

Vanessa Erl

Der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen, Stress und Gesundheit

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2017 GRIN Verlag
ISBN: 9783668703209

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/425358>

Vanessa Erl

Der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen, Stress und Gesundheit

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen, zusätzlichem Stress und deren Auswirkungen auf die Gesundheit

Studiengang: Fitnessökonomie

eingereicht von

Name, Vorname: Vanessa Erl

Ort und Tag der Einreichung: Berlin, 30.04.2017

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG.....	5
2	ZIELSETZUNG	6
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND	6
3.1	Theoretische Grundlagen	6
3.1.1	Persönlichkeit	6
3.1.2	Persönlichkeitsmerkmale.....	8
3.1.2.1	Emotionsbezogene Persönlichkeitsmerkmale	9
3.1.2.2	Kontrollorientierte Persönlichkeitsmerkmale	10
3.1.3	Gesundheit.....	10
3.1.4	Stress.....	11
3.1.5	Persönlichkeitsmerkmale und Gesundheit	13
3.1.6	Stress und Gesundheit	17
3.1.7	Gesundheitsverhalten	18
3.2	Theoretische Modelle	19
3.2.1	Die ‚Big Five‘ der Persönlichkeit.....	19
3.2.2	Das Anforderungs-Ressourcen Modell nach Becker	20
3.2.3	Resilienzforschung – Die resiliente Persönlichkeit.....	22
3.2.4	Coping – Stressbewältigungsstrategien nach Lazarus und Folkman	23
3.2.5	Das Typenmodell nach Meyer Friedmann und Ray Rosenman.....	24
3.2.6	Sensation Seeking – Konstrukt des optimalen Erregungsniveaus.....	25
4	METHODIK.....	27
4.1	Literaturrecherche	27
4.2	Quellenbewertung	30
4.3	Einbezogene Quellen	32
5	ERGEBNISSE	32
5.1	Persönlichkeitsmerkmale und deren Einfluss auf die Gesundheit	33
5.1.1	Gesundheitsfördernde Parameter.....	33
5.1.2	Gesundheitsgefährdende Parameter	37