
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Peter Becker	
Teil I Perspektive WISSENSCHAFT		
2	EXECUTIVE HEALTH in der aktuellen wissenschaftlichen Diskussion ...	13
	Hendrik Hüttermann	
Teil II Perspektive LEIB - Körperliche Gesundheit		
3	Physische Fitness	33
	Armin C. Lutz	
4	Die Grundbedürfnisse des Menschen und deren Einfluss auf seine Gesundheit	47
	Jürgen Rieke	
5	Stressbedingte Krankheiten und deren körperliche Symptome	57
	Roland von Känel	
6	Medikamenten- und Substanzmissbrauch im Management	79
	Götz Mundle	
7	Erfahrungsbericht: Die Krankheit besiegen	91
	Jürgen Mette	
Teil III Perspektive GEIST – Kognitive Gesundheit		
8	Selbstmanagement: Arbeitsorganisation und Produktivität im digitalen Wandel	99
	Simone Janson	

9 Stressbedingte Krankheiten und deren psychische Auswirkungen – Früherkennung von Burnout	115
Matthias Burisch	
10 Resilienz im Managementalltag	123
Denis Mourlane	
11 Stress ade: Mein Sprung aus dem Hamsterrad	145
Matthias Onken	
Teil IV Perspektive SEELE – Spirituelle Gesundheit	
12 Gesundheit als Grundpfeiler hoher Lebens- und Führungsqualität	157
Peter Becker	
13 Innere Balance und Achtsamkeit im Management	179
Gregor Wilbers	
14 Gesunden als geistige Aufgabe	195
Friedrich Assländer	
15 Zen und die Kunst, gesund zu sein	209
Paul J. Kohtes	
16 Der Sinn der Sinnsuche – Eine kurze, hoffentlich sinnvolle Einführung ...	225
Alexander Poraj	
Teil V Perspektive ORGANISATION und PERSON	
17 Manager zwischen Macht und Ohnmacht erleben	243
Christoph Berg	
Teil VI Fortschrittsfähige und gesunde Arbeitswelten	
18 Wege zu einem neuen Führungsverständnis in einer digitalisierten Arbeitswelt	253
Peter Becker und Benjamin Haas	

Executive Health - Gesundheit als Führungsaufgabe
Arbeitsfreude und Unternehmenserfolg fördern Mit
vielen Erfahrungsberichten Mit einem Vorwort von
Anselm Grün

Becker, P. (Hrsg.)

2015, IX, 263 S. 43 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-658-06071-8