

Cornelia Schneider

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Nebenwirkung Gesundheit

2. Auflage

Verlag Hans Huber

Inhalt

Geleitwort	7
Warum und wie Sie dieses Buch lesen sollten	9
Einleitung	11

Teil 1

Wissen und Verstehen	15
1 Den Begriffsnebel lichten	17
2 Gesundheitsmodelle bestimmen Denken und Handeln	27
Fallbeispiel: Das Wesentliche ist unsichtbar	35
3 Signale verstehen statt Symptome beklagen	39
Fallbeispiel: Körpersprache neu verstehen	45
4 Gesundheitsberatung ohne Ratschlag	51
Fallbeispiel: Was uns nicht tötet, macht uns härter?	56
5 Die Welt hinter den Zahlen erkunden	63

Teil 2

Beachten und Beleben	71
6 Vom Wissen zum Tun	73
7 Gesundheit zur Chefsache machen	85
Fallbeispiel: Gesundheit ist Chefsache	92
8 Die drei Ebenen der betrieblichen Gesundheitsförderung	101
Fallbeispiel: Time-out statt Burn-out	107
9 Interne und externe Experten auf Herz und Nieren prüfen	115

6 Inhalt

10	Den demografischen Wandel berücksichtigen	121
	Fallbeispiel: Zukunft gestalten	130
11	Humor hilft (fast) immer	137
	Fallbeispiel: Gesundheitstheater.	140

Teil 3

	Strukturieren und Organisieren.	145
12	Vorab die Finanzierung sichern.	147
13	Die Analyse ist die Grundlage für die Zielformulierung	151
14	Eine sorgfältige Maßnahmenplanung erspart Enttäuschungen.	157
	Fallbeispiel: Gesundheit hat ein Geschlecht: Männergesundheit	162
15	Endlich passiert etwas: Kreative Maßnahmendurchführung	167
16	Die Bewertung.	169

Teil 4

	Erfahren und Entwickeln.	175
17	Projektbeispiel kommunaler Entsorgungsverband: Vom Turnschläppchen-Image zur Personalentwicklung	177
18	Projektbeispiel Industrie: Top-down statt Bottom-up.	187
19	Projektbeispiel Mittelstand: «Tue Gutes und rede darüber» - Verknüpfung von Gesundheitsförderung und Marketing	197
20	Projektbeispiel Kleinunternehmen: Gesundheit ist unser Geschäft	203
	Die fünf häufigsten Stolpersteine.	209
	Nachwort	213
	Dank	214
	Literatur.	217
	Sachregister.	221