

Selbstvertrauen und Selbsthilfe - Quellen von Gesundheit

Maximilian Rieländer

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

Wer eine Haltung des Selbstvertrauens übt/pflegt, kann seine Gesundheit besser fördern/erhalten. (Gesundheitspsychologisch ist erwiesen: Eine 'Selbstwirksamkeitserwartung' im Sinne von „ich schaffe das schon“ ist ein zentraler Gesundheitsfaktor.)

Wer seine Gesundheit fördern/erhalten will, braucht aktive Selbsthilfe für die Gesundheit durch gesunde Handlungsgewohnheiten. (Wesentliche Elemente der Verhaltenstherapie sind 'Selbstmanagement', 'Selbstkontrolle' und Stabilisierung positiven Verhaltens.)

Selbstvertrauen läßt sich pflegen und fördern durch:

- a) bewußtes Erleben des Wohlfühlens und angenehmer Körperempfindungen im 'Hier und Jetzt',
- b) lebhaftere Erinnerungen an erlebte positive Zuwendungen,
- c) lebhaftere Erinnerungen an selbst bewirkte positive Erlebnisse, z.B. Leistungen und Erfolge, meditative Erlebnisse innerer Ruhe und Gelassenheit, positive Bewältigungen von Belastungen,
- d) Hoffnung auf erfolgreiche Eigenaktivität zur Verwirklichung positiver Zukunftsperspektiven,
- e) Sinnerfüllung durch ein Engagement für 'eine gute Sache'.

Viele Inhalte des Selbstvertrauens lassen sich in prägnante Sätze kleiden und durch Selbstsuggestionen mit diesen Sätzen verstärken. Selbstvertrauen ist wichtig, um Selbstachtung, Selbstverantwortung, Lebenszufriedenheit und Sinnerfüllung als wesentliche Bedingungen persönlicher Gesundheit zu pflegen.

Selbstvertrauen kann in aktive Selbsthilfe münden: Aus Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstverantwortung heraus lassen sich bewußt Gesundheitsziele setzen, dazu konkrete, realisierbare Selbsthilfeaktivitäten vorsatzmäßig planen und dann regelmäßig einüben, damit sie zu gesunden Handlungsgewohnheiten werden.

Motivationen zu Selbsthilfeaktivitäten lassen sich durch geeignete Suggestionen und Vorstellungen in der Phantasie zu Selbsthilfeaktivitäten und ihren positiven Wirkungen verstärken.

Regelmäßige aktive Selbsthilfe besteht in verschiedenen gesundheitsfördernden Handlungen, die jeweils täglich etwa 5 - 20 Minuten, wöchentlich, monatlich und/oder jährlich durchgeführt werden.

Durch ein gesundheitspsychologisches Seminar zum obigen Thema kann die Vermittlung von Erkenntnissen, Selbsterfahrungen und Übungen angezielt werden, um so zentrale persönliche Fähigkeiten zu gesunder Lebensgestaltung zu unterstützen.

Literatur

KANFER, F., REINECKER, H. & SCHMELZER, D. (1990). Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis. Berlin: Springer.

RIELÄNDER, M. (1995): Gesunde Lebensweisen - personenzentrierte Ziele für die Gesundheitsförderung. In: RIELÄNDER, M., HERTEL, L. & KAUPERT, A. (Hrsg.). Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld. Bonn: DPV