



# **Kurze Gesundheitspsychologie für alle: Zentrale Aspekte für gesundes Leben**

Maximilian Rieländer  
November 2021

## **1. Bewusst gesund leben**

bewusst gesund leben

so Gesundheit erhalten und fördern, Erkrankungen vorbeugen und besser bewältigen

Aus zwei alltäglichen Unbewusstheiten > zu: bewusst gesundem Leben aufwachen

a) Gesundheit als unbewusste Selbstverständlichkeit > zu: gesundes Leben bewusst pflegen

Erst bei ‚Krankheit‘ beachten viele Menschen ihre Gesundheit und beginnen, bewusst gesund zu leben.

b) spontan ‚es‘-haft wollen, denken, verhalten > zu: als ‚Ich‘ bewusst reflektiert wollen, denken, handeln

## **2. Achtsam gesund leben**

**Gegenwärtiges Erleben selbst-bewusst spüren und bejahen**

Bewegungen bewusst achtsam erleben: Atmen, innere und äußere Bewegungen, Motive, Gefühle

bewusst konzentriert denken und handeln

mitmenschliche Begegnungen achtsam und einfühlsam bewusst erleben

Verbindungen mit der Natur bewusst achtsam erleben

## **3. Mit Lebensrhythmen in Kreisläufen bewusst leben**

„*Alles kreist*“ – im Universum makrokosmisch und mikrokosmisch,  
die Erde um die Sonne, die Erde um sich selbst, der Mond um die Erde,  
im irdischen Leben, im persönlichen und sozialen Leben.

Für gesundes Leben: naturgegebene Kreisläufe bewusst achtsam erleben, verstehen,  
als Teil des Lebens bejahen und bewusst aktivieren.

## **4. In Gemeinschaften aufmerksam und kooperativ leben**

Mit Mitmenschen in Gemeinschaften achtsam leben, mit Einfühlungen,

mit Aufmerksamkeit für eigenes Wollen und für das Wollen der Mitmenschen

bewusst Gutes tun: für sich selbst (Selbstliebe) und die Mitmenschen (Nächstenliebe)

gemeinsame Wünsche erleben und aktivieren, so harmonische Gemeinsamkeiten erleben

individuell unterschiedliche Wünsche erleben, so Konflikte erleben, dann Ausgleiche suchen

sich auf kooperative Aktivitäten einigen und sie konkret handelnd vollziehen

## **5. Den Lebenswillen bewusst nutzen**

Wir wollen unser Leben gesund erhalten, stabilisieren und erweitern:

unser genetisch einzigartiges persönliches Leben und unser Leben in Gemeinschaften

sowie das Leben der Gemeinschaften, in denen wir mit Mitmenschen zusammenkommen.

sich aus spontanem ‚es‘-haftem Streben zum bewusst reflektierten Willen bewegen

## 6. ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben

„*Ich bejahe das Leben* – mit seinen Kreisläufen, Möglichkeiten und Schwierigkeiten.“

„*Ich bejahe das Leben* – von mir, von Mitmenschen und weiteren Lebewesen.“

„*Ich bejahe mein Erleben* – in seinen Kreisläufen, mit Wohl und Wehe.“

aus spontanen Gedanken zu bewusst konzentriertem Denken weiterdenken

## 7. Unsicherheiten, Belastungen, Gefahren bejahen und bewältigen

Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten, Probleme, Gefahren, und Belastungen gehören zum Leben.

sie mit Ja-Denken akzeptieren

sie mit bewusstem Wollen, Denken und Handeln zu bewältigen versuchen

aus Erfolgen und Misserfolgen lernen

erfolgreiche Aktivitäten regelmäßig trainieren, an 100 Tagen, zu Gewohnheiten und Fähigkeiten machen  
so Selbstbewusstsein, „Selbstwirksamkeitserwartung“ und „Resilienz“ weiterentwickeln.

## 8. Mit Familie, Berufsarbeit und Freizeit bewusst leben

Im alltäglichen Kreislauf mit der ‚Familie‘ (Lebensgemeinschaft), Arbeit und Freizeit bewusst leben

**Das Leben in und mit der ‚Familie‘** im Bewusstsein als primären Wert betrachten;

denn die Qualität des ‚Familien‘-Lebens beeinflusst persönliche und familiäre Gesundheit besonders  
und fördert Ausgeglichenheit zu Gunsten der ganzen Gesellschaft; daher:

- in der täglichen Familienzeit der Familie, den Begegnungen und kooperativen Handlungen konzentrierte Aufmerksamkeit zuwenden (anstatt sich auf berufliche Aufgaben zu konzentrieren)
- Gemeinsamkeits- und Gesprächszeiten pflegen
- eigene Wünsche und Wünsche der Familienmitglieder wahrnehmen und wertschätzen
- Atmosphäre von respektvoller Aufmerksamkeit und Zuwendungsbereitschaft fördern

**In der Berufsarbeit** bewusst fürs Wohl von Mitmenschen (direkt und in der Gesellschaft) arbeiten wollen

- sich besinnen: „*Was arbeite ich gern, mit Erfolgen und sinnvoll?*“
- eigene Arbeitsleistungen einschätzen, sich für gute Leistungen selbst Anerkennung geben

**In der Freizeit:** sich selbst Gutes tun (aus Selbstliebe), sich gemeinsam Gutes tun

- durchatmen, besinnliche Ruhezeiten
- ausgleichende Bewegungsaktivitäten, auch mit Mitmenschen
- kreative Aktivitäten, auch mit Mitmenschen
- gemeinsame Spiele mit Mitmenschen

## 9. Gesunde Arbeitsenergie für Familie und Beruf einsetzen

**Arbeitsplanungen morgens:** Arbeitsaufgaben für die nächsten Tage wählen

Priorität und Reihenfolge der Aufgaben wählen, Aufgaben schriftlich notieren

Zeitdauer zur Durchführung der gewählten Aufgaben offen lassen

**Arbeitshandlungen durchführen:** mit bewusster Konzentration

innere Rhythmen beachten: Atemrhythmen, Stärke & Schwäche von Energie und Konzentration

Arbeitszeiten und (kleine) Ausgleichsaktivitäten rhythmisch wechseln

Arbeitshandlungen mit offener Zeitvorgabe (ohne Zeitdruck) möglichst zu Ende führen, dann durchatmen

**Arbeitsbewertungen abends:** auf geleistete Tagesarbeit zurückblicken

eigenen Einsatz einschätzen, innere & äußere Wirkungen einschätzen, positive Leistungen werten

sich für positive Leistungen selbstbewusst anerkennen (anstatt auf Anerkennungen von anderen warten)