

Inhaltsverzeichnis

1	Wo wollen wir hin? Wo stehen wir jetzt?	1
1.1	Ein Blick in die Zukunft: Wir schreiben das Jahr 2030	2
1.2	Wo stehen wir heute, 2017?	4
1.3	Fallbeispiel: Ein Tag von Karl L., Projektleiter IT	6
1.4	Welche Daten zur psychischen Gesundheit liegen vor?	8
1.5	Welche Veränderungen, die Einfluss auf die psychische Gesundheit nehmen, erleben Beschäftigte am Arbeitsplatz?	9
1.6	Wieso wird gerade die Psyche mit Tabu belegt?	10
1.7	Wir brauchen ein neues Denken	11
1.8	Nutzen von Wohlbefinden für die Unternehmen	15
2	Theoretische Grundlagen	17
2.1	Was bedeutet psychische Gesundheit?	18
2.2	Was bedeutet Stresserleben?	19
2.3	Die neurobiologische Sicht auf Wohlbefinden und Leistung	25
2.3.1	Sinnhaftigkeit: Die Wertigkeit	26
2.3.2	Verstehbarkeit: Die Verortung	27
2.3.3	Gestaltbarkeit: Der Raum	28
2.3.4	Zugehörigkeit: Das Wir	28
2.4	Ansatzpunkte am Arbeitsplatz im Hinblick auf die psychische Gesundheit	31
3	Die Säule der persönlichen Gesundheitskompetenz	33
3.1	Fallbeispiel: Ist das schon Burn-out?	34
3.2	Mehr Selbstverantwortung – wie geht das?	36
3.3	Übersicht der Ansatzpunkte von A bis Z aus Sicht der Unternehmen	38
3.3.1	Arbeitsorganisation	42
3.3.2	Ausstrahlung und Stimmungsbarometer – Spiegelneuronen	45
3.3.3	Erfolgswahrnehmung mit Häkchenzentrum	46
3.3.4	Zusammenspiel der Gehirnhälften für Konzentration	47
3.3.5	Warum es sich lohnt, Meditieren zu lernen	48
3.3.6	Mentale Stärke – was ist das?	50
3.3.7	Resilienz lässt sich trainieren	54
3.3.8	Die wichtigsten Werkzeuge zur Stressreduktion	56
3.4	Checkliste Gesundheitskompetenz	58
4	Die Säule der Führung und Zusammenarbeit	61
4.1	Fallbeispiel: Führung im Zeichen zunehmender Digitalisierung	62
4.2	Der Einfluss der Führung auf die Gesundheit aus Sicht der Forschung im Hinblick auf Work 4.0	64

4.3	Die vier Wirkungsfelder gesunder Führung	68
4.3.1	Sich selbst gesund führen.	69
4.3.2	Mitarbeiter vor Überbelastung schützen.	75
4.3.3	Im Team Prävention fördern.	82
4.3.4	Führung der Organisation	98
4.4	Interaktion mit dem Team	102
5	Die Säule der Organisation	107
5.1	Angebote der Organisation zur Gesundheitsförderung.	108
5.2	Innerbetriebliche Kommunikation zur psychischen Gesundheit	111
5.3	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung – Erfahrungen	114
5.4	Mentaler Check-up	118
5.5	Nachhaltige Verhaltensänderung braucht System	119
5.6	Fachberatung in den Unternehmen	123
6	Die Strategie für mehr Wohlbefinden und Leistungskraft am Arbeitsplatz	127
6.1	Checkliste und Fallbeispiel	128
6.2	Übersicht der Kompetenzen, Prozesse und Systeme	130
	Serviceteil	135
	Literatur	136
	Stichwortverzeichnis	139

Erfolgsfaktor Wohlbefinden am Arbeitsplatz
Praxisleitfaden für das Management psychischer
Gesundheit

Bernatzeder, P.

2018, XII, 140 S. 55 Abb., 52 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-55248-3