

Inhalt

Danksagung	1
Sprachliche Darstellung	2
1 Einleitung	7
1.1 Problemstellung und Zielsetzung	7
1.2 Aufbau des Buches.....	10
1.3 Forschungsstand.....	12
2 Grundlagen und Definitionen	15
2.1 Arbeitszufriedenheit.....	15
2.2 Gesundheit und Krankheit	19
2.3 Gesundheitsförderung und Prävention.....	23
2.4 Betriebliche Gesundheitsförderung	29
2.5 Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung.....	34
2.6 Bildung und Lernen.....	38
2.7 Erwachsenenbildung.....	44
2.8 Bildungs-Widerstand.....	51
2.9 Diversität	59
3 Datenerhebung	65
3.1 Methodischer Rahmen der Untersuchung.....	65
3.1.1 Quantitative Forschung	65
3.1.2 Qualitative Forschung.....	65
3.2 Kontaktaufnahme.....	66
3.2.1 Auswahl der Personen	66
3.2.2 Bereitschaft zur Kooperation	67
3.3 Ablauf der Untersuchung	69
3.3.1 Die schriftliche Befragung	69
3.3.2 Das Experten-Interview	72
3.4 Beschreibung der Stichprobe.....	73

4	Statistische Auswertung der Messdaten.....	77
4.1	Handlungsspielraum.....	78
4.2	Vielseitiges Arbeiten.....	79
4.3	Ganzheitliches Arbeiten.....	80
4.4	Soziale Rückendeckung.....	81
4.5	Zusammenarbeit.....	82
4.6	Passende inhaltliche Anforderungen.....	83
4.7	Passende mengenmäßige Arbeit.....	84
4.8	Passende Arbeitsabläufe.....	85
4.9	Passende Arbeitsumgebung.....	86
4.10	Information und Mitsprache.....	87
4.11	Entwicklungsmöglichkeiten.....	88
4.12	Gesamtdarstellung.....	89
5	Diskussion.....	93
5.1	Job-Komplexitätsthese.....	94
5.2	Handlungsspielraumthese.....	98
5.3	Soziale Unterstützungsthese.....	100
5.4	Qualifizierungsthese.....	103
5.5	Stressthese.....	105
6	Handlungsmöglichkeiten.....	119
6.1	Maßnahmen im betrieblichen Kontext.....	120
6.1.1	Modelle betrieblicher Gesundheitsförderung.....	120
6.1.2	Veränderung der Arbeitsstruktur.....	122
6.1.3	Förderung des Gesundheitsbewusstseins.....	133
6.1.4	Mögliche Grenzen betrieblicher Gesundheitsförderung.....	140
6.2	Maßnahmen im privaten Kontext.....	143
6.2.1	Selbstreflexion.....	143
6.2.2	Freizeitaktivität.....	153
6.2.3	Regeneration.....	161
6.2.4	Ernährung.....	164
6.3	Kritische Betrachtung.....	168

7 Resümee und Ausblick.....	175
Literaturverzeichnis.....	183
Internetquellen.....	206
Tabellenverzeichnis.....	214
Abbildungsverzeichnis.....	215
Abkürzungsverzeichnis	216
Fragebogen	218
Interview-Leitfaden.....	220