

„Gesundheitspsychologische Grundlagen“

Fragen zur Anerkennung des Selbststudiums im Modul A1

anhand der Webseiten „[Gesundheitspsychologie](#)“
der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie

A. Gesundheit und Gesundheitsförderung als Feld für Gesundheitspsychologie

1. Weltgesundheitsorganisation (WHO): „Gesundheit“ und „Gesundheitsförderung“

„**Gesundheit** ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“ ([Verfassung der WHO, 1946](#))

„**Psychische Gesundheit** ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ ([WHO-Europa: Psychische Gesundheit – Faktenblatt, 2012](#))

„**Gesundheitsförderung** zielt auf einen Prozeß, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ ([Ottawa-Charta der Gesundheitsförderung, 1986](#))

- Welche Zielorientierungen ergeben sich aus den Definitionen zu Gesundheit für gesundheitspsychologische Anwendungen?
- Für welche Bestandteile der Definition ist ein kritischer Umgang in gesundheitspsychologischen Anwendungen sinnvoll?

B. Ein Grundverständnis von Gesundheitspsychologie

2. Gesundheitspsychologie definieren, umschreiben

Was betrachten Sie als spezifisch für die Gesundheitspsychologie

- im Rahmen der Psychologie
- gegenüber der Klinischen Psychologie und Psychotherapie
- im Rahmen der Gesundheitswissenschaften / Public Health
- für die Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe

Welche Unterschiede sehen Sie zwischen Gesundheitspsychologie und Klinischer Psychologie/Psychotherapie in Bezug auf gesetzliche Regelungen? (Heilpraktikergesetz, Psychotherapeutengesetz)

3. Zielsetzungen

Nennen Sie beispielhafte Zielsetzungen von

- Gesundheitsförderung
- primärer Prävention
- sekundärer Prävention
- tertiärer Prävention

C. Themen für die Gesundheitspsychologie

4. Gesunde Lebensweisen – bewusst gesund leben

Was betrachten Sie als wichtige gesunde Lebensweisen, motivational, kognitiv und in Verhaltensgewohnheiten? (6 Aspekte benennen).

5. **„Selbstwirksamkeitserwartung“** (sozial-kognitive Theorie von Bandura) fördern:
 - Welche Haltungen und Selbstaussagen möchten Sie dazu bei Klienten fördern?
 - An was möchten Sie Klienten dazu erinnern?

6. **Psychische Fähigkeiten zur Bewältigung von Belastungen („Resilienz“)**
Welche subjektiven Selbstaussagen gelten als Elemente eines gelingenden Umgangs mit körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen? (3 Selbstaussagen benennen)

7. **Stress**
Wenn Klienten allgemein von Stress-Problemen sprechen (z.B. „Ich bin von Stress belastet“), welche motivationalen, kognitiven, sozialen und verhaltensmäßigen Stressmerkmale wollen Sie mit Klienten analytisch klären? (6 Stressmerkmale benennen)

8. **Gesundheitsverhalten fördern** (vgl. Prozessmodell gesundheitlichen Handelns)
Welche motivationalen, kognitiven und verhaltensmäßigen Schritte legen Sie Klienten nahe, um sich an neues Gesundheitsverhalten zu gewöhnen? (6 Schritte benennen)

9. **Beziehungen und Kooperationen in Gemeinschaften bzw. sozialen Systemen fördern**
Welche Anregungen und Methoden würden Sie einsetzen, um in Gemeinschaften bzw. sozialen Systemen gute Beziehungen und Kooperationen zwecks mehr Gesundheit zu fördern? (6 Anregungen benennen)