

# Inhalt

<b>Inhalt</b> .....	<b>5</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>11</b>
<b>A) Einführung</b> .....	<b>13</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>13</b>
1.1 Erkenntnisinteresse und Fragestellung .....	13
1.2 Zum Aufbau und zur Vorgehensweise der Arbeit .....	17
1.3 Vorüberlegungen zu (guter) Forschung im Bereich der Gesundheitsförderung .....	20
1.3.1 Zur Evidenz- und Theoriebasierung von Interventionsforschung .....	20
1.3.2 Systematisierung theoriegeleiteter Interventionsforschung .....	23
<b>B) Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>29</b>
<b>2 Gesundheit</b> .....	<b>29</b>
2.1 Disziplinäre Einordnung .....	29
2.2 Begriffsverständnis Gesundheit: Das salutogenetische Paradigma .....	37
2.3 Gesundheitsförderung .....	41
2.3.1 (Wie) Lässt sich Gesundheit fördern? .....	41
2.3.2 Gesundheitsförderung – Idee und Entwicklung .....	42
2.4 Betriebliche Gesundheitsförderung .....	44
2.4.1 Ein erster Überblick .....	44
2.4.2 Betriebliche Gesundheitsförderung im Setting Hochschule .....	46
2.4.3 Gesundheit im Setting Arbeitsplatz .....	47
2.4.4 Gesundheit am Arbeitsplatz Hochschule .....	50
2.5 Zwischenfazit zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Hochschule .....	53
<b>3 Gesundheitsverhalten und Gesundheitskompetenz – Ressourcen individueller Gesundheitsförderung</b> .....	<b>55</b>
3.1 Gesundheitsverhalten und seine Veränderbarkeit .....	56
3.1.1 Begriffsverständnis, Forschungstraditionen, Grundmodelle .....	56
3.1.2 Kontinuierliche Modelle und ihre Leerstellen .....	59
3.1.3 Die Intentionen-Verhaltens-Lücke und Ansätze zur Überbrückung .....	63
3.1.4 Ein Zwischenresümee zur Nachhaltigkeit von Gesundheitsverhaltens- änderung .....	69
3.1.5 Stadienmodelle des Gesundheitsverhaltens und seiner Veränderung .....	70

3.1.6	Hybridmodelle (Prozessmodelle).....	72
3.1.7	Fazit Gesundheitsverhaltensänderung und dessen Entwicklung .....	74
3.2	Gesundheitskompetenz .....	75
3.2.1	Zentrale Begrifflichkeiten .....	78
3.2.2	Konzepte von Gesundheitskompetenz .....	85
3.2.3	Das Modell der Gesundheitskompetenz nach Lenartz (2011) .....	98
3.2.4	Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz .....	107
3.3	Gesundheitskompetenz und eine nachhaltige Gesundheitsförderung – ein Zwischenfazit .....	115
<b>4</b>	<b>Yoga .....</b>	<b>119</b>
4.1	Ursprünge und Entwicklung von Yoga .....	119
4.1.1	3000 Jahre Yoga: Der Weg zu einer globalen Praktik.....	120
4.1.2	Yoga heute .....	122
4.2	Vereinigung, Beherrschung, Loslassen – drei Bedeutungsgehalte von Yoga .....	123
4.3	Yoga als Weg .....	126
4.3.1	Die Yogawege Jnana, Karma und Bhakti .....	127
4.3.2	Raja Yoga .....	128
4.3.3	Hatha Yoga.....	146
4.4	Yoga, Gesundheitsförderung und -kompetenzentwicklung .....	164
4.4.1	Das Gesundheitsverständnis des Yoga .....	165
4.4.2	Yoga als Maßnahme der Gesundheitsförderung.....	167
4.4.3	Yoga und die Förderung von Gesundheitskompetenz .....	174
4.5	Empirische Abbildungen von Yoga im Kontext von Gesundheit .....	181
4.5.1	Zu Standards einer wissenschaftlichen Yogaforschung.....	182
4.5.2	Eigene Recherchesystematik für diese Arbeit.....	184
4.5.3	Forschungsstand zu den Wirkungen von Yoga.....	184
<b>C)</b>	<b>Die Geh Mit!-Studie: Maßnahme und wissenschaftliche Begleitforschung .....</b>	<b>207</b>
<b>5</b>	<b>GeH Mit! – Interventionsmodell und -programm .....</b>	<b>207</b>
5.1	Auf dem Weg zur theoriegeleiteten Intervention(-sforschung) I – Ableitung der eigenen Untersuchung .....	207
5.2	Auf dem Weg zur theoriegeleiteten Intervention II – Konzeptionelles Vorgehen .....	208
5.3	Theoriegeleitete Bestimmung der Determinanten einer langfristigen, salutogenetischen Gesundheitskompetenzentwicklung .....	210
5.3.1	Basisdeterminanten .....	210

5.3.2	Komplexere Determinanten: Teilkompetenzen (Wollen/Initiieren/Steuern)...	215
5.3.3	Outcome (Machen/Sein/Haben) .....	218
5.4	Modell der salutogenetischen, alltagsnahen Gesundheitskompetenzentwicklung .....	219
5.4.1	Das GeH Mit!-Modell .....	219
5.4.2	Determinanten der Kompetenzentwicklung und ihre optimale Ausprägung...	220
5.5	Empiriegeleitete Identifikation von Interventionstechniken zur Förderung langfristiger, salutogenetischer Gesundheitskompetenz .....	221
5.6	Interventionsprogramm: Langfristige Förderung salutogenetischer, alltagsnaher Gesundheitskompetenz durch Yoga .....	230
5.6.1	Konzeption und Implementierung von GeH Mit! .....	231
5.6.2	GeH Mit!-Rahmenprogramm der Maßnahme .....	261
<b>6</b>	<b>Wissenschaftliche Begleitforschung</b> .....	<b>281</b>
6.1	Untersuchungsfragen und Hypothesen .....	281
6.2	Methodik .....	289
6.2.1	Studiendesign .....	289
6.2.2	Teilnehmer*innenakquise .....	291
6.2.3	Erhebungsinstrument .....	291
6.2.4	Untersuchungsablauf .....	296
6.2.5	Datenauswertung .....	297
6.3	Ergebnisse .....	301
6.3.1	Ergebnisdarstellung .....	302
6.3.2	Stichprobenanalyse .....	304
6.3.3	Analyse nach Unterteilung in Interventions- und Kontrollgruppe.....	313
6.3.4	Analyse nach soziodemographischen Daten .....	335
6.3.5	Modellüberprüfung .....	341
6.3.6	Zusammenfassung der gesamten Hypothesenprüfung.....	347
6.4	Diskussion .....	351
6.4.1	Interpretation der Ergebnisse vor dem theoretischen Hintergrund.....	351
6.4.2	Stellungnahme zur Erreichung der Projektziele .....	374
<b>D)</b>	<b>Resümee und Ausblick</b> .....	<b>377</b>
<b>7</b>	<b>Rückschau, Reflexion und wie es weitergehen könnte</b> .....	<b>377</b>
7.1	Forschungsmethodische Reflexion der Vorgehensweise.....	378
7.1.1	Erfüllung von Qualitätskriterien der Bewegungs- und Gesundheitsförderung .....	378
7.1.2	Kritischer Rückblick auf die Herangehensweise.....	381

7.2	Wie es weiter gehen könnte – theoretische und praktische Implikationen..	395
7.2.1	Implikationen und Impulse für Forschung im Bereich Gesundheitsförderung .....	395
7.2.2	Implikationen und Impulse für die Praxis der Gesundheitsförderung und -kompetenzentwicklung .....	396
7.2.3	GeH Mit! als Blaupause für Gesundheitskompetenzentwicklung? .....	398
7.2.4	Implikationen für Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Hochschule/Universität Augsburg.....	399
7.3	Ausblick .....	400
 <b>Literaturverzeichnis .....</b>		<b>403</b>
 <b>Abbildungsverzeichnis .....</b>		<b>431</b>
 <b>Tabellenverzeichnis .....</b>		<b>433</b>
 <b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>		<b>435</b>
 <b>Anhang .....</b>		<b>437</b>
 <b>Die Autorin .....</b>		<b>438</b>