

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	I
Abbildungen	IX
1. Das vital-gesunde Unternehmen	1
1.1 Gesundheit in der veränderten Arbeitswelt	1
1.2 Betriebliches Gesundheitstraining zwischen Wunsch und Realität	7
1.3 Der betriebliche Gesundheitszustand	9
1.3.1 Engpass: Körperfiness	13
1.3.2 Engpass: MindVitness®	14
1.3.3 Engpass: Sozialenergie	15
1.3.4 Engpass: Lebensordnung	20
1.4 Wirtschaftliche Effekte durch Gesundheitsförderung	21
2. Gesundheit im 21. Jahrhundert	23
2.1 Die neue Gesellschafts- und Ökonomiephase	23
2.2 Die Entropie der Gesellschaft	24
2.3 Gesellschaftliche Entwicklung durch Innovation und Produktivitätsfortschritte	25
2.4 Umdenken: Gesundheit und Produktivität steigern	27
2.5 Gesundheitsförderung und Erschließung der menschlichen Ressourcen	29
2.6 Lebensweise im 21. Jahrhundert	30
2.6.1 Der Kampf um die Gesundheit	30
2.6.2 Ernährung als Basis	35
3. Die neue Lebens-, Arbeits- und Gesundheitsqualität	37
3.1 Das neue betriebliche Gesundheitsverständnis ...	37
3.2 Von der Krankheitsperspektive zur Gesundheitsstärkung (Salutogenese)	50

3.3 Vermeiden und stärken ist besser als heilen	53
3.4 Work-Life-Balance	55
3.4.1 Konflikt zwischen Arbeit und Privatbereich	55
3.4.2 Förderung der Work-Life-Balance	56
3.5 Gesundheit als produktives Potenzial	60
4. Betriebliche Gesundheitsförderung	
als Führungsaufgabe	63
4.1 Führungsaufgabe: Balance	64
4.2 Führungsaufgabe: Ressourcenentwicklung	66
4.3 Führungsaufgabe: Sozialenergie	70
4.3.1 Leistungs- und Energiekiller im Betrieb	70
4.3.2 Sozial-energetische Führung	74
4.3.3 Personalentwicklung durch Mind Management.....	78
4.4 Betriebliche Gesundheitsförderung als Unternehmensziel	82
4.4.1 Die Bedeutung der sozialen Beziehungen im Betrieb	82
4.4.2 Unternehmenskultur und Gesundheitsförderung	83
4.4.3 Die krankmachende Unternehmenskultur ..	86
4.4.4 Vier Motive für betriebliche Gesundheitsförderung	91
5. Modelle zur Förderung und zum Schutz der Gesundheit im Betrieb	93
5.1 Traditioneller Arbeits- und Gesundheitsschutz ...	93
5.1.1 Handlungsfelder des Arbeits- und Gesundheitsschutzes	94
5.1.2 Arbeits- und Gesundheitsschutz im Wandel	97
5.2 Moderne betriebliche Gesundheits- entwicklungskonzepte	102
5.2.1 Gesundheitsentwicklung als Lernprozess...	104
5.2.2 Das Health-Quality-Management (HQM-Konzept)	106

5.3	Gesundheits- und Mentalberatung als Modell betrieblicher Vitalitäts- und Energieförderung ..	121
5.3.1	Die neue Bedeutung von Gesundheits- und Mindentwicklung	123
5.3.2	Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung ..	126
5.3.3	Das Konzept der Gesundheits- und Mentalberatung	129
5.3.4	Beratung als zentrale Aufgabe	132
5.3.5	Mentaltraining als Erfolgskonzept	140
5.4	Betriebliches Gesundheitsmanagement	148
5.4.1	Begriff und Bedeutung des betrieblichen Gesundheitsmanagements	148
5.4.2	Betriebliche Gesundheitsorganisation	151
5.4.3	Moderner Arbeitsplatz – neue Gesundheitsstörungen und Krankheitsbilder	154
5.4.4	Gesundheitspotenziale der Mitarbeiter erfassen und analysieren	161
5.4.5	Gesundheitsmarketing	170
5.4.6	Betriebliche Gesundheitszirkel	176
6.	Betriebliches Antistress-Programm	187
6.1	Arbeits- und Berufsstress	188
6.2	Stress, Gesundheit und Leistung	188
6.3	Stress als Kostenfaktor	190
6.4	Stress am Arbeitsplatz	191
6.5	Stress als Leistungs-, Produktivitäts- und Wettbewerbskiller	195
6.6	Innerbetriebliche Stressfaktoren	197
6.7	Betriebliches Antistress-Management	202
7.	Energiemanagement	209
7.1	Energiekrise im Betrieb	209
7.2	Das betriebliche Energiesystem	212
7.2.1	Förderung der betrieblichen Energiefelder	213

8. Körper-Vital-Programm für Arbeitsplatz und Betrieb	221
8.1 Wandel im Körperbewusstsein	221
8.2 Fehlende Fitness als Risikofaktor	223
8.3 Richtiges Sitzen	224
8.3.1 Die Entwicklung zum Bürositzen	224
8.3.2 Tipps für ein Bewegungsprogramm im Betrieb	230
9. Mind Management für Gesundheit und Unternehmensentwicklung	235
9.1 Eine neue Zeit verlangt eine neue Denkweise ...	235
9.1.1 Organisationspathologie als Zeiterscheinung	236
9.1.2 Notwendige Mindintelligenz	237
9.1.3 Die neue Intelligenz und Denkweise	238
9.2 Aufgabenfelder des Mind Managements	242
9.3 MindVitniss®-Kultur	243
9.4 Mind-Balancing (Mindregulation)	247
9.5 MindVitniss®: Auch Gesundheit beginnt im Kopf	252
9.5.1 Die Macht der Gedanken und Erwartungen	252
9.5.2 Ein neues Geist-Körper-Modell	253
9.5.3 Illusionen machen gesund	259
9.5.4 Glaube und Hoffnung fördern Gesundheit	260
10. Emotionale Balance im Betrieb fördern	263
10.1 Emotionale Qualität fördert Gesundheit und Leistungsfähigkeit	263
10.2 Emotionale Intelligenz	269
10.3 Stimmungsschwankungen regulieren	272
10.4 Gut drauf durch richtiges Essen	284
10.5 Für emotionale Stabilität sorgen	287
10.6 Gefühle im Griff haben	291
10.7 Emotionalen Stress regulieren	300
11. Zum Abschluss:	
Übungen für das emotionale Gleichgewicht	303

Literaturverzeichnis	309
Stichwortverzeichnis	313
Zu den Autoren	317