

Fachhochschule Köln
University of Applied Sciences Cologne

Fakultät für Wirtschaftswissenschaften

Bachelorarbeit
zur Erlangung
des akademischen Grades
Bachelor of Science (B. Sc.)
im Studiengang Betriebswirtschaftslehre

„Die Möglichkeiten und Grenzen des Yoga als Bestandteil des betrieblichen
Gesundheitsmanagements“

Erstprüfer/in: Prof. Dr. Christian Ernst
Zweitprüfer/in: Prof. Dr. Christian Rennert

vorgelegt am 18.08.2014
von cand. Marco Alexander Büscher
aus 50999 Köln
Ritterspornweg 26

Matrikel-Nr.: 01107390717
Tel.-Nr.: 0179 - 9677842
E-Mail-Adresse: marco_yoga@icloud.com

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis 5

Tabellenverzeichnis 6

Abkürzungsverzeichnis 7

1. Einleitung 8

2. Betriebliche Gesundheit 11

1. Gesundheitsdefinition 11

2. Belastungen in der Berufswelt 12

3. Ursachen von Belastung und Stress im Beruf 12

4. Folgen psychischer Überlastung von Arbeitnehmern 14

3. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) 16

4. Mitarbeiterführung und BGM 21

3. Die Grundlagen des Yoga 24

5. Yoga - Was ist das? 24

2. Die acht Glieder des Yogapfades nach Patanjali 26

3. Yoga im Westen 29

4. Yoga als Bestandteil des BGM 32

4. Business Yoga: Anwendungsoptionen von Yoga in Unternehmen 32

2. Etablierung von Yoga als Maßnahme des BGM 41

3. Yoga und andere BGM-Maßnahmen im Vergleich 47

4. Yoga und Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 48

5. Yoga und Autogenes Training (AT) 49

4. Anwendungsbeispiel aus der Praxis 51

5. Ziele und Durchführung 51

6. Herausforderungen und Erfahrungen 54

5. Fazit 56

6. Literaturverzeichnis 59

7. Erklärung 66