

Gesundheitsförderlicher innerer Dialog

Wolf-Ulrich Scholz

Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention

Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott

2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Wir wirken „dia-logisch“ - das heißt „durch die Sprache“ - auf uns selbst ein. Dies beeinflusst unsere Gedanken, Vorstellungen, Gefühle und Einstellungen und damit mittelbar auch körperliche Prozesse im Bewegungsapparat, Nerven-, Atmungs-, Kreislauf- und Verdauungssystem, im endokrinen und immunologischen Bereich. Die Art und Weise unseres inneren Dialogs ist daher von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Außerdem steuern wir über unseren inneren Dialog unser äußeres Verhalten mit seinen gesundheitsförderlichen oder gesundheitsschädlichen Folgen.

Psychologische Ansätze für eine innere Rhetorik dienen dazu, einen gesundheitsförderlichen inneren Dialog zu unterstützen. Sie beziehen sich hauptsächlich auf folgende Punkte:

- Wie man den richtigen Moment für einen inneren Dialog erkennt.
- Wie man sich von der inhaltlichen Angemessenheit seiner Gedanken überzeugt.
- Wie man seinen positiven Vorsätzen bei sich selbst Geltung verschafft.
- Wie man Vorstellungsbilder für positive Selbstbeeinflussung nutzt.
- Wie man gute Gefühle weckt, schlechte Gefühle mildert oder unangemessene Gefühle verändert.
- Wie man lernt, auf sich selbst zu hören und seine Handlungen gemäß seinen Einsichten zu steuern.
- Wie man das Vertrauen zu sich selbst weiterentwickelt.
- Wie man nachteilige automatische Gedanken überwindet.
- Wie man von bewußten gesundheitsförderlichen Entscheidungen zu gesundheitsförderlichen Einstellungen kommt, die auch im Unbewußten wirken.

Die psychologischen Methoden hierfür beruhen auf Erkenntnissen der Gesundheitspsychologie und der Klinischen Psychologie, besonders auf Techniken und Erfahrungen der Kognitiven und Rational-emotiven Verhaltenstherapie und der Kommunikations- und Hypnotherapie.

Die Form der Angebote reicht von fortlaufenden Trainingskursen mit regelmäßigen Terminen, über mehrtätige Intensivseminare bis zur bedarfsgerecht vereinbarten Einzelberatung.

Literatur

SCHOLZ, W.-U. (1995): Die PHOEBOS-Analyse für rational-emotive Effektivität und Gesundheit. Frankfurt/Main: FIRST

TAUSCH, R. (1989): Lebensschritte. Reinbek: Rowohlt

WOLF, D. & MERKLE, R. (1984): Gefühle verstehen, Probleme bewältigen. Mannheim: PAL.