

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort zum Einstieg <i>Jörg Rhode</i>	11
Danke! <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	13
Personales Gesundheitsmanagement	
vom ROI zum Turbo <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	15
➤01 Der Weg von den Paradigmenwechseln zum Personalen Gesundheitsmanagement	17
Gesundheit! Schätze heben und Sinne schärfen <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	18
Gesundheit und Lernen – zwei starke Erfolgspartner	19
Die neun Paradigmenwechsel <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	29
Den Blickwinkel ändern – Innovation fördern	29
Erster Paradigmenwechsel: Schnelle Veränderung und komplexe Arbeitswelten	30
Zweiter Paradigmenwechsel: Chance Demografie – Altern ist Zukunft!	35
Dritter Paradigmenwechsel: Personales Gesundheitsmanagement (PGM). Eine Standortbestimmung	43
Vierter Paradigmenwechsel: Lernen, Emotion und Gesundheit, die starken Partner	51
Fünfter Paradigmenwechsel: Mit wertschätzender Kultur fängt alles an	63
Sechster Paradigmenwechsel: Erfolge und Scheitern – Balance, die Dosis macht das Glück	66
Siebter Paradigmenwechsel: Das persönliche Forschungsmodell und Spiritualität – lebe jetzt!	68
Achter Paradigmenwechsel: Entschleunigung ist Beschleunigung – Auf der Spurensuche nach dem Glück	70

Neunter Paradigmenwechsel: Personales Gesundheitsmanagement – jede Personalentwicklung fängt mit Veränderung an	73
Müheloseres Management durch Achtsamkeit	
<i>Martin Eppler und Kai Romhardt</i>	77
... oder was Change-Manager vom Buddhismus lernen können	77
Leben <i>Joachim Galuska</i>	88
702 Personales Gesundheitsmanagement – Best-Practice-Beispiele	95
Berichte über Best Practice	96
Der DemografieCoach – Chancen im Unternehmen entdecken und leben <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	98
Perspektivwechsel im Coaching: Vom Kommunikator zum Mentor zum Coach	103
Gründe für die Ausbildung zum DemografieCoach gibt es viele	106
Das Bild für mein persönliches Forschungsmodell	108
Erste Phase: Der Anlass	111
Zweite Phase: Impuls für das Innehalten	112
Transfer Impulsdistanz	113
Dritte Phase: Das handlungsaktive Wahrnehmen	115
Vierte Phase: Forschung in eigener Sache Nr. 1: Bewusstsein leben	118
Fünfte Phase: Forschung in eigener Sache Nr. 2: Bewusstseinsfertigkeit	121
Sechste Phase: Forschung in eigener Sache Nr. 3: Bewusstseinsgestaltung	123
Siebte Phase: Von der Forschung zur Bewusstseinskunst	127
Von der Haltung zum Methodenkonzept	132

Aktive Erholungspause – Der Weg zu einem gesunden Arbeitsstil <i>Ulrike Reiche</i>	135
Ausgangssituation	135
Eigenverantwortung des Mitarbeiters	136
Verantwortung des Arbeitgebers	137
Bestandsaufnahme und Auftragsklärung	138
Übersicht über die Maßnahmen	142
Kritische Erfolgsfaktoren im betrieblichen Umfeld	149
Alles anders – alles neu <i>Loreen Klahr</i>	152
Alles anders	152
Wie alles begann – mein Weg zum persönlichen Gesundheitsmanagement	152
Verordnetes Innehalten	154
Auf zu neuen Ufern – mein persönliches Personales Gesundheitskonzept	154
Let's start!	157
Fazit	163
Krisen und Gesundheit <i>Cornelia Weitzel</i>	165
Die Krise als Chance wahrnehmen und verstehen	165
Von der persönlichen Erkenntnis zum Gestalter meiner persönlichen Situation	170
Wir brauchen nicht zum Müllschlucker aller destruktiven Gedanken werden!	183
Exkurs: Mit Achtsamkeit das Leben meistern	185
Exkurs: Glaubenssätze, die fördern	187
Von der Reaktion zur Prävention <i>Cornelia Kram</i>	193
Der Weg vom reaktiven Eingliederungsmanagement zum ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement	193
Schlussfolgerungen aus unseren Erkenntnissen	201
Ausblick – Lessons learned	225

703 Die Methoden zu den Best-Practice-Beispielen	231
Einführung <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	232
3.1 Methoden für Organisationentwicklung und Führung	234
Mit Konzeption punktgenau landen <i>Claudia Härtl-Kasulke</i>	235
Was ist eine Konzeption?	235
Strategie, Taktik, Dramaturgie, Budget	238
Die Durchführung	241
Zunächst ein Blick auf die Kommunikation	244
Konzept und Management	246
Konzept und Umsetzung	247
Die Konzeption und ihre Entwicklungsschritte	249
Phase 1: Analyse der Ist-Situation	250
Phase 2: Entwicklung des konzeptionellen Rahmens	259
Phase 3: Die Umsetzung	283
Phase 4: Erfolgskontrolle (Evaluation)	285
Checklisten und -fragen	286
Die Konzeption	286
Checklisten für das Konzept	287
Appreciative Inquiry <i>Claudia Härtl-Kasulke und Loreen Klahr</i>	300
Gründungsworkshop Gesundheitsforum <i>Cornelia Kram</i>	307
Team Management System (TMS) <i>Claudia Härtl-Kasulke und Loreen Klahr</i>	312
Kollegiales Teamcoaching (KTC) <i>Claudia Härtl-Kasulke und Loreen Klahr</i>	322

3.2 Methoden für Einzel- und Teamarbeit	327
Aktive Erholungspausen <i>Ulrike Reiche</i>	328
Atemübungen: Achtsames Atmen <i>Claudia Härtl-Kasulke und Loreen Klahr</i>	340
3.3 Methoden für die persönliche Entlastung	349
Kurz mal anhalten <i>Cornelia Weitzel</i>	350
Mein Weg in die Freiheit <i>Cornelia Weitzel</i>	352
Der kleine Notfallkoffer <i>Cornelia Weitzel</i>	354
Gehmeditation <i>Cornelia Weitzel und Cornelia Kram</i>	356
Achtsames Arbeiten <i>Claudia Härtl-Kasulke und Loreen Klahr</i>	359
Achtsames Essen <i>Claudia Härtl-Kasulke und Loreen Klahr</i>	365
ALI: Atmen, Lächeln, Innehalten <i>Loreen Klahr</i>	367
Erfolgstagebuch <i>Claudia Härtl-Kasulke und Loreen Klahr</i>	369
Kreativ mit Mindmaps <i>Cornelia Kram</i>	374
104 Anhang	377
Die Autoren	378
Literatur	381