

Claudia Clos

Gesund im Job

So stärken Sie Ihre körperliche
und psychische Gesundheit
am Arbeitsplatz

 **hogrefe**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Gesundheit – was ist das?	11
2 Körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz	17
2.1 Was unser Körper täglich leistet	17
2.2 Aktivität für den Rücken	21
2.3 Ausgleichsübungen für den Büroalltag	28
2.4 Gesunde Augen	32
2.5 Pausenzeit	34
2.6 Gesunder Schlaf	36
2.7 Die Büroumgebung	39
3 Die Ernährung	43
3.1 Was gesunde Ernährung ausmacht – die Basics	44
3.2 Die Ernährung im Joballtag	46
3.3 Gesund essen im Außendienst	50
3.4 Ernährung im Nacht- und im Schichtdienst: Arbeiten, wenn andere schlafen	51
3.5 Essen als Selbstfürsorge	52
3.6 Wasser ist lebenswichtig	54
4 Psychische Gesundheit	57
4.1 Motivation	58
4.2 Psychische Belastungen am Arbeitsplatz	66
4.3 Psychische Erkrankungen	83
4.4 Vom Umgang mit Stress	90
4.5 Erholung und Entspannung	103
4.6 Der Mythos Burnout	115
4.7 Resilienzförderung – welche Ressourcen habe ich? ..	122

4.7.1	Testen Sie sich selbst: Die Resilienzskala	125
4.8	Work-Life-Balance oder «Mehr Zeit für mich»	131
5	Gesund arbeiten im Team	137
5.1	Konflikte im Team	141
5.2	Mobbing: subtiler Psychoterror am Arbeitsplatz	149
5.3	Job crafting – Selbstverantwortung übernehmen	156
6	Schlüsselrolle Führungskräfte	161
6.1	Gesund führen	163
6.2	Respekt	173
6.3	Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern	182
7	Schlusswort	193
8	Literaturverzeichnis	195
	Die Autorin	203
	Register	205