

# Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	Seite 7
Tabellenverzeichnis	7
Geleitwort	9
Vorwort	11
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
Zielsetzung und Aufbau der Arbeit	14
<b>I. Arbeitsbedingter Stress als berufliche Herausforderung</b>	<b>15</b>
1.1 stresshaltige Situationen	15
1.2 Krankheitsverhalten und gesundheitsorientiertes Verhalten	23
1.3 Produktiver Umgang mit Stresssituationen	28
1.4 Konkrete Stressbewältigungsmaßnahmen	35
1.5 Beispiel für Stress und komplexe Arbeitsbedingungen	42
<b>II. Interventionen für das betriebliche Stressmanagement</b>	<b>42</b>
2.1 Unterstützende Methoden der Personalentwicklung	50
2.2 Trainings	51
2.3 Coaching	52
2.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede	55
2.5 Abgrenzungen zum Coaching	56
2.6 Coachingziele, Aufgabe und Beziehungsgestaltung	61
2.7 Coachingsetting	64
2.8 Themenfelder und Anliegen	66
2.9 Methoden im Coaching	68
2.10 Wirkfaktoren im Coaching	69
2.11 Geeignetes Coaching für das Stressmanagement	72
<b>III. Neue Lernarchitekturen</b>	<b>75</b>
3.1 Selbstmanagement	80
3.2 Selbstgesteuertes Lernen	82
3.3 Virtuelles Lernen	84
3.3.1 Lehrplanentwicklung	94
3.3.2 Tutorielle Betreuung	95
3.3.3 Wirksamkeit von virtuellem Lernen	97
3.4. Beispiele online-gestützter Interventionen	99
3.5 Erfolgskriterien von virtuellem Coaching	106
3.6 Beispiel für Online-Coaching	108

<b>IV. Rahmenkonzept des virtuellen Resilienz-Coachings</b>	<b>111</b>
4.1 Unternehmerische Einbettung	111
4.2 Wissenschaftliche Standortbestimmung	112
4.3 Virtuelles Coachingkonzept	120
4.4 Coachingdesign	126
4.4.1 Ablauf des Tools	127
4.4.2 Strukturaufbau	129
4.4.3 Frageanordnung	131
4.5 Einsatzmöglichkeit des Konzepts	134
4.6 Wirkfaktoren	136
4.7 Kritische Reflexion des Modells	137
4.8 Vorstudie	146
4.8.1 Auswertung	147
4.8.2 Weiterführung der Studie	148
<b>V. Schlussbetrachtung</b>	<b>149</b>
5.1 Zusammenfassung	149
Literaturverzeichnis	151