

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
	Peter Becker	
<b>Teil I Perspektive WISSENSCHAFT</b>		
<b>2</b>	<b>EXECUTIVE HEALTH in der aktuellen wissenschaftlichen Diskussion</b> ...	<b>13</b>
	Hendrik Hüttermann	
<b>Teil II Perspektive LEIB - Körperliche Gesundheit</b>		
<b>3</b>	<b>Physische Fitness</b> .....	<b>33</b>
	Armin C. Lutz	
<b>4</b>	<b>Die Grundbedürfnisse des Menschen und deren Einfluss auf seine Gesundheit</b> .....	<b>47</b>
	Jürgen Rieke	
<b>5</b>	<b>Stressbedingte Krankheiten und deren körperliche Symptome</b> .....	<b>57</b>
	Roland von Känel	
<b>6</b>	<b>Medikamenten- und Substanzmissbrauch im Management</b> .....	<b>79</b>
	Götz Mundle	
<b>7</b>	<b>Erfahrungsbericht: Die Krankheit besiegen</b> .....	<b>91</b>
	Jürgen Mette	
<b>Teil III Perspektive GEIST – Kognitive Gesundheit</b>		
<b>8</b>	<b>Selbstmanagement: Arbeitsorganisation und Produktivität im digitalen Wandel</b> .....	<b>99</b>
	Simone Janson	

---

<b>9 Stressbedingte Krankheiten und deren psychische Auswirkungen – Früherkennung von Burnout</b> .....	115
Matthias Burisch	
<b>10 Resilienz im Managementalltag</b> .....	123
Denis Mourlane	
<b>11 Stress ade: Mein Sprung aus dem Hamsterrad</b> .....	145
Matthias Onken	
<b>Teil IV Perspektive SEELE – Spirituelle Gesundheit</b>	
<b>12 Gesundheit als Grundpfeiler hoher Lebens- und Führungsqualität</b> .....	157
Peter Becker	
<b>13 Innere Balance und Achtsamkeit im Management</b> .....	179
Gregor Wilbers	
<b>14 Gesunden als geistige Aufgabe</b> .....	195
Friedrich Assländer	
<b>15 Zen und die Kunst, gesund zu sein</b> .....	209
Paul J. Kohtes	
<b>16 Der Sinn der Sinnsuche – Eine kurze, hoffentlich sinnvolle Einführung</b> ...	225
Alexander Poraj	
<b>Teil V Perspektive ORGANISATION und PERSON</b>	
<b>17 Manager zwischen Macht und Ohnmacht erleben</b> .....	243
Christoph Berg	
<b>Teil VI Fortschrittsfähige und gesunde Arbeitswelten</b>	
<b>18 Wege zu einem neuen Führungsverständnis in einer digitalisierten Arbeitswelt</b> .....	253
Peter Becker und Benjamin Haas	

Executive Health - Gesundheit als Führungsaufgabe  
Arbeitsfreude und Unternehmenserfolg fördern Mit  
vielen Erfahrungsberichten Mit einem Vorwort von  
Anselm Grün  
Becker, P. (Hrsg.)  
2015, IX, 263 S. 43 Abb., Hardcover  
ISBN: 978-3-658-06071-8