

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung.....	9
2	Selbstmanagement	10
2.1	Werte und Normen	10
2.1.1	Werte und Normen in der Gesellschaft.....	10
2.1.2	Werte und Normen im Roten Kreuz	10
2.2	Lebensgeschichte und Leistungsverhalten	11
2.2.1	Auslaufmodell Normalbiografie.....	11
2.2.2	Kritische Lebensereignisse	11
2.2.3	Führungsmotivation und -verhalten	12
2.3	Lebensmanagement und Life-Domain-Blending	13
2.3.1	Von der Work-Life-Balance zum Life-Domain-Blending	13
2.3.2	Lebensbereiche nach Pesechian	13
2.3.3	Lebensrollen nach Seiwert.....	14
2.3.4	Balance im Roten Kreuz	14
2.4	Zeitmanagement	15
2.4.1	Persönliches Zeitmanagement	15
2.4.2	Effektivität und Effizienz.....	16
2.4.3	Prinzipien und Instrumente	16
3	Gesundheitsmanagement	21
3.1	Seelische Gesundheit	21
3.1.1	Gesundheit und Krankheit	21
3.1.2	Salutogenese nach Antonovsky	21
3.2	Betriebliche Gesundheitsförderung	23
3.2.1	Arbeitsfähigkeit und Arbeitsunfähigkeit	23
3.2.2	Haus der Arbeitsfähigkeit von Ilmarinen	25
3.2.3	Betriebliches Gesundheitsmanagement	27
3.2.4	Gesunde Führung nach Matyssek.....	28
4	Stressmanagement	29
4.1	Begriff und Modelle des Stresses	29
4.1.1	Stress, Stressoren, Ressourcen.....	29
4.1.2	Notfallreaktion nach Walter Cannon	32
4.1.3	Allgemeines Anpassungssyndrom nach Hans Selye.....	32
4.1.4	Physiologisches Stressmodell	33
4.1.5	Transaktionales Stressmodell von Richard Lazarus	34
4.1.6	Arbeitspsychologisches Stressmodell der BGR	36
4.2	Formen und Folgen von Stress	37
4.2.1	Akuter Stress	37
4.2.2	Chronischer Stress	37
4.2.3	Kritische Lebensereignisse und traumatischer Stress	41
4.3	Kontrolle und Bewältigung von Stress.....	42
4.3.1	Soforthilfe bei akutem Stress.....	42
4.3.2	Stärkung der instrumentellen Stresskompetenz.....	43
4.3.3	Stärkung der mentalen Stresskompetenz	44
4.3.4	Stärkung der regenerativen Stresskompetenz	46

4.4	Stressprävention und Krisenintervention	49
4.4.1	Krisenberatung und -intervention	49
4.4.2	Stressprävention	52
5	Quellenverzeichnis	54
5.1	Bücher, Broschüren, Berichte	54
5.2	Graue Literatur	57
5.3	Internetseiten	57
5.4	Institutionen.....	57
6	Arbeitsblätter	59
6.1	Arbeitsblatt 1: Reflexion von Werten und Normen.....	59
6.2	Arbeitsblatt 2: Reflexion des Lebens und Leitungs- bzw. Führungsverhaltens	60
6.3	Arbeitsblatt 3: Reflexion der Lebensbereiche und Lebensrollen	62
6.4	Arbeitsblatt 4: Selbsttest zum Zeitmanagement.....	65
6.5	Arbeitsblatt 5: Einschätzung des Wohlbefindens.....	67
6.6	Arbeitsblatt 6: Besichtigung und Bauplanung des Rotkreuz-Hauses der Arbeitsfähigkeit.....	68
6.7	Arbeitsblatt 7: Reflexion des eigenen Netzwerks	69
6.8	Arbeitsblatt 8: Stresstagebuch.....	71
6.9	Arbeitsblatt 9: Reflexion des eigenen Stresses.....	73
6.10	Arbeitsblatt 10: Übung zum Stress	75
 Anlage:		
	Curriculum für das Modul Selbst- und Stressmanagement.....	79