

# MODULHANDBUCH

## **Betrieblicher Gesundheitsmanager (IU)**

Weiterbildung Betrieblicher Gesundheitsmanager (UPS-DPBGM)

n/a ECTS

Fernstudium

Klassifizierung: Diploma

# Inhaltsverzeichnis

---

## 1. Semester

### **Modul DLBGGPG: Gesundheitspsychologie**

Modulbeschreibung .....7

Kurs DLBGGPG01: Gesundheitspsychologie .....9

### **Modul DLGWBG1: Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Modulbeschreibung .....15

Kurs DLGWBG01: Betriebliches Gesundheitsmanagement .....17

### **Modul DLBWPPUB2: Betriebspsychologie**

Modulbeschreibung .....21

Kurs DLBWPPUB02: Betriebspsychologie .....23

### **Modul DLBGGPGSC: Gesundheitspsychologie: Stress und Coping**

Modulbeschreibung .....27

Kurs DLBGGPGSC01: Gesundheitspsychologie: Stress und Coping .....29

---



# 1. Semester

---



# Gesundheitspsychologie

Modulcode: DLBGPGP

Modultyp	Zugangsvoraussetzungen	Niveau	ECTS	Zeitaufwand Studierende
s. Curriculum	keine	BA	n/a	150 h

Semester	Dauer	Regulär angeboten im	Unterrichtssprache
s. Curriculum	Minimaldauer: 1 Semester	WiSe/SoSe	Deutsch

## Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Victor Spoormaker (Gesundheitspsychologie)

## Kurse im Modul

- Gesundheitspsychologie (DLBGPGP01)

## Art der Prüfung(en)

### Modulprüfung

Studienformat: Fernstudium  
Klausur, 90 Minuten

Studienformat: Kombistudium  
Klausur, 90 Minuten

### Teilmodulprüfung

## Anteil der Modulnote an der Gesamtnote

s. Curriculum

## Lehrinhalt des Moduls

- Perspektive auf Gesundheit
- Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle
- Gesundheitsverhalten und Kognitive Verhaltenstherapie
- Gesundheitsförderndes und –beeinträchtigendes Verhalten
- Risiken und Ressourcen von Gesundheitsverhalten
- Einführung in das Management chronischer Erkrankungen

**Qualifikationsziele des Moduls****Gesundheitspsychologie**

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- Definitionen, Konzepte und Modelle der Gesundheitspsychologie zu benennen.
- Gesundheitsverhalten und dessen Risikofaktoren und Ressourcen zu verstehen.
- die Bedeutsamkeit relevanter Verhaltensaspekte beim Management chronischer Erkrankungen zu erklären.
- die relevanten psychologischen Faktoren im Zusammenhang mit Gesundheit zu identifizieren und entsprechende Schlüsse für eine Modifikation zu ziehen.

**Bezüge zu anderen Modulen im Studiengang**

Ist Grundlage für weitere Module im Bereich Psychologie

**Bezüge zu anderen Studiengängen der IUBH**

Alle Bachelor-Programme im Bereich Sozialwissenschaften.



# Gesundheitspsychologie

Kurscode: DLBGPGP01

Niveau	Unterrichtssprache	SWS	ECTS	Zugangsvoraussetzungen
BA	Deutsch		n/a	keine

## Beschreibung des Kurses

Der Kurs introduziert die Definitionen und Konzepte des psychologischen Fachgebiets Gesundheitspsychologie, mit Gesundheitsverhalten und Gesundheitskognitionen als zentrale Themen und als Hauptteil unterschiedlicher gesundheitspsychologischer Theorien. Die Themengebiete kognitive verhaltenstherapeutische Techniken, gesundheitsförderndes und -beeinträchtigendes Verhalten (u.a. Ernährung, Bewegung und Sucht) sowie Risiken und Ressourcen von Gesundheitsverhalten (u.a. Persönlichkeit, Selbstregulation, soziale Unterstützung und Stress) werden behandelt. Daneben wird den Studierenden das Management der für Gesundheitspsychologen meist relevanten chronischen Erkrankungen vermittelt.

## Kursziele

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- Definitionen, Konzepte und Modelle der Gesundheitspsychologie zu benennen.
- Gesundheitsverhalten und dessen Risikofaktoren und Ressourcen zu verstehen.
- die Bedeutsamkeit relevanter Verhaltensaspekte beim Management chronischer Erkrankungen zu erklären.
- die relevanten psychologischen Faktoren im Zusammenhang mit Gesundheit zu identifizieren und entsprechende Schlüsse für eine Modifikation zu ziehen.

## Kursinhalt

1. Was ist Gesundheit?
  - 1.1 Von Abwesenheit einer Erkrankung zu Wohlbefinden
  - 1.2 Das biomedizinische Modell, das biopsychosoziale Modell und Salutogenese
  - 1.3 Bedarf an Gesundheitspsychologie
2. Theorien und Modelle
  - 2.1 Health Belief Modell
  - 2.2 Theory of Planned Behavior
  - 2.3 Self Determination Theory
  - 2.4 Transtheoretical Model of Behavior Change
  - 2.5 Sonstige Modelle und Konzepte

3. Gesundheitsverhalten und Kognitive Verhaltenstherapie
  - 3.1 Klassische und operante Konditionierung
  - 3.2 Verhaltenstherapie
  - 3.3 Stimuluskontrolle
  - 3.4 Entspannung
  - 3.5 Selbst-Monitoring und -Regulation
  - 3.6 Soziale Fähigkeiten
4. Gesundheitsbeeinträchtigendes Verhalten
  - 4.1 Alkohol
  - 4.2 Rauchen
  - 4.3 Fettleibigkeit
  - 4.4 Sonstige gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen
5. Gesundheitsförderndes Verhalten
  - 5.1 Ernährung
  - 5.2 Bewegung
  - 5.3 Schlaf
  - 5.4 Impfen
  - 5.5 Sonstige gesundheitsfördernden Verhaltensweisen
6. Risiken und Ressourcen
  - 6.1 Genetische und Umgebungsfaktoren
  - 6.2 Gender und Gesundheitsverhalten
  - 6.3 Persönlichkeit und Gesundheitsverhalten
  - 6.4 Soziale Unterstützung
  - 6.5 Gesundheitsverhalten im Lebenslauf
7. Management von Krankheit
  - 7.1 Management chronischer Erkrankungen: allgemeine Themen
  - 7.2 Herzkreislaufsystem und -Erkrankungen (koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes II)
  - 7.3 Psychoneuroimmunologie und das Immunsystem (HIV, Arthritis, Diabetes I)
  - 7.4 Psychosoziale Faktoren bei Krebs

**Literatur****Pflichtliteratur****Weiterführende Literatur**

- Ajzen, I./Madden, T. J. (1986): Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. In: Journal of Experimental Social Psychology, 22. Jg., Heft 5, S. 453-474.
- Keller, S. (2004): Motivation zur Verhaltensänderung - Aktuelle deutschsprachige Forschung zum Transtheoretischen Modell. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 12. Jg., Heft 2, S. 35-38.
- Knoll, N./Scholz, U./Rieckmann, N. (2017): Einführung in die Gesundheitspsychologie. 4., aktualisierte Auflage, Ernst Reinhardt GmbH & Co KG Verlag, München.
- Miller, G./Chen, E./Cole, S.W. (2009): Health Psychology: Developing Biologically Plausible Models Linking the Social World and Physical Health. In: Annual Review of Psychology, 60. Jg., Heft 1, S. 501-524.
- Prochaska, J. O. (1994): Strong and weak principles for progressing from precontemplation to action on the basis of 12 problem behaviors. In: Health Psychology, 13. Jg., Heft 1, S. 47-51.
- Ryan, R. M./Deci, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. In: American Psychologist, 55. Jg., Heft 1, S. 68-78.
- Taylor, S.E. (2018): Health Psychology. Tenth Edition, McGraw-Hill Education, New York.

**Studienformat Fernstudium**

<b>Studienform</b> Fernstudium	<b>Kursart</b> Online-Vorlesung
-----------------------------------	------------------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Klausur, 90 Minuten

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b>	<b>Präsenzstudium</b>	<b>Tutorium</b>	<b>Selbstüberprüfung</b>	<b>Praxisanteil</b>	<b>Gesamt</b>
90 h	0 h	30 h	30 h	0 h	150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input checked="" type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed

**Studienformat Kombistudium**

<b>Studienform</b> Kombistudium	<b>Kursart</b> Vorlesung
------------------------------------	-----------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Klausur, 90 Minuten

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b>	<b>Präsenzstudium</b>	<b>Tutorium</b>	<b>Selbstüberprüfung</b>	<b>Praxisanteil</b>	<b>Gesamt</b>
90 h	0 h	30 h	30 h	0 h	150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input checked="" type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed

DLBGPGP01

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

Modulcode: DLGWBM1

Modultyp	Zugangsvoraussetzungen	Niveau	ECTS	Zeitaufwand Studierende
s. Curriculum	keine	BA	n/a	150 h

Semester	Dauer	Regulär angeboten im	Unterrichtssprache
s. Curriculum	Minimaldauer: 1 Semester	WiSe/SoSe	Deutsch

## Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Stefanie André (Betriebliches Gesundheitsmanagement)

## Kurse im Modul

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (DLGWBM01)

## Art der Prüfung(en)

### Modulprüfung

Studienformat: Fernstudium  
Klausur, 90 Minuten

### Teilmodulprüfung

## Anteil der Modulnote an der Gesamtnote

s. Curriculum

## Lehrinhalt des Moduls

- Einführung in das BGM
- Analysemethoden im BGM
- Methoden zur Umsetzung des BGM
- BGM als Mittel zur Erhöhung der Arbeitgeberattraktivität
- Kosten-Nutzen-Analysen von BGM-Maßnahmen
- Modell des integrierten Gesundheitsmanagements

**Qualifikationsziele des Moduls****Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- aus den strategischen Zielen des Unternehmens Ziele für das BGM abzuleiten.
- Handlungsfelder und Zielkriterien festzulegen.
- das BGM als ganzheitliches System zu sehen.
- Strukturen zu schaffen, um den Deming-Kreis im Bereich des BGM zu realisieren.

**Bezüge zu anderen Modulen im Studiengang**

Ist Grundlage für alle weiteren Module aus dem Bereich Gesundheitsmanagement

**Bezüge zu anderen Studiengängen der IUBH**

Alle Bachelor-Programme im Bereich Gesundheit



# Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kurscode: DLGWBM01

Niveau	Unterrichtssprache	SWS	ECTS	Zugangsvoraussetzungen
BA	Deutsch		n/a	keine

## Beschreibung des Kurses

Der beständige Wandel der Arbeitswelt, Rationalisierungserfordernisse, organisatorische Veränderungen sowie steigende Arbeitsanforderungen verändern unsere Arbeitswelt und Erwartungen, die an die Beschäftigten gestellt werden. Lebenslanges Lernen ist längst ein Muss für alle Beteiligten. Parallel dazu werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer älter, Patchwork-Berufsbiografien häufiger. Diese Entwicklungen führen zur Überforderung von Beschäftigten und Führungskräften mit Folgen für die Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen. Dieser Kurs soll die Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Organisationen beleuchten und Möglichkeiten und Grenzen der Implementierung aufzeigen.

## Kursziele

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- aus den strategischen Zielen des Unternehmens Ziele für das BGM abzuleiten.
- Handlungsfelder und Zielkriterien festzulegen.
- das BGM als ganzheitliches System zu sehen.
- Strukturen zu schaffen, um den Deming-Kreis im Bereich des BGM zu realisieren.

## Kursinhalt

1. Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement
  - 1.1 Ausgangslage: Demografischer Wandel
  - 1.2 Ausgangslage: Wandel in der Arbeitswelt
  - 1.3 Ausgangslage: Wandel im Gesundheitsbereich
  - 1.4 Bedarf an und Gründe für BGM
  - 1.5 BGF oder BGM?
  - 1.6 Beteiligte und Nutznießer
  - 1.7 Ziele des BGM
  - 1.8 BGM-Prinzipien
  - 1.9 Zentrale Handlungsfelder des BGM
  - 1.10 Nachteile, Stolpersteine und Grenzen des BGM
2. Analysemethoden im BGM
  - 2.1 Allgemeines
  - 2.2 Betriebliche Gesundheitsberichterstattung

3. Methoden zur Umsetzung des BGM
  - 3.1 Allgemeines
  - 3.2 Betriebspolitische Voraussetzungen
  - 3.3 Strukturelle Rahmenbedingungen
  - 3.4 Durchführung der Kernprozesse
4. BGM als Mittel zur Erhöhung der Arbeitgeberattraktivität
  - 4.1 Wozu Mitarbeiterbindung?
  - 4.2 Komponenten der Mitarbeiterbindung
  - 4.3 Berücksichtigung der Komponenten bei der Mitarbeiterbindung
  - 4.4 Erfolgreiche Mitarbeiterbindungsstrategien
  - 4.5 Konkrete Maßnahmen zur Mitarbeiterbindung
  - 4.6 Mitarbeiterbindung und Kostenersparnis
  - 4.7 Employer Branding – die Marke „Arbeitgeber“
5. Kosten-Nutzen-Analysen von BGM-Maßnahmen
  - 5.1 Lohnt sich BGM finanziell?
  - 5.2 Kosten von Gesundheit
  - 5.3 Kennzahlenentwicklung
  - 5.4 Return on Investment (ROI)
6. Modell des integrierten Gesundheitsmanagements
  - 6.1 Was ist das Modell des integrierten Gesundheitsmanagements?
  - 6.2 Praxisbezug

**Literatur****Pflichtliteratur****Weiterführende Literatur**

- Booz & Co (2011): Vorteil Vorsorge. Die Rolle der betrieblichen Gesundheitsvorsorge für die Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland. (URL: [https://www.felix-burdastiftung.de/sites/default/files/documents/Studie\\_FBS\\_Booz\\_Vorteil\\_Vorsorge\\_2011.pdf](https://www.felix-burdastiftung.de/sites/default/files/documents/Studie_FBS_Booz_Vorteil_Vorsorge_2011.pdf) [letzter Zugriff: 10.12.2017]).
- Borgetto, B. (2010): Soziale Beziehungen und Gesundheit. In: Badura, B./Walter, U./Hehlmann, T. (Hrsg.): Betriebliche Gesundheitspolitik. Der Weg zur gesunden Organisation. 2. Auflage, Springer, Heidelberg / Dordrecht / London / New York.
- Burisch, M. (2010): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Zahlreiche Fallbeispiele. Hilfen zur Selbsthilfe. 4. Auflage, Springer, Berlin/Heidelberg.
- Ducki, A. / Geiling, U. (2010): Work-Life-Balance. In: Badura, B. / Walter, U. / Hehlmann, T. (Hrsg.): Betriebliche Gesundheitspolitik. Der Weg zur gesunden Organisation. 2. Auflage, Springer, Heidelberg / Dordrecht / London / New York.
- Esslinger, A. S./Emmert, M./Schöffski, O. (Hrsg.) (2010): Betriebliches Gesundheitsmanagement. Mit gesunden Mitarbeitern zu unternehmerischem Erfolg. Gabler Verlag, Wiesbaden.
- GKV Spitzenverband (2010): Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010. (URL: [https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/praevention\\_und\\_bgf/leitfaden\\_praevention/leitfaden\\_praevention.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp) [letzter Zugriff: 20.11.2017]).
- Hansen, V. (2012): Bedeutung und Grenzen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). GETUP-Kongress, Essen 20.12.2012.
- INQA (Initiative Neue Qualität der Arbeit) (2010): Der Leitfaden zum Screening Gesundes Arbeiten (SGA). Physische und psychische Gefährdungen erkennen – gesünder arbeiten! 2. Auflage, Berlin. (URL: [https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publikationen/leitfaden-screening-gesundes-arbeiten-sga.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publikationen/leitfaden-screening-gesundes-arbeiten-sga.pdf?__blob=publicationFile) [letzter Zugriff: 10.12.2017]).
- Kuhn, J. (2012): Daten und ihre Vermittlung: Anforderungen an die Betriebliche Gesundheitsberichterstattung. In: Faller, G. (Hrsg.): Lehrbuch Betriebliche Gesundheitsförderung. 2. Auflage, Verlag Hans Huber, Bern.
- Singer, S./Neumann, A. (2010): Beweggründe für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement und seine Integration. In: Esslinger, A. S./Emmert, M./Schöffski, O. (Hrsg.): Betriebliches Gesundheitsmanagement. Mit gesunden Mitarbeitern zum gesundheitlichen Erfolg. Gabler Verlag, Wiesbaden.

**Studienformat Fernstudium**

<b>Studienform</b> Fernstudium	<b>Kursart</b> Online-Vorlesung
-----------------------------------	------------------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Klausur, 90 Minuten

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b>	<b>Präsenzstudium</b>	<b>Tutorium</b>	<b>Selbstüberprüfung</b>	<b>Praxisanteil</b>	<b>Gesamt</b>
90 h	0 h	30 h	30 h	0 h	150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input checked="" type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed

# Betriebspsychologie

Modulcode: DLBWPPUB2

Modultyp	Zugangsvoraussetzungen	Niveau	ECTS	Zeitaufwand Studierende
s. Curriculum	keine	BA	n/a	150 h

Semester	Dauer	Regulär angeboten im	Unterrichtssprache
s. Curriculum	Minimaldauer: 1 Semester	WiSe/SoSe	Deutsch

## Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Heike Schiebeck (Betriebspsychologie)

## Kurse im Modul

- Betriebspsychologie (DLBWPPUB02)

## Art der Prüfung(en)

### Modulprüfung

Studienformat: Fernstudium  
Klausur, 90 Minuten

### Teilmodulprüfung

## Anteil der Modulnote an der Gesamtnote

s. Curriculum

## Lehrinhalt des Moduls

- Inhalte und Spannungsfeld der Betriebspsychologie
- Diagnostik im Betrieb
- Unternehmensschädigendes Verhalten
- Psychisch bedingte Erkrankungen im betrieblichen Alltag
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Qualifikationsziele des Moduls****Betriebspsychologie**

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- die wichtigsten Theorien, Befunde und Modelle der Betriebspsychologie zu benennen und diese in den Gesamtzusammenhang der Arbeits- und Organisationspsychologie einzuordnen.
- die Instrumente und Möglichkeiten der betrieblichen Diagnostik zu erklären.
- die Formen von unternehmensschädigendem Verhalten zu skizzieren und auf Basis dieser Kenntnisse konkrete Handlungsempfehlungen zu geben.
- die Ursachen und Dynamik von häufigen psychischen Erkrankungen im betrieblichen Kontext zu erläutern. Sie wissen außerdem, wie sich diese erkennen lassen und verfügen über Kenntnisse zur Intervention.
- die Bedeutung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements einzuschätzen.
- das erlernte Wissen zur erfolgreichen Anwendung in Betrieben und/oder Organisationen situationsgerecht im beruflichen Alltag zu nutzen.
- Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention in Unternehmen zu entwickeln.

**Bezüge zu anderen Modulen im Studiengang**

Baut auf Modulen aus dem Bereich Psychologie auf

**Bezüge zu anderen Studiengängen der IUBH**

Alle Bachelor-Programme im Bereich Sozialwissenschaften

# Betriebspsychologie

Kurscode: DLBWPPUB02

Niveau	Unterrichtssprache	SWS	ECTS	Zugangsvoraussetzungen
BA	Deutsch		n/a	keine

## Beschreibung des Kurses

Betriebspsychologen beschäftigen sich mit einem breiten Handlungsfeld im betrieblichen Alltag. Überall dort, wo Menschen zusammenkommen, können Probleme und Belastungen für den Einzelnen und/oder den Betrieb entstehen. In diesem Kurs soll das breite Spannungs- und Handlungsfeld der Betriebspsychologie aufgezeigt werden. Die Studierenden erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten der betrieblichen Formen der Diagnostik, auf deren Basis Interventionen geplant und eingeführt werden können. Darüber hinaus werden auch spezielle Phänomene thematisiert, z. B. Diebstahl, Weitergabe von vertraulichen Informationen, Absentismus, Abwicklung von Privatangelegenheiten und sexueller Belästigung. Aufgrund der Veränderungsdynamik in den Betrieben fühlen sich mehr und mehr Mitarbeiter heute stark belastet. Dies äußert sich in psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Angststörungen oder Depressionen, aber auch oft in einem Burn-out-Syndrom. Den Studierenden wird vermittelt, wie sich diese Erkrankungen erkennen lassen und im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements hierfür idealerweise präventiv Vorsorge getroffen werden kann.

## Kursziele

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- die wichtigsten Theorien, Befunde und Modelle der Betriebspsychologie zu benennen und diese in den Gesamtzusammenhang der Arbeits- und Organisationspsychologie einzuordnen.
- die Instrumente und Möglichkeiten der betrieblichen Diagnostik zu erklären.
- die Formen von unternehmensschädigendem Verhalten zu skizzieren und auf Basis dieser Kenntnisse konkrete Handlungsempfehlungen zu geben.
- die Ursachen und Dynamik von häufigen psychischen Erkrankungen im betrieblichen Kontext zu erläutern. Sie wissen außerdem, wie sich diese erkennen lassen und verfügen über Kenntnisse zur Intervention.
- die Bedeutung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements einzuschätzen.
- das erlernte Wissen zur erfolgreichen Anwendung in Betrieben und/oder Organisationen situationsgerecht im beruflichen Alltag zu nutzen.
- Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention in Unternehmen zu entwickeln.

**Kursinhalt**

1. Inhalte und Spannungsfeld der Betriebspsychologie
  - 1.1 Aufgaben und Handlungsfelder der Betriebspsychologie
  - 1.2 Die Hawthorne-Experimente als bedeutsame betriebspsychologische Basisexperimente
  - 1.3 Der Betrieb als Sozialgefüge
  - 1.4 Das Betriebsklima
2. Diagnostik im Betrieb
  - 2.1 Ziele, Aufgaben und Möglichkeiten
  - 2.2 Diagnostische Rahmenbedingungen
  - 2.3 Datenquellen und Methoden
  - 2.4 Standardisierte Instrumente
3. Unternehmensschädigendes Verhalten
  - 3.1 Modelle
  - 3.2 Ausgewählte Phänomene unternehmensschädigenden Verhaltens
  - 3.3 Analyse der Bedingungen und Maßnahmen
  - 3.4 Vorgehen zur positiven Gestaltung der Rahmenbedingungen
4. Psychisch bedingte Erkrankungen im betrieblichen Alltag
  - 4.1 Alkoholismus
  - 4.2 Angst
  - 4.3 Burnout und Depression
  - 4.4 Suizid
  - 4.5 Mobbing
  - 4.6 Narzissmus
5. Betriebliches Gesundheitsmanagement
  - 5.1 Ausgangslage und Eckpfeiler
  - 5.2 Entwicklungen und Trends
  - 5.3 Prävention und Resilienz
  - 5.4 Konkrete Möglichkeiten der Unterstützung
  - 5.5 Betriebliches Eingliederungsmanagement



**Literatur****Pflichtliteratur****Weiterführende Literatur**

- Burisch, M. (2014): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Zahlreiche Fallbeispiele, Hilfen zur Selbsthilfe. 5. Auflage, Springer, Berlin/Heidelberg.
- Davison, G. C./Neale, J. M./Hautzinger, M. (2007): Klinische Psychologie. 8. Auflage, Beltz, Weinheim.
- Kernberg, O. F./Hartmann, H. P. (Hrsg.) (2008): Narzissmus. Grundlagen – Störungsbilder – Therapie. Schattauer, Stuttgart.
- Nerdinger, F. W. (2008): Unternehmensschädigendes Verhalten erkennen und verhindern. Hogrefe, Göttingen.
- Schiebeck, H. (2017): Gechillt und entspannt durchs Studium. UVK, Konstanz/München.
- Schneck, C. (2017): Coaching und Narzissmus. Psychologische Grundlagen und Praxishinweise für Management-Coaches und Berater. Springer, Berlin/Heidelberg.
- Stopp, U. (2008): Praktische Betriebspsychologie. Probleme und Lösungen. 14. Auflage, Expert, Renningen.
- Treier, M. (2011): Personalpsychologie. Beltz, Weinheim.

**Studienformat Fernstudium**

<b>Studienform</b> Fernstudium	<b>Kursart</b> Online-Vorlesung
-----------------------------------	------------------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Klausur, 90 Minuten

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b>	<b>Präsenzstudium</b>	<b>Tutorium</b>	<b>Selbstüberprüfung</b>	<b>Praxisanteil</b>	<b>Gesamt</b>
90 h	0 h	30 h	30 h	0 h	150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input type="checkbox"/> Audio <input checked="" type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed

## Gesundheitspsychologie: Stress und Coping

Modulcode: DLBGPGPSC

<b>Modultyp</b> s. Curriculum	<b>Zugangsvoraussetzungen</b> keine	<b>Niveau</b> BA	<b>ECTS</b> n/a	<b>Zeitaufwand Studierende</b> 150 h
----------------------------------	--	---------------------	--------------------	---

<b>Semester</b> s. Curriculum	<b>Dauer</b> Minimaldauer: 1 Semester	<b>Regulär angeboten im</b> WiSe/SoSe	<b>Unterrichtssprache</b> Deutsch
----------------------------------	---	--	--------------------------------------

### Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Christian Stierle (Gesundheitspsychologie: Stress und Coping)

### Kurse im Modul

- Gesundheitspsychologie: Stress und Coping (DLBGPGPSC01)

### Art der Prüfung(en)

#### Modulprüfung

Studienformat: Kombistudium  
Klausur, 90 Minuten

Studienformat: Fernstudium  
Klausur, 90 Minuten

#### Teilmodulprüfung

### Anteil der Modulnote an der Gesamtnote

s. Curriculum

**Lehrinhalt des Moduls**

- Einführung
- Stress-Physiologie
- Wann werden Ereignisse stressreich?
- Die Erfassung von Stress
- Chronischer Stress
- Coping: Persönlichkeit, Resilienz und Strategien
- Coping und externe Ressourcen
- Coping-Interventionen

**Qualifikationsziele des Moduls****Gesundheitspsychologie: Stress und Coping**

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- Definitionen, Konzepte und Modelle von Stress und Stressbewältigung zu erläutern.
- die Physiologie von Stress zu verstehen.
- die relevanten Aspekte bei der Bewertung von stressreichen Ereignissen zu verstehen.
- die gängigsten Arten der Stress-Erfassung und der experimentellen Stress-Induktion zu benennen.
- die Bedeutsamkeit von chronischem Stress zu erklären.
- die relevanten Faktoren im Zusammenhang mit Coping und Ressourcen zu identifizieren und entsprechende Schlüsse für Interventionen zu ziehen.

**Bezüge zu anderen Modulen im Studiengang**

Ist Grundlage für weitere Module im Bereich Psychologie

**Bezüge zu anderen Studiengängen der IUBH**

Alle Bachelor-Programme im Bereich Gesundheit & Soziales

# Gesundheitspsychologie: Stress und Coping

Kurscode: DLBGGPSC01

Niveau	Unterrichtssprache	SWS	ECTS	Zugangsvoraussetzungen
BA	Deutsch		n/a	keine

## Beschreibung des Kurses

Der Kurs beinhaltet die zentralen Konzepte und Modelle zu Stress und Stressbewältigung. Die Themengebiete der biologischen Psychologie und Physiologie von Stress, individuelle Aspekte der Bewertung von belastenden Ereignissen/Bedingungen (u.a. chronischen) und die Erfassung von Stress werden behandelt. Daneben werden den Studierenden Kenntnisse zu Coping und Coping-Strategien, internen und externen Ressourcen und Ansatzpunkte für Coping-Interventionen vermittelt.

## Kursziele

Nach erfolgreichem Abschluss sind die Studierenden in der Lage,

- Definitionen, Konzepte und Modelle von Stress und Stressbewältigung zu erläutern.
- die Physiologie von Stress zu verstehen.
- die relevanten Aspekte bei der Bewertung von stressreichen Ereignissen zu verstehen.
- die gängigsten Arten der Stress-Erfassung und der experimentellen Stress-Induktion zu benennen.
- die Bedeutsamkeit von chronischem Stress zu erklären.
- die relevanten Faktoren im Zusammenhang mit Coping und Ressourcen zu identifizieren und entsprechende Schlüsse für Interventionen zu ziehen.

## Kursinhalt

1. Stress: Einführung
  - 1.1 Definitionen: Stress, Stressoren, Stress-Bewertung
  - 1.2 Reaktionsbezogene Konzepte
  - 1.3 Situationsbezogene Konzepte
  - 1.4 Interaktionistische Konzepte
2. Stress-Physiologie
  - 2.1 Sympathikus und Parasympathikus
  - 2.2 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse
  - 2.3 Effekte von chronischem Stress

3. Wann werden Ereignisse stressreich?
  - 3.1 Der umgekehrt U-förmige Zusammenhang zwischen Stress und Leistung
  - 3.2 Positive und negative Ereignisse
  - 3.3 Kontrollierbarkeit und Bewertung
4. Die Erfassung von Stress
  - 4.1 Täglicher Stress
  - 4.2 Belastende Lebensereignisse
  - 4.3 Frühkindliche Traumatisierung
  - 4.4 Stress im Laboratorium: psychophysiologischer Stress
5. Chronischer Stress
  - 5.1 Effekte von frühkindlichen traumatischen Ereignissen
  - 5.2 Stress und Arbeit
  - 5.3 Rollenkonflikte und Stress: Eltern und Arbeit
6. Coping: Persönlichkeit und Strategien
  - 6.1 Coping, Persönlichkeit und Resilienz
  - 6.2 Interne Ressourcen
  - 6.3 Problemorientiertes und emotionsorientiertes Coping
  - 6.4 Vermeidungs- und Ablenkungsstrategien
7. Coping und externe Ressourcen
  - 7.1 Sozioökonomischer Status
  - 7.2 Formen sozialer Unterstützung
  - 7.3 Soziale Unterstützung und Stress-Moderation
  - 7.4 Gesundheitseffekte der Einsamkeit
  - 7.5 Soziale Unterstützung fördern
8. Coping-Interventionen
  - 8.1 Entspannungsübungen und Achtsamkeit
  - 8.2 Expressives Schreiben als effektive Intervention?
  - 8.3 Einführung in Stressbewältigungsprogrammen

**Literatur****Pflichtliteratur****Weiterführende Literatur**

- Ajzen, I./Madden, T. J. (1986): Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. In: Journal of Experimental Social Psychology, 22. Jg., Heft 5, S. 453-474.
- Keller, S. (2004): Motivation zur Verhaltensänderung - Aktuelle deutschsprachige Forschung zum Transtheoretischen Modell. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 12. Jg., Heft 2, S. 35-38.
- Knoll, N./Scholz, U./Rieckmann, N. (2017): Einführung in die Gesundheitspsychologie. 4., aktualisierte Auflage, Ernst Reinhardt GmbH & Co KG Verlag, München.
- Miller, G./Chen, E./Cole, S. W. (2009): Health Psychology: Developing Biologically Plausible Models Linking the Social World and Physical Health. In: Annual Review of Psychology, 60. Jg., Heft 1, S. 501-524.
- Prochaska, J. O. (1994): Strong and weak principles for progressing from precontemplation to action on the basis of 12 problem behaviors. In: Health Psychology, 13. Jg., Heft 1, S. 47-51.
- Ryan, R. M./Deci, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. In: American Psychologist, 55. Jg., Heft 1, S. 68-78.
- Taylor, S.E. (2018): Health Psychology. Tenth Edition, McGraw-Hill Education, New York.

**Studienformat Kombistudium**

<b>Studienform</b> Kombistudium	<b>Kursart</b> Vorlesung
------------------------------------	-----------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Klausur, 90 Minuten

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b>	<b>Präsenzstudium</b>	<b>Tutorium</b>	<b>Selbstüberprüfung</b>	<b>Praxisanteil</b>	<b>Gesamt</b>
90 h	0 h	30 h	30 h	0 h	150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input checked="" type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed



**Studienformat Fernstudium**

<b>Studienform</b> Fernstudium	<b>Kursart</b> Online-Vorlesung
-----------------------------------	------------------------------------

<b>Informationen zur Prüfung</b>	
<b>Prüfungszulassungsvoraussetzungen</b>	<b>BOLK:</b> Ja <b>Evaluation:</b> Nein
<b>Prüfungsleistung</b>	Klausur, 90 Minuten

<b>Zeitaufwand Studierende</b>					
<b>Selbststudium</b>	<b>Präsenzstudium</b>	<b>Tutorium</b>	<b>Selbstüberprüfung</b>	<b>Praxisanteil</b>	<b>Gesamt</b>
90 h	0 h	30 h	30 h	0 h	150 h

<b>Lehrmethoden</b>	
<input type="checkbox"/> Learning Sprints® <input checked="" type="checkbox"/> Skript <input type="checkbox"/> Vodcast <input checked="" type="checkbox"/> Shortcast <input checked="" type="checkbox"/> Audio <input checked="" type="checkbox"/> Musterklausur	<input type="checkbox"/> Repetitorium <input type="checkbox"/> Creative Lab <input type="checkbox"/> Prüfungsleitfaden <input checked="" type="checkbox"/> Live Tutorium/Course Feed