

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

Maximilian Rieländer
Mai 2024

Grundlagen zur „Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie“ werden als Übersicht hier in Stichworten präsentiert, vergleichbar einer auf DIN-A4-Seiten umgesetzten Powerpoint-Präsentation.

Gliederung

1. Begriffe: Von ‚Gesundheit‘ zur ‚Gesundheitspsychologie‘	4
1.1 Gesundheit	4
a) Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO)	4
b) Gesund leben wollen	4
1.2 Gesundheitspsychologie als Fach	5
a) Kurze Umschreibungen	5
b) Definitionen von Gesundheitspsychologie	5
c) Felder der Gesundheitspsychologie	5
d) Gesundheitspsychologie – Klinische Psychologie / Psychotherapie	6
e) Gesundheitspsychologie im Rahmen der Gesundheitswissenschaften	6
2. Leben evolutionär verstehen	7
2.1 Lebensprozesse von Lebewesen	7
a) Leben wollen	7
b) Leben selbsttätig organisieren – Selbstorganisation	7
c) Organismus als räumliche Lebensstruktur	8
d) Innere Informations-, Energie- und Stoffwechselprozesse (IES-Prozesse);	8
e) Austauschprozesse mit der Umwelt	8
f) In Gemeinschaften artgleicher Lebewesen leben	8
g) Leben fortpflanzen in Gemeinschaften	8
h) Lebens-not-wendigkeiten bewältigen	8
2.2 Evolutionäre Stufen der Selbstorganisation	9
a) Genetische Organisation bei einzelligen Lebewesen und Zellen	9
b) Organisation durch Nervenaktivitäten und Gehirne in evolutionären Stufen	9
c) Menschliches Erleben von Bewusstsein durch kulturelle Symbolsysteme	9
2.3 Kreisläufige Lebensrhythmen (biopsychosoziale Gleichgewichtsprozesse)	10
a) Aktivität & Ruhe	10
b) Leben stabilisieren & erweitern	10
c) Wohlfühlen & Unwohlfühlen	10
d) Spontaneität & reflexive Konzentration – im Wollen, Fühlen, Denken, Verhalten	10
e) Selbstliebe & Nächstenliebe	10
f) Einsamkeit & Gemeinsamkeit	10
g) Bewusstes Denken kreisend orientieren	11
2.4 Gesundheit und Krankheit	12
a) Biopsychosoziale Gleichgewichtsprozesse – kreisläufige Lebensrhythmen	12
b) ‚Gesund‘ und ‚krank‘ als Kontinuum: überwiegend gesund, teilweise krank	12
c) ‚Gesund‘ und ‚krank‘: objektiv und subjektiv	12
d) Krankheiten: Vorfeld, akute Erkrankungen, chronische Erkrankungen, Prävention	12
e) Frage: Wann sind ‚psychische Beschwerden‘ ‚psychischen Erkrankungen‘?	12

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

3. Bewusst gesund leben: Gesunde Lebensweisen	13
3.1 Bewusst gesund leben wollen	13
3.2 Erleben bewusst achten (Achtsamkeit)	14
a) Atmen bewusst spüren	14
b) Körperwahrnehmung, Entspannung, Bewegungsübungen	14
c) Wohlbefinden bewusst erleben	14
3.3 Gesund denken	15
a) Konzentriert denken	15
b) ‚Ja‘ denken: das Leben in seiner Komplexität bejahen	15
3.4 Bewusst Gutes tun – fürs persönliche und gemeinsame Wohlbefinden	16
a) Bewusst Gutes fürs eigene Wohlbefinden tun (Selbstliebe)	16
b) bewusst Gutes für Mitmenschen und für Gemeinschaften tun (Nächstenliebe)	16
3.5 Gesundheitsverhalten alltäglich	17
3.6 Gesunde Lebensweisen in Gemeinschaften	18
a) Gesunde Kommunikationen	18
b) Gesunde mitmenschliche Beziehungen und Bindungen pflegen	18
c) Wechselseitige soziale Unterstützungen für gesunde Lebensweisen	18
d) Selbsthilfegruppen als wertvolle Unterstützungen für gesunde Lebensweisen	18
4. Bewusst gesunder leben wollen – es psychologisch fördern	19
4.1 Bewusst gesunder leben wollen – für (neue) positive Gesundheitsziele	19
a) Anlass und Problemanalyse	19
b) Zielorientierungen klären	19
c) Primäre gesundheitspsychologische Perspektiven (vgl. 1.2 d)	19
4.2 Gesund leben wollen: der Weg vom Wollen zu Gewohnheiten	20
4.3 Psychologische Methoden zum Fördern gesunder Lebensweisen	21
a) Information über Lebensprozesse und gesunde Lebensweisen	21
b) Übungen: subjektives Erleben bewusst achten	21
c) Erinnerungen an positive Lebenserfahrungen wecken, vertiefen	21
d) Konzentration üben	21
e) Gesundes Denken anregen	21
f) ‚Ja‘ denken zum Leben in seiner Komplexität (vgl. 3.3 b) – dies erörtern	22
g) Regelmäßiges Gesundheitsverhalten anregen	22
h) Gesunde Kommunikationsprozesse fördern	22
i) Möglichkeiten sozialer Unterstützung erörtern	22
5. Belastungen, Stress bewältigen	23
5.1 „Stress“ verstehen	23
a) Stressfaktoren	23
b) Stressbewertung kognitiv und emotional	23
c) Spontane Stressreaktionen	23
5.2 Belastungen subjektiv mit konzentriertem Denken besser verstehen	24
a) Informationen zu Belastungen suchen	24
b) Belastungen aus ‚natürlichen‘ Lebensprozessen verstehen	24
c) Belastungen bewusst auf Strebungen/Wünsche beziehen	24
5.3 Möglichkeiten, Belastungen zu bewältigen	25
a) Selbsterfahrungen gelungener Bewältigung von Belastungen und Stress	25
b) Belastungen aus Vernunft akzeptieren	25
c) Unsicherheiten ‚achten‘	25
d) Vertrauensmöglichkeiten reflektieren	25
e) Mit Konzentration Lösungsmöglichkeiten suchen	25
f) Neue Wege im Wollen, Denken und Handeln ausprobieren und einüben	25
g) Hilfe, soziale Unterstützung suchen	25

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

6. Gesundheitspsychologie als Berufsfeld	26
6.1 Überblick: Gesundheitspsychologie für Gesundheitsförderung	26
6.2 Personzentrierte Gesundheitsförderung	27
a) Beratung und Coaching	27
b) Trainings zur Gesundheitsförderung	27
c) Teilnahme an Selbsthilfegruppen fördern	27
6.3 Systemzentrierte Gesundheitsförderung	28
a) Betriebliche Gesundheitsförderung / Gesundheitsmanagement	28
b) Schulische Gesundheitsförderung	28
c) Kommunale Gesundheitsförderung	28
7. Öffentliches Gesundheitswesen – ‚Krankheitswesen‘?	29
7.1 Gesundheitswesen – ‚Krankheitswesen‘?	29
a) Gesundheitswesen: eigentlich ein ‚Krankheitswesen‘	29
b) Verhältnis von Gesundheitsförderung + Prävention	29
c) Approbation oder Heilpraktiker-Zulassung notwendig?	29
7.2 Gesundheitsförderung als gesellschaftliche Aufgabe	29
a) WHO	29
b) National	30
Literatur	31
Zu 1.1 Gesundheit	31
Zu 1.2 Gesundheitspsychologie	31
Zu 2.1 Lebensprozesse von Lebewesen	31
Zu 2.2 Evolutionäre Stufen der Selbstorganisation	31
Zu 3.1 Bewusst gesund leben wollen	32
Zu 3.2 Erleben bewusst achten (Achtsamkeit)	32
Zu 3.3 Gesund denken	32
Zu 3.5 Gesundheitsverhalten alltäglich	32
Zu 4. Bewusst gesunder leben wollen – es psychologisch fördern	32
Zu 5. Belastungen, Stress bewältigen	32
Zu 6.1 Berufsfeld Gesundheitspsychologie für Gesundheitsförderung	33
Zu 6.2 Personzentrierte Gesundheitsförderung	33
Zu 6.3 Systemzentrierte Gesundheitsförderung	33
Zu 7.1 Gesundheitswesen – ‚Krankheitswesen‘?	33
Zu 7.2 Gesundheitsförderung als gesellschaftliche Aufgabe	33

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

1. Begriffe: Von ‚Gesundheit‘ zur ‚Gesundheitspsychologie‘

1.1 Gesundheit

BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie: Webseite "Gesund leben"

<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/gesund-leben>

a) Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

„**Gesundheit** ist ein Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.“ (Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, 1946)

„**Gesundheit** ist ein positiver funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“ (WHO, 2003; in: Brinkmann 2021, S. 26)

Demgegenüber lassen sich Beschwerden und Krankheiten als Störungen biopsychosozialer Gleichgewichtsprozesse verstehen.

"**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, 2014)

„**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.

Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, daß sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können.“ (Ottawa-Charta der Gesundheitsförderung, 1986)

b) Gesund leben wollen

(gemäß den Umschreibungen der WHO)

Menschen wollen und können körperlich, psychisch, geistig sowie in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Wohlbefinden erleben: sich selbst im Gleichgewicht und als Einheit erleben sowie in ihren sozialen Beziehungen und Gemeinschaften Gleichgewicht und Einheit erleben.

Sie wollen und können ihre persönlichen Fähigkeiten einsetzen, produktiv arbeiten, zum Leben in ihren Gemeinschaften positiv beitragen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen.

Sie wollen und können prinzipiell bewusst und selbstbestimmt gesund leben. Dies zu unterstützen, ist die gesellschaftliche Aufgabe von Gesundheitsförderung.

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

1.2 Gesundheitspsychologie als Fach

BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie: Webseite "Gesundheitspsychologie"
<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie>

a) Kurze Umschreibungen

Gesundheitspsychologie

- „Gesund leben mit psychologischen Perspektiven“
- für: Gesundheit mit Psychologie
- für: Gesund durch Psychologie
- ist Psychologie für Gesundheit, für gesundes Leben
- ist Psychologie im Dienst der Gesundheitsförderung als gesellschaftliche Aufgabe

b) Definitionen von Gesundheitspsychologie

„Menschen, Gemeinschaften und Organisationen wollen bewusst gesund leben, Wohlbefinden erleben, gesunde soziale Beziehungen gestalten und zu gesundem Gemeinschaftsleben aktiv beitragen, auch indem sie 'Not wenden' und Belastungen bewältigen.

Gesundheitspsychologie bietet dazu als wissenschaftliches Fachgebiet der Psychologie Erkenntnisse über psychische Prozesse, mit denen Menschen gesund leben, Belastungen bewältigen bzw. mildern und Krankheiten vorbeugen bzw. mildern können.“ (Webseite [„Gesundheitspsychologie“](#) der BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie)

„Die Gesundheitspsychologie beschäftigt sich mit den personalen, sozialen und strukturellen Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen.

Sie vertritt ein positives Verständnis von Gesundheit und geht davon aus, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit.“ (Webseite der [DGPs-Fachgruppe Gesundheitspsychologie](#))

c) Felder der Gesundheitspsychologie

Webseite „Gesundheitspsychologie“ der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie:
www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie

Gesundheitspsychologie	für Gesundheit	mit Psychologie
Selbsthilfe von Menschen	Bewusst gesund leben	mit psychologischem Wissen
Professionelle Aufgaben	Gesundheitsförderung als gesellschaftliches Handlungsfeld	mit Psychologinnen und Psychologen

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

d) Gesundheitspsychologie – Klinische Psychologie / Psychotherapie

Gesundheitspsychologie geht von einem positiven Verständnis von Gesundheit aus. Sie blickt auf **positive Gesundheitsziele** und zielt auf **Gesundheitsförderung**, auf Förderung von biopsychosozialen Gleichgewichtsprozessen.

Aktivitäten für ein bewusst gesundes Leben und für Gesundheitsförderung wirken gegenüber möglichen Erkrankungen präventiv, therapeutisch und rehabilitativ.

Gesundheitspsychologie für Gesundheitsförderung beinhaltet Salutogenese, Positive Psychologie, psychotherapeutische Ressourcenaktivierung, mit Wirkungen im Sinne von Prävention, Therapie und Rehabilitation.

Berufstätigkeiten der Gesundheitspsychologie sind keine heilkundlichen Dienstleistungen: keine Diagnose und Behandlung von Krankheiten (wie die Psychotherapie und Medizin).

Klinische Psychologie / Psychotherapie blicken auf Krankheiten, Krankheitsgefahren, auf Mängel und Störungen in biopsychosozialen Gleichgewichtsprozessen.

Sie diagnostizieren Mängel und Störungen in biopsychosozialen Gleichgewichtsprozessen und zielen auf Prävention, Therapie und Rehabilitation.

Berufstätigkeiten der Psychotherapie bedürfen gesetzlich einer Heilkunde-Zulassung oder Approbation.

e) Gesundheitspsychologie im Rahmen der Gesundheitswissenschaften

Gesundheitswissenschaften:

„*Wissenschaft und Praxis der Krankheitsverhütung, Lebensverlängerung und der Förderung psychischen und physischen Wohlbefindens durch gemeindebezogene Maßnahmen*“ (in: Forschung aktuell, Sonderheft: Gesundheitswissenschaften, TU Berlin, September 1994).

Gesundheitswissenschaften als Koordinatenkreuz mit zwei Dimensionen:

- Dimension ‚Person‘, Pole ‚Körper‘ und ‚Geist‘
- Dimension ‚Umwelt‘, Pole ‚Natur‘/ökologisch - ‚Gesellschaft‘/sozial

ergeben vier Richtungen:

- ‚Körper‘-Pol: biologisch orientierte Wissenschaften
- ‚Geist‘-Pol: Geisteswissenschaften
- ‚Natur‘-Pol: ökologische Wissenschaften
- ‚Gesellschafts‘-Pol: Sozialwissenschaften

Mittelkreis um den Schnittpunkt der Dimensionen: Erleben und Gestalten von ‚Körper‘, ‚Natur‘, ‚Geist‘, ‚Gesellschaft‘ in sozialen Beziehungen mit Gesundheitspsychologie und Pädagogik

Gesundheitspsychologie ermöglicht viel Integration in den Gesundheitswissenschaften.

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

2. Leben evolutionär verstehen

2.1 Lebensprozesse von Lebewesen

In der Evolution des Lebens haben sich Zellen als einzellige, urgründige, eigenständige Lebewesen entwickelt.

Aus den grundlegenden Lebensprozesse der einzelligen Lebewesen leben stammbaummäßig alle weiteren Lebewesen.

Lebewesen leben als genetisch einzigartige Individuen in Gemeinschaften artgleicher und anderer Lebewesen.

a) Leben wollen

Lebewesen wollen leben.

*„Ich bin Leben, das leben will,
inmitten von Leben, das leben will.“*
(Albert Schweitzer, ca. 1919)

Grundlegende Zielorientierungen in zwei Dimensionen

Leben wollen	erhalten, stabilisieren	entwickeln, erweitern
individuell	das eigene Leben erhalten, stabilisieren	das eigene Leben entwickeln, erweitern
als Gemeinschaften	das Leben als Gemeinschaft erhalten, stabilisieren	das Leben als Gemeinschaft entwickeln, erweitern

b) Leben selbsttätig organisieren – Selbstorganisation

Lebewesen organisieren aus ihrem (und für ihr) 'leben wollen' ihre Lebensprozesse selbsttätig, selbstbestimmt, frei-willig, systemisch ganzheitlich, mit 'intelligenten' Informations-Kommunikations- und Kooperationsprozessen.

Lebewesen aktivieren mit 'intelligenten' Informations-Kognitions-Prozessen'

- Wahrnehmungen, die sie als Informationen für ihre Zielorientierungen auswerten,
- entwerfen aus grundlegenden Zielorientierungen konkrete Ziele für Situationen,
- planen Handlungen für konkrete Ziele.

Sie handeln für konkrete Ziele.

Sie nehmen rückwirkende Informationen über resultierende Wirkungen wahr und bewerten diese für ihre Ziele – teils als erwünscht, teils als unerwünscht.

Solche kreisläufigen Prozesse wiederholen sie beständig, angepasst an Situationen.

So lernen, üben und trainieren sie zielorientierte Selbstorganisationsfähigkeiten; so entwickeln sie Lebensgewohnheiten im Wollen, Informationen verarbeiten, Verhalten.

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

c) Organismus als räumliche Lebensstruktur

Lebewesen existieren mit folgenden räumlichen Strukturen:

- organisierendes **Zentrum**:
bei Zellen ein DNA-Molekül als System genetischer Informationen (Genom),
bei Tieren und Menschen das Gehirn mit dem Zentralnervensystem,
bei Menschen zusätzlich das Frontalhirn für reflektierende Bewusstseinsprozesse;
- **Innenraum** des Organismus für Informations-, Energie- und Stoffwechselprozesse;
- **Oberfläche** als Abgrenzung und **Kontaktfläche** gegenüber der Umwelt,
um Austauschprozesse mit der Umwelt zu regeln: bei Zellen die Zellmembran,
bei Tieren und Menschen die Haut, die Körperöffnungen und die Sinnesorgane.

d) Innere Informations-, Energie- und Stoffwechselprozesse (IES-Prozesse);

Lebewesen vollziehen innere rhythmisch-kreisläufige IES-Prozesse.

e) Austauschprozesse mit der Umwelt

Lebewesen vollziehen rhythmische kreisläufige IES-Austauschprozesse mit ihrer Umwelt:

- IES aus der Umwelt aufnehmen – als ‚Nahrung‘
- IES an die Umwelt senden: ausscheiden, informieren, Umweltänderungen bewirken
- sich vor gefährdenden IES aus der Umwelt schützen

Lebewesen organisieren Anpassungen an ökologische Umweltbedingungen für ihr Leben. Sie verbessern fortlaufend ihre Anpassungsfähigkeiten an die Umwelt.

f) In Gemeinschaften artgleicher Lebewesen leben

Lebewesen leben als genetisch einzigartige Individuen in Gemeinschaften artgleicher und anderer Lebewesen.

Sie entstehen durch Fortpflanzung in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen.

Lebewesen kooperieren in Gemeinschaften für ihr 'leben wollen', um ihr individuelles und gemeinsames Leben zu stabilisieren und zu erweitern.

Gemeinschaften artgleicher Lebewesen können lange leben, während individuelle mehrzellige Lebewesen begrenzt leben bzw. sterben.

g) Leben fortpflanzen in Gemeinschaften

Lebewesen pflanzen sich in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen fort.

So stabilisieren sie langfristig ihre Gemeinschaften artgleicher Lebewesen.

h) Lebens-not-wendigkeiten bewältigen

Lebewesen haben Lebens-not-wendigkeiten zu bewältigen:

- kreisläufige Rhythmen (biopsychosoziales Gleichgewicht) in Balance halten
- aus der Umwelt ‚nährende‘ Energien aufnehmen
- sich vor gefährdenden Energien aus der Umwelt schützen
- in Gemeinschaften fürs Leben kooperieren

Lebens-not-wendigkeiten können Unsicherheiten, Belastungen, Stress bewirken.

Lebens-not-wendigkeiten konstruktiv bewältigen und es üben, stärkt Lebensfähigkeiten (z.B. Selbstvertrauen, ‚Selbstwirksamkeitsüberzeugung‘, ‚Resilienz‘).

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

2.2 Evolutionäre Stufen der Selbstorganisation

Lebewesen organisieren für ihr 'leben wollen' ihre Lebensprozesse durch Organisationszentren mit 'intelligenten' Informationsprozessen.

In der Evolution entwickelten Lebewesen verschiedene Stufen organisierender Zentren.

a) Genetische Organisation bei einzelligen Lebewesen und Zellen

Zellen organisieren ihr Leben durch ihr Genom als genetisches Informationssystem: lokalisiert im Desoxynukleinsäuremolekül (DNS-Molekül) mit seinen Genen.

Sie aktivieren gezielt Gene als ‚In-formationen‘ zur Steuerung weiterer Lebensprozesse: z.B. Kommunikation mit RNS-Molekülen, die über Baupläne Proteine ‚formieren‘.

b) Organisation durch Nervenaktivitäten und Gehirne in evolutionären Stufen

Tiere organisieren ihr Leben vor allem über Nervensysteme und das Gehirn: Nervenzellen, Nervenleitungen und Nervennetzwerke aktivierend.

Evolutionär entwickelten Tiere Nervensysteme und Gehirnbereiche von ‚unten‘ nach ‚oben‘:

- das **Herz** mit einem ‚Herzhirn‘ (?) als Zentrum biopsychosozialer Gesundheit
„Das Herz ist die leibliche und die psychische, auch die mythische Mitte unseres Lebens, der Motor des Daseins, das gefühlte Zentrum des Ichs, der Seele und der Leidenschaft.“
(Grönemeyer 2019, S. 16)
- unteres Gehirn (Hirnstamm, Kleinhirn) mit vegetativem Nervensystem für **zentrale innere körperliche Kreisläufe**: Blutkreislauf, Atmung, Verdauung, mit aktivierendem Sympathicus und beruhigendem Parasympathicus, auch zur akuten Bewältigung von Gefahren durch Kampf-Flucht-Reaktionen
- mittleres Gehirn (Mittelhirn, Zwischenhirn, limbisches System) zur Organisation spontaner Wahrnehmungen und Reaktionen, für **spontanes Erleben** aus dem „Es“ mit spontanen Impulsen, Gefühlen, insbesondere aus dem Erleben mitmenschlicher Begegnungen und Beziehungen, für ‚unterbewusstes Wollen, Streben und Fühlen im limbischen System, mit gedächtnismäßiger Speicherung spontanen Erlebens
- Großhirn mit der Großhirnrinde für **Bewusstseinsprozesse** in zwei Hirnhälften: spontan-bewusste Wahrnehmungen und Verhaltensweisen, bewusstes Registrieren spontanen Erlebens aus dem „Es“, spontane Phantasien und Gedanken
- Stirnhirn (präfrontaler Cortex) für bewusst konzentriertes Erleben als „Ich“, für bewusste Konzentration, Kontrolle und bewusste frei-willige Selbstbestimmung

c) Menschliches Erleben von Bewusstsein durch kulturelle Symbolsysteme

Die Menschheit hat für den Ausdruck ihrer bewussten Ideen und Aktivitäten

Werkzeuge geschaffen und kulturelle Symbolsysteme entfaltet:

Zahlensysteme mit Mathematik zur Abbildung von Realitäten und für Vorhersagen sowie bildhafte Darstellungen, Musik und Sprachsysteme.

So haben Menschen kulturelle Verständigungen entwickelt:

für technische, künstlerische, politische und wissenschaftliche Entwicklungen.

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

2.3 **Kreisläufige Lebensrhythmen** (biopsychosoziale Gleichgewichtsprozesse)

"Alles kreist" – im Universum makro- und mikrokosmisch, im irdischen Leben.

Wir leben mit vielfältigen kreisläufigen Lebensrhythmen im Innen und mit der Umwelt.

Wir bewegen uns kreisläufig rhythmisch zwischen jeweils zwei Polen.

Gesund leben: kreisläufige Lebensrhythmen bewusst erleben, bejahen und vollziehen.

a) Aktivität & Ruhe

mit viel & wenig Energie

Anstrengung & Erholung

aufsteigend & absteigend

extravertiert & introvertiert

b) Leben stabilisieren & erweitern

Leben erhalten, stabilisieren & Leben erweitern, entfalten, weitergeben, vervielfältigen
stehen, bleiben & weiter gehen

Gewohnheiten pflegen & neue Lebensmöglichkeiten ausprobieren

im Universum: Gravitation & Expansion

c) Wohlfühlen & Unwohlfühlen

sich wohlfühlen mit erfüllten Wünschen & sich unwohlfühlen mit unerfüllten Wünschen
angenehme Gefühle (Freude, Glück, 'aufblühen') & unangenehme Gefühle (Angst, Frustration, Ärger, Trauer)

d) Spontaneität & reflexive Konzentration – im Wollen, Fühlen, Denken, Verhalten

unterbewusste & bewusst reflektierte Dynamik

'Es'-Aussagen & 'Ich'-Aussagen

im Gehirn: Antriebs-/Affektbereich (Limbisches System) & Bewusstseinsbereich (Stirnhirn)

spontanes Streben aus Trieben, Affekten & bewusster Wille, frei-willige Selbstbestimmung

spontane Wünsche im spontanen Verhalten & bewusst ausgesprochene Wünsche

spontane Affekte & bewusst erlebte Gefühle

spontane Gedanken & Nachdenken als bewusst konzentriertes Denken

spontanes Verhalten aus spontanem Streben & gezieltes Handeln aus bewusstem Willen

e) Selbstliebe & Nächstenliebe

an sich selbst denken & an Bezugspersonen und Gemeinschaften denken

Gutes tun: für sich selbst, das Ich & für andere, das Du, das Wir

f) Einsamkeit & Gemeinsamkeit

Alleinsein erleben mit Distanz zu anderen & Gemeinsamkeit erleben mit Bezugspersonen, in Gemeinschaften

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

g) Bewusstes Denken kreisend orientieren

nach außen & nach innen:

- extravertiert denken & introvertiert denken
- auf objektiv äußere Wirklichkeiten (z.B. Wirklichkeiten als existierende Systeme) & auf subjektiv innere Wirkungen verstehen (z.B. systemtheoretisch: subjektive Denksysteme zum Verstehen von Wirklichkeiten nutzen)

von unten nach oben & von oben nach unten:

- irdische Wirklichkeiten:
gegebene Wirklichkeiten betrachten & Wirklichkeiten gezielt gestalten, produzieren
- technische Wirklichkeiten:
Werkzeuge, Instrumente, Informationssysteme als Input-Information nutzen & Werkzeuge, Instrumente, Informationssysteme neu erfinden, kreativ produzieren
- philosophisch:
vorhandene Wirklichkeiten bis zum menschlichen Denken erforschen (Aristoteles) & geistige Ideen; Informationen als Ursprung von Wirklichkeiten verstehen (Platon), ‚Gott‘ in allem, über allem
- kosmische Wirklichkeiten:
Evolution vom Urknall bis zum menschlichen Bewusstsein bedenken & ‚glauben‘: Transzendenter Geist (‘Gott’) bewirkt das Universum als Einheit und offenbart sich der Menschheit in ihren Forschungen und Religionen.

zeitlich zur Gegenwart & zur Zukunft:

- bestehende Wirklichkeiten bedenken & sich mögliche künftige Wirkungen vorstellen
- zur Zukunft: erwünschte Wirkungen erhoffen & unerwünschte Wirkungen fürchten

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

2.4 Gesundheit und Krankheit

a) Biopsychosoziale Gleichgewichtsprozesse – kreisläufige Lebensrhythmen

‚gesund‘ und ‚krank‘ als Eigenschaft biopsychosozialer Gleichgewichtsprozesse

Lebewesen organisieren ihr Leben durch viele biopsychosoziale Prozesse und wollen ihr Leben mehrdimensional in biopsychosozialen Gleichgewichten halten.

‚Gesunde‘ Lebensprozesse verlaufen mit biopsychosozialen Gleichgewichtsprozessen in kreisläufigen Lebensrhythmen.

Bei ‚kranken‘ Lebensprozessen mangelt es an biopsychosozialen Gleichgewichten, verbunden mit einseitigen Fixierungen in kreisläufigen Lebensrhythmen.

b) ‚Gesund‘ und ‚krank‘ als Kontinuum: überwiegend gesund, teilweise krank

Lebewesen leben meistens sowohl ‚gesund‘ als auch ‚krank‘:

sowohl mit ‚gesunden‘ gelungenen biopsychosozialen Gleichgewichtsprozessen als auch mit ‚kranken‘ Mängeln in biopsychosozialen Gleichgewichtsprozessen.

c) ‚Gesund‘ und ‚krank‘: objektiv und subjektiv

Objektiv: Prozesse durch medizinische Befunde als ‚gesund‘/‚krank‘ diagnostizieren.

Subjektives Erleben: ‚Wohlbefinden‘ als ‚gesund‘, ‚Beschwerden‘ als ‚krank‘ betrachten.

Das Verhältnis von objektiven Befunden und subjektivem Erleben ist oft unklar.

d) Krankheiten: Vorfeld, akute Erkrankungen, chronische Erkrankungen, Prävention

Beschwerden:

- als Unwohlfühlen?
- als Vorfeld von Erkrankungen?
- als Symptome von Erkrankungen?

Krankheiten

- akute Störungen in vegetativen Kreisläufen, akute Infektionsstörungen
- chronische Störanfälligkeiten in vegetativen Kreisläufen, zu Infektionsstörungen
- Krankheiten mit Organschäden
- chronische Erkrankungen

e) Frage: Wann sind ‚psychische Beschwerden‘ ‚psychischen Erkrankungen‘?

Menschen erleben psychische Beschwerden; wann sind das psychische Erkrankungen?

Menschen fühlen sich zeitweise

- unwohl, ruhebedürftig, erschöpft, geschwächt, nervös bzw. psychovegetativ erregt,
- durch unerfüllte Wünsche gefühlsmäßig traurig, ängstlich und wütend.

Wie lässt sich solches Erleben psychologisch diagnostisch einordnen?

- als subjektive ‚Beschwerden‘, unerwünschte Phasen in Gleichgewichtsprozessen?
- als Ausdruck ‚natürlicher‘/‚gesunder‘ Phasen in den Kreisläufen des Lebens?
- als Ausdruck von ‚psychischen Störungen‘ oder ‚psychischen Erkrankungen‘?

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

3. Bewusst gesund leben: Gesunde Lebensweisen

3.1 Bewusst gesund leben wollen

„leben wollen“: das eigene und das gemeinschaftliche Leben bewusst leben wollen, bewusst erhalten und stabilisieren wollen, bewusst erweitern und weiterentwickeln wollen

„Gesundheit als höchstes Gut“ – täglich bewusst gesund leben

- oder erst nach deutlich erlebten biopsychosozialen Gesundheitsproblemen?
- oder erst für Prävention, Therapie, Rehabilitation von Erkrankungen?

Erst nach Beschwerden beginnen viele Menschen, bewusst gesund zu leben.

Bewusst gesund leben wollen –
es täglich bewusst üben – 100 Tage lang
sich so angewöhnen, bewusst gesund zu leben

Bewusst gesund leben wollen –
mit Selbstverantwortung und Selbstbestimmung für die eigene Gesundheit,
eventuell auch mit Selbstverantwortung für

- innere vegetative Prozesse (Atmung, Blutkreislauf, Verdauung, Muskelspannungen)
- spontane Prozesse aus dem ‚Es‘ bzw. limbischen System.

Hindernisse gegenüber der Bereitschaft, bewusst gesund zu leben:

- Gesundheit zu sehr als Geschenk erwarten:
aus einer immer unvollkommenen biologischen Ausstattung
durch Geschenke von außen, z.B. Medikamente, ärztliche Behandlungen
- mehr von außen bekommen wollen als selbst aktiv sein wollen
- sich spontan von Gewohnheiten treiben lassen wollen
- Mangel an Selbstverantwortung für gesundheitliche Aktivitäten
- Leistungskriterien höher werten als bewusste Gesundheitspflege
- sich auf ‚jugendliche Paradieseswünsche‘ fixieren
zu leichtem, spontanem, glücklichem Leben

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

3.2 Erleben bewusst achten (Achtsamkeit)

gegenwärtiges Erleben bewusst achten – meint:

- es bewusst achtsam verweilend wahrnehmen sowie
- es wertschätzend akzeptieren und bejahen.

das Erleben durch Achten mit dem Bewusstsein verbinden

(Verbindungen zwischen „Es“ und „Ich“ trainieren: „Wo ‚Es‘ war, soll ‚Ich‘ werden.“)

(Nervenverbindungen zwischen limbischem System und Frontalhirn trainieren),

so Möglichkeiten selbst-bewussten Erlebens mehren (Selbstbewusstsein stärken),

sich dabei selbst achten (Selbstachtung stärken),

auf erlebte innere Verbindungen vertrauen (Selbstvertrauen stärken).

a) Atmen bewusst spüren

das Atmen bewusst spüren, so wie es fließt („Es atmet mich.“)

- in Ruhesituationen,
- bei Bewegungen und einfachen Aktivitäten
- in Situationen mit biopsychosozialen Schwierigkeiten

Atmen oft im Alltag bewusst spüren, mit dem Atmen im Alltag bewusst leben

so ausgeglichene Lebensprozesse im Wollen, Denken, Fühlen und Handeln fördern

b) Körperwahrnehmung, Entspannung, Bewegungsübungen

innere und äußere Bewegungen in und mit dem Körper bewusst spüren und achten

viele Möglichkeiten, z.B. ‚Reise durch den Körper‘

Entspannungstrainings: progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, usw.

Bewegungsübungen: Yoga, Tai Qi, Qi Gong, Feldenkrais, usw.

c) Sinneswahrnehmungen bewusst achten

mit fünf Sinnen Umwelt bewusst wahrnehmen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten.

bei Sinneswahrnehmungen verweilen, im Erleben wirken lassen, so vielleicht ‚genießen‘

d) Mitmenschliche Begegnungen und Gemeinsamkeiten bewusst erleben

Zusammensein und Begegnungen mit Mitmenschen bewusst achten

im Empfangen von Zuwendungen, im Geben von Zuwendungen

e) Wohlbefinden bewusst erleben

gegenwärtiges Wohlbefinden bewusst erleben,

es so im Bewusstsein und Gedächtnis mehr verankern

(anstatt: Wohlbefinden für ‚selbstverständlich‘ zu halten, es nicht weiter beachten)

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

3.3 Gesund denken

a) Konzentriert denken

konzentriertes Denken meditativ üben: sich meditativ auf gewählte Objekte konzentrieren

konzentriertes Denken gegenüber Problemen pflegen:

konzentriert nach möglichen Problemlösungen suchen,

sich aufs Handeln für mögliche Problemlösungen konzentrieren

(statt: sich spontanen Gedanken überlassen – aus Mangel an Konzentrationsbereitschaft)

b) ‚Ja‘ denken: das Leben in seiner Komplexität bejahen

das gegenwärtige Erleben bewusst achten = bewusst bejahen

den Lebenswillen achten (vgl. 2.1 a)

die vielen kreislaufigen Lebensrhythmen verstehen und bejahen

auch mit Wohlfühlen und Unwohlfühlen

Lebens-not-wendigkeiten und sich ergebende Lebensschwierigkeiten bejahen

Unsicherheitserleben zur Zukunft bejahen

das Erleben von Wohl- & Unwohlfühlen, von erfüllten & unerfüllten Wünschen bejahen,

die aus erfüllten und unerfüllten Wünschen entspringenden Gefühle bejahen.

Ja-sagen zum Leben ganz und gar, mit dem Leben konzentriert denkend zufrieden sein
– ein wichtiges Ziel psychischer Gesundheit

c) Wirkungen von ‚Ja‘ denkens

ermöglicht günstige kognitive Prozesse

- für kreative Strebungen
- für konstruktive Lösungsmöglichkeiten gegenüber Problem

lässt unerwünschte Erfahrungen leichter ertragen und besser bewältigen

c) Wirkungen von ‚Nein‘ denken

‚Nein‘-Denken (‚negativ denken‘): Unwohlfühlen, unerfüllte Wünsche nicht ertragen wollen

erschwert kognitive Prozesse für Lösungsmöglichkeiten gegenüber Problem

kann zu psychischen ‚Sackgassen‘ führen

kann psychische Störungen bewirken und verstärken

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

3.4 Bewusst Gutes tun – fürs persönliche und gemeinsame Wohlbefinden

a) Bewusst Gutes fürs eigene Wohlbefinden tun (Selbstliebe)

sich selbst bewusst Gutes tun –
fürs körperliche, psychische, geistige und soziale Wohlbefinden

b) bewusst Gutes für Mitmenschen und für Gemeinschaften tun (Nächstenliebe)

bewusst Gutes für Mitmenschen und für Gemeinschaften tun (Nächstenliebe)

Alle positiven Sinn-Orientierungen beinhalten:
den Mitmenschen bewusst Gutes tun
dadurch eigenes Leben mit Sinn erfüllen

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

3.5 Gesundheitsverhalten alltäglich

Empfehlungen für tägliches Gesundheitsverhalten

morgens etwas ‚Frühspport‘, ca. 5 – 10 Min.: z.B. spazieren, Gymnastik, Yoga, ...

morgens gesund frühstücken

morgens **Aktivitäten planen**: Prioritäten und Reihenfolge von Aktivitäten, dabei die Zeitdauer offen halten (vorher oft nicht wissen, wie lange eine Aktivität dauert)

das Atmen oft bewusst spüren, besonders als Durchatmen vor/nach Aktivitäten

angenehme lockere **Bewegungsaktivitäten** etwa 10 – 30 Min. durchführen

leicht anstrengende Bewegungsaktivitäten etwa 30 Min. durchführen

sich gesund **ernähren**:

z.B. Gemüse, Salate, Obst, auf Fleisch und Süßigkeiten weitgehend verzichten

Phasen anstrengender Aktivitäten und erholsamer Ruhe rhythmisch wechseln

in **Ruhephasen** sich entspannen, körperliches Erleben bewusst spüren, meditieren

kreative Aktivitäten (an manchen Tagen) durchführen

sich abends besinnen:

- „Was habe ich Gutes erlebt, Gutes für mich getan, Gutes für Mitmenschen getan?“
- „Wie weit bin ich heute mit mir zufrieden?“
- Danke sagen: für das eigene Leben, für Zuwendungen von Mitmenschen, für ...

Vorsicht vor suchtfördernden Mitteln und süchtigen Verhaltensweisen

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

3.6 Gesunde Lebensweisen in Gemeinschaften

Menschen leben in Gemeinschaften: in Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften. Sie leben in alltäglichen sozialen Beziehungen mit Mitmenschen.

Menschen beeinflussen durch gesunde Lebensweisen das Leben in Gemeinschaften.

a) Gesunde Kommunikationen

in alltäglichen sozialen Beziehungen, für das Leben in Gemeinschaften.

In den meisten Kommunikationsprozessen in Gemeinschaften tauschen Menschen miteinander Wünsche aus, bewusst und unterbewusst.

Möglichkeiten zu gesunden Kommunikationsprozessen sind:

- Aspekte des Wollens, Denkens und Fühlens in Kommunikationsprozessen erkennen
- Wünsche wechselseitig in konzentrierter fairer Weise aussprechen
- bei unterschiedlichen Wünschen: konzentrierte Verhandlungsgespräche üben

b) Gesunde mitmenschliche Beziehungen und Bindungen pflegen

Menschen möchten in Gemeinschaften ‚von Herzen‘ in liebevollen Beziehungen leben. Sie möchten einander ‚herzliche‘ Zuwendungen geben und empfangen. Sie möchten in Gemeinschaften Einheit und Harmonien erleben.

Menschen erleben diese Wünsche für ihre Gesundheit besonders stark. Sie beeinflussen ihre Gesundheit und werden in ihrer Gesundheit beeinflusst durch die Qualitäten ihrer mitmenschlichen Beziehungen in Gemeinschaften.

Menschen können qualitativ gute Beziehungen in Gemeinschaften pflegen, indem sie

- als Eltern ihren Kindern stabile gefühlsmäßige Bindungen ermöglichen, (besonders in den ersten zwei Lebensjahren und in der frühen Kindheit)
- bewusst freundliche Zuwendungen geben
- Zuwendungen empfangen und sich dafür bedanken
- wechselseitig Respekt üben, Selbstbestimmung und Menschenwürde achten
- Neigungen zu spontanen sozialen Verhaltensweisen bewusst reflektieren, dabei (bewusste und unterbewusste) Dominanzstrebungen kontrollieren

c) Wechselseitige soziale Unterstützungen für gesunde Lebensweisen

Menschen können sich in Gemeinschaften wechselseitig unterstützen, gesund zu leben. Sie können beispielsweise

- durch eigene gesunde Lebensweisen vorbildhaft wirken
- Mitmenschen für ihre gesunden Lebensweisen bestätigen und anerkennen
- aus eigenen Erfahrungen mit gesunden Lebensweisen Anregungen geben
- verlässliche Hilfestellungen auf Wegen zur Bewältigung von Problemen anbieten,
- Mitmenschen ermutigen und unterstützen, Belastungen zu ertragen

d) Selbsthilfegruppen als wertvolle Unterstützungen für gesunde Lebensweisen

Selbsthilfegruppen sind bei verschiedenen biopsychosozialen Gesundheitsproblemen wichtige Gemeinschaften zur Pflege und Förderung gesunder Lebensweisen.

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

4. Bewusst gesunder leben wollen – es psychologisch fördern

4.1 Bewusst gesunder leben wollen – für (neue) positive Gesundheitsziele

a) Anlass und Problemanalyse

Anlass für bewusstes Streben zu mehr Gesundheit ist

- oft ein Erleben von biopsychosozialen Gesundheitsproblemen und Beschwerden
- mit dem Streben, Beschwerden und Probleme zu verringern bzw. zu beseitigen,
- auch zur Prävention, Therapie, Rehabilitation gegenüber Erkrankungen.

Problemanalyse für die Gesundheitsförderung, für ein ‚gesunder leben wollen‘:

- wenig fragen: „Was ist an Problemen und Beschwerden zuviel?“

mehr fragen:

- Welche gesunden Lebensweisen sind im Wollen, Denken, Verhalten vernachlässigt für biopsychosoziale Gleichgewichtsprozesse, in kreisläufigen Lebensrhythmen?
- Durch welche gesunden Lebensweisen im Wollen, Denken, Verhalten lassen sich biopsychosoziale Gesundheitsprobleme, Beschwerden vermindern, überwinden?

b) Zielorientierungen klären

Zielorientierungen für ein ‚gesunder leben‘ bei Gesundheitsproblemen (Gesundheitsziele):

- Wollen Menschen vernachlässigte gesunde Lebensweisen im Denken, Verhalten reaktivieren oder neu ausprobieren, bei günstigen Wirkungen dann oft aktivieren, um biopsychosoziale Gesundheitsprobleme zu vermindern?
- Wollen Menschen im Denken und Verhalten frühere gesunde Lebensweisen wieder reaktivieren und wieder regelmäßig als Gewohnheiten aktivieren?
- Wollen Menschen im Denken und Verhalten neue gesunde Lebensweisen einüben bis hin zu neuen Gewohnheiten und Fähigkeiten?

Weitere Zielorientierungen für persönliche und sinnorientierte Lebensqualität:

Was wollen Menschen in den nächsten zwei Jahren anstreben, um

- persönliches Leben in Gemeinschaften zu stabilisieren?
- persönliches Leben im Rahmen von Gemeinschaften zu erweitern?
- das (soziale) Leben von Gemeinschaften zu stabilisieren?
- das (soziale) Leben von Gemeinschaften zu erweitern?

c) Primäre gesundheitspsychologische Perspektiven (vgl. 1.2 d)

Gesundheit von Menschen und Gemeinschaften zu positiven Gesundheitszielen fördern

biopsychosoziale Gleichgewichtsprozesse bewusst durch bessere gesunde Lebensweisen im Wollen, Denken, Verhalten fördern

Vernachlässigte **gesunde Lebensweisen bewusst aktivieren**

und zu neuen Gewohnheiten und Fähigkeiten stabilisieren.

Gesunde Lebensweisen bewusst aktivieren – wirkt präventiv, therapeutisch, rehabilitativ.

Gesundheitsförderung schließt Prävention, Therapie, Rehabilitation für Erkrankungen ein.

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

4.2 Gesund leben wollen: der Weg vom Wollen zu Gewohnheiten

systemische kreisläufige Prozesseinheiten mit mehreren Wegschritten bzw. Phasen

1. vom übergreifenden Wollen zu konkreten Zielen:
(von ‚gesund leben‘ zu konkreten gesunden Lebensweisen)
2. für mögliche Ziele Informationen suchen und verarbeiten
(bessere biopsychosoziale Gleichgewichtsprozesse - durch welche gesunden Lebensweisen möglich?)
3. konkretes Ziel wählen (‚Intention‘)
(eine konkrete gesunde Lebensweise wählen)
4. Zielorientiertes Denken und Handeln planen (‚Wege‘ planen)
(wie eine konkrete gesunde Lebensweise im Denken und Handeln umsetzen?)
5. Zielorientierte Handlungen durchführen (‚Volition‘)
(eine konkrete gesunde Lebensweise denkend und handelnd verwirklichen)
6. Wirkungen der zielorientierten Handlungen wahrnehmen
(innere und äußere Wirkungen der ausgeübten Lebensweise wahrnehmen)
7. Wirkungen der zielorientierten Handlungen bewerten
(Wirkungen der ausgeübten Lebensweise für das Ziel ‚mehr Gesundheit‘ bewerten)
8. Prozesseinheit gedächtnismäßig speichern:
vom allgemeinen Wollen bis zur Bewertung erzielter Wirkungen,
so ‚Selbstwirksamkeitserwartung‘ erhöhen
9. Erwünscht verlaufene Prozesse wiederholen: gesunde Lebensweise einüben
10. Gesunde Gewohnheiten festigen: gesunde Lebensweise 100 Tage trainieren

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

4.3 Psychologische Methoden zum Fördern gesunder Lebensweisen

a) Information über Lebensprozesse und gesunde Lebensweisen

b) Übungen: subjektives Erleben bewusst achten

Übungen: das Atmen bewusst spüren, wie es gerade fließt

spezifische Atemübungen,

z.B. das Atmen im Bauch spüren, 4 Sek einatmen + 7 Sek. ausatmen

sich körperlich bewusst erleben, Körperempfindungen mit dem Bewusstsein verbinden,

z.B. ‚Reise durch den Körper‘, ‚Body Scan‘,

körperliches Wohlbefinden bewusst spüren

problematische Bereiche bewusst spüren

Entspannungsübungen, z.B. progressive Relaxation, Autogenes Training

Achtsame Bewegungsübungen, z.B. Yoga, TaiQi, QiGong, Feldenkrais

c) Erinnerungen an positive Lebenserfahrungen wecken, vertiefen

Erinnerungen wecken und phantasiemäßig vertiefen an

- angenehme, freudige, glückliche Lebenserfahrungen
- angestrebte und erfolgreich verwirklichte Lebensziele
- positiv bewältigte Lebens-not-wendigkeiten
- positiv bewältigte Unsicherheiten, Belastungen, Stresserfahrungen, („Selbstwirksamkeitserfahrungen“, „salutogenetische“ Prozesse)
- positiv bewältigte Erkrankungen

d) Konzentration üben

Konzentration auf gegenwärtiges Erleben üben:

3 – 5 Elemente sehen, hören, körperlich spüren, riechen

Meditationsübungen, konzentriertes Denken üben:

sich auf 1 – 3 Elemente geistig konzentrieren,

dabei ablenkende spontane Gedanken vorbeiziehen lassen

e) Gesundes Denken anregen

Autosuggestionen üben:

positive prägnante Sätze für angenehme Erfahrungen oder angestrebte Ziele wählen, sie im Ausatmen 6 x hörbar aussprechen und nachwirken lassen

Positive Phantasien anregen:

zu angenehmen Erinnerungen, zu angestrebten Zielen, zu möglichen Naturerlebnissen

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

f) ‚Ja‘ denken zum Leben in seiner Komplexität (vgl. 3.3 b) – dies erörtern

Zum Leben gehören: Unsicherheiten, Lebens-not-wendigkeiten, Stress, Belastungen.

Wenn Menschen Unsicherheiten, Belastungen im konzentrierten Denken akzeptieren, können sie diese durch konzentriertes Denken und Handeln besser bewältigen.

Ein zeitlich ausgedehntes ‚Nein‘-Denken bzw. ‚nicht ertragen wollen‘ bewirkt psychische ‚Sackgassen‘ – kann psychische Erkrankungen fördern.

g) Regelmäßiges Gesundheitsverhalten anregen

für angestrebte Gesundheitsziele neues regelmäßiges Gesundheitsverhalten anregen:

- Möglichkeiten zu regelmäßigen konkreten Verhaltensweisen erörtern
- für selbstbestimmtes Wollen bis zu 3 konkrete Verhaltensweisen mit erstrebter Regelmäßigkeit (von ‚täglich‘ bis zu ‚wöchentlich‘) wählen lassen

im Setting eventuell ausgewähltes konkretes Gesundheitsverhalten probeweise aktivieren, erlebte Wirkungen berichten lassen, den Bezug zu erstrebten Gesundheitszielen erörtern

für regelmäßiges konkretes Gesundheitsverhalten schriftliche Protokollierungen anregen

Erfahrungen mit regelmäßigem Gesundheitsverhalten erörtern: Häufigkeiten, Wirkungen

ermutigen: regelmäßiges Gesundheitsverhalten einüben – ausdauernd bis zu 100 Tagen, um sich so an regelmäßiges Gesundheitsverhalten zu gewöhnen

(zur Gewohnheit machen, zur Fähigkeit machen, in ‚Persönlichkeit‘ neu integrieren)

h) Gesunde Kommunikationsprozesse fördern

Gesunde Kommunikationsprozesse durch folgende Möglichkeiten fördern:

- gesunde Kommunikationsweisen in Bezug aufs Wünschen, Denken und Fühlen mit möglichen Konsequenzen darstellen,
- in realisierten Kommunikationen Aspekte von Wollen, Denken und Fühlen erkennen
- in realisierten Kommunikationen ‚gesunde‘ und ‚ungesunde‘ Merkmale mit auslösenden Bedingungen und nachfolgenden Konsequenzen erkennen
- üben, Wünsche wechselseitig konzentriert und fair auszusprechen
- bei unterschiedlichen Wünschen: konzentrierte Verhandlungsgespräche üben

Gesunde Kommunikationsweisen lassen sich in Settings einüben:

- durch kommunikationstheoretische Auswertung realisierter Kommunikationen
- durch gezielte Gestaltung von Gruppenprozessen
- durch Rollenspiele

i) Möglichkeiten sozialer Unterstützung erörtern

Bei biopsychosozialen Gesundheitsproblemen können Menschen soziale Unterstützungen suchen

- in ihren Gemeinschaften: in Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften
- in Selbsthilfegruppen als wichtigen Gemeinschaften
- bei professionellen Fachleuten in Beratungsstellen, Praxen und Kliniken

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

5. Belastungen, Stress bewältigen

Lebensnotwendigkeiten, Unsicherheiten, Belastungen, Schwierigkeiten, Stress gehören zum Leben.

„Wir leben nicht im Paradies“: Wunschträume zu Glück werden nicht leicht erfüllt. Alle Lebewesen leben durch die Lebensnotwendigkeiten mit viel Bewährungsproben. Unsicherheiten + Nervosität in Belastungen zu erleben, ist ‚natürlich‘, ist nicht krank.

5.1 „Stress“ verstehen

Lebens-not-wendigkeiten (2.1 h) a) erleben, b) bewerten, c) reaktiv beantworten

a) Stressfaktoren

äußere und innere Lebensnotwendigkeiten als Belastung erleben:

- Beschwerden = Mängel in inneren Gleichgewichtsprozessen, Kreisläufen
- Mangel an Energiezufuhr von außen: z.B. Hunger, finanzielle Engpässe
- Gefährdungen von außen: ökologisch, Unfälle, soziale Übergriffe
- Mangel an Integration in Gemeinschaft: z.B. Isolation, Mobbing

Lebensnotwendigkeiten erleben:

- als gegenwärtige Realität
- als Furcht vor möglicher künftiger Belastung

b) Stressbewertung kognitiv und emotional

Stressfaktoren kognitiv und emotional bewerten:

- Wahrnehmungen spontan für Zielstreben emotional und kognitiv einordnen
- eigene Fähigkeit zur Bewältigung einschätzen: Vertrauen, Unsicherheit, Hilflosigkeit
- kognitive Bewertung: Sinnhaftigkeit – Sinnlosigkeit

c) Spontane Stressreaktionen

somatisch: vegetative Reaktionen

- sympathikotone Reaktionen, Stressreaktion nach Selye: Aktivierung von Pulsfrequenz, Atmung, usw. um spontan Energien für aktives Verhalten zu ‚Kampf‘ oder ‚Flucht‘ zu steigern
- parasympathikotone Reaktionen: Aktivierung ‚nervöser‘ Magen-Darm-Reaktionen aus spontanem Streben zu ‚Schutz‘, um Aktivitäten zu vermeiden
- ‚Schock‘-Erstarrungs-Reaktionen: ‚Zusammenbruch‘, Bewusstseinsstrübung

emotional: Ausmaß von Unwohlgefühlen (Frustration, Ärger, Angst)

spontane Gedanken: wirken oft verstärkend auf Belastungen

- a. ‚nein‘ denken zu Belastungen, nicht ertragen wollen
- b. schnell an mehrere (mögliche) Lebensschwierigkeiten denken
- c. wenn a. und b. zusammen auftreten, dann verstärkende Sackgassen-Gedanken

spontanes Verhalten – mit inneren Rückwirkungen

- manchmal genau passend, aus einem Überlebensinstinkt
- wenn mit obigen spontanen Gedanken verbunden, dann problematisch

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

5.2 Belastungen subjektiv mit konzentriertem Denken besser verstehen

a) Informationen zu Belastungen suchen

Viele Belastungen werden zunächst diffus erlebt.

Daher Informationen suchen und auswerten, um Belastungen besser zu verstehen.

b) Belastungen aus ‚natürlichen‘ Lebensprozessen verstehen

Lebensnotwendigkeiten (vgl. 2.1 h) gehören zum Leben.

Lebensnotwendigkeiten können Belastungen bewirken.

Sich fragen: Mit welcher Lebensnotwendigkeit ist eine Belastung gekoppelt?

Leben verläuft in vielen **kreisläufigen Lebensrhythmen**.

Angewöhnte Einseitigkeiten in Bezug auf kreisläufige Lebensrhythmen wirken belastend.

Sich fragen: In welchem Lebensrhythmus hat man sich an Einseitigkeit gewöhnt?

Unsicherheiten für die Zukunft gehören zum Leben.

Zukunftsgedanken können zwischen Hoffnungen und Befürchtungen kreisen.

Furchtgedanken für die Zukunft gehören zum ‚natürlichen‘ Leben (keine ‚Angststörung‘).

Sich im Denken fragen: Welche Hoffnungen sind neben Befürchtungen möglich?

c) Belastungen bewusst auf Strebungen/Wünsche beziehen

Welche eigenen Strebungen/Wünsche werden durch Belastungen behindert?

Welche eigenen Wünsche sind unerfüllt?

Welche unerfüllten Wünsche bewirken Unwohlgefühle? welcher Art?

Welche Unwohlgefühle habe ich bei Belastungen zu ertragen?

Soziale Belastungen entstehen durch Konflikte zwischen Bezugspersonen.

Konflikte entstehen durch unterschiedliche Strebungen/Wünsche der Bezugspersonen.

Was erstreben/wünschen Bezugspersonen in Konflikten?

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

5.3 Möglichkeiten, Belastungen zu bewältigen

a) Selbsterfahrungen gelungener Bewältigung von Belastungen und Stress

Erinnerungen an gelungene Bewältigung von Belastungen und Stress

daraus Selbstvertrauen ableiten:

Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Bandura, Schwarzer),

Resilienz durch Erinnerungen an gelungene Belastungs-Stress-Bewältigung

(Resilienz: durch Bewältigung von Belastungen, nicht durch ‚Schutz‘ und ‚Widerstand‘)

Erinnerungen an gelungene Belastungs-Bewältigung > Salutogenese (Antonovsky)

b) Belastungen aus Vernunft akzeptieren

Viele Belastungen stammen aus ‚natürlichen‘ Lebensprozessen (vgl. 5.2).

Ja-denken zu Belastungen fördert Konzentration auf konstruktive Lösungsmöglichkeiten.

c) Unsicherheiten ‚achten‘

Unsicherheiten ‚achten‘ = konzentriert achtsam wahrnehmen + akzeptieren

Unsicherheiten bewältigen durch erhöhte achtsame Konzentration

d) Vertrauensmöglichkeiten reflektieren

Unsicherheiten beantworten: Vertrauensmöglichkeiten reflektieren, z.B.:

- Selbstvertrauen: durch Erinnerung an gelungene Belastungsbewältigungen (s.o. a))
- Vertrauen auf Beistand von Bezugspersonen, von Gemeinschaften
- Vertrauen auf professionelle Fachleute
- spirituelles Vertrauen auf Beistand durch höhere Geistwesen

e) Mit Konzentration Lösungsmöglichkeiten suchen

bewusst durchatmen, mit bewusstem Atmen konzentriertes Denken fördern

sich über Möglichkeiten informieren, für Strebungen/Wünsche Belastungen zu bewältigen

für Strebungen/Wünsche Bewältigungsmöglichkeiten auswählen, Durchführung planen,

aktiv ausprobieren, innere und äußere Wirkungen auswerten

Wenn ausprobierte Möglichkeiten für Strebungen/Wünsche positiv wirken,

sie wiederholen, regelmäßig üben, vielleicht 100 Tage lang, und so angewöhnen

f) Neue Wege im Wollen, Denken und Handeln ausprobieren und einüben

neue Bewältigungsmöglichkeiten im Wollen, Denken und Handeln ausprobieren

bei erwünschten Wirkungen die Bewältigungsmöglichkeiten regelmäßig üben (100 Tage)

so neue Gewohnheiten und Fähigkeiten stabilisieren

g) Hilfe, soziale Unterstützung suchen

in Gemeinschaften: Familien-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften

in Selbsthilfegruppen

bei professionellen Fachleuten

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

6. Gesundheitspsychologie als Berufsfeld

6.1 Überblick: Gesundheitspsychologie für Gesundheitsförderung

BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie: Webseite "Berufsfeld Gesundheitspsychologie":
<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/berufsfelder>

Das Berufsfeld Gesundheitspsychologie umfasst vielfältige Tätigkeitsfelder mit Dienstleistungen zur Gesundheit von Menschen, Gemeinschaften und Organisationen.

Personzentrierte Gesundheitsförderung (Verhaltensprävention) für Einzelpersonen, Paare und Familien

Systemzentrierte Gesundheitsförderung (Verhältnisprävention, Settingorientierung, Lebensweltorientierung) für Organisationen

Bildungsaktivitäten für psychologische Perspektiven von Gesundheitsförderung

Aus-, Weiter- und Fortbildungen sowie Supervisionen

- in pädagogischen, sozialen, psychologischen, medizinischen Ausbildungen
- für pädagogische, soziale, psychologische, medizinische Berufe
- für Führungskräfte
- für ehrenamtliche Helfer*innen

Management für Gesundheitsförderung

bei Sozialversicherungsträgern, Wohlfahrtsverbänden, in der Politik

Gesundheitspsychologische Informationen für die Gesellschaft durch Öffentlichkeitsarbeit

Forschung und Evaluation zu Gesundheitsförderungsprojekten und -maßnahmen

Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs) – Fachgruppe Gesundheitspsychologie

Webseite: <https://www.dgps.de/fachgruppen/gesundheitspsychologie>

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

6.2 Personzentrierte Gesundheitsförderung

BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie: Webseite " Personzentrierte Gesundheitsförderung"
<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/person-zentrierte-gesundheitsfoerderung>

a) Beratung und Coaching

Beratung und Coaching für Gesundheit und zur Bewältigung von Problemen und Stress für Einzelpersonen und ihre Familien in verschiedenen Settings

b) Trainings zur Gesundheitsförderung

Trainings zur Gesundheitsförderung für verschiedene Organisationen entwickeln, durchführen, evaluieren, Trainer*innen ausbilden

c) Teilnahme an Selbsthilfegruppen fördern

Menschen zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen anregen besonders bei Suchtproblemen

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

6.3 Systemzentrierte Gesundheitsförderung

a) Betriebliche Gesundheitsförderung / Gesundheitsmanagement

BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie: Webseite " Betriebliche Gesundheitsförderung"
<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/berufsfelder/betriebliche-gesundheitsfoerderung>

Prozesse und Phasen der Betrieblichen Gesundheitsförderung

- Start von Betrieblicher Gesundheitsförderung in einem Betrieb (Anlass klären, Unterstützungen suchen, Kooperationsprozesse etablieren)
- Gesundheitsbelastungen und Gesundheitsressourcen im Betrieb analysieren
- Maßnahmen zur Gesundheitsförderung planen und durchführen für: für gesunde Arbeitsbedingungen, für Kompetenzen bei Führungspersonen, ausgewählte Trainings zur Förderung individueller Gesundheitskompetenzen
- durchgeführte Maßnahmen evaluieren
- nachhaltige Gesundheitskultur etablieren: Betriebliches Gesundheitsmanagement

b) Schulische Gesundheitsförderung

„Gesundheit“ als Unterrichtsthema

Gesundheitstrainings für Schülerinnen und Schüler

Schule in Strukturen gesundheitsförderlich gestalten für Schüler*innen, Lehrer*innen usw.

Hilfestellungen für Schüler*innen und Lehrer*innen bei Überforderungen anbieten

Erziehungs- und Bildungsqualität für Gesundheit in ‚Wort und Tat‘ verbessern

c) Kommunale Gesundheitsförderung

kommunale Lebensbedingungen für die Gesundheit der Bewohner*innen analysieren

gesundheitsfördernde Lebensbedingungen für Bewohner*innen fördern

Lebenswelten wie Kitas, Schulen, Vereine gesundheitsförderlich gestalten

gesunde ökologische Umwelt fördern, z.B. Luftqualität, Stadtgrün, Fahrradwege, ÖPNV

Gesundheitsangebote verschiedener Einrichtungen koordinieren

durch Selbsthilfe-Kontaktstellen Selbsthilfegruppen unterstützen

vulnerable Bevölkerungsgruppen unterstützen

Netzwerk „Gesunde Städte“: <https://gesunde-staedte-netzwerk.de/>

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

7. Öffentliches Gesundheitswesen – ‚Krankheitswesen‘?

7.1 Gesundheitswesen – ‚Krankheitswesen‘?

a) Gesundheitswesen: eigentlich ein ‚Krankheitswesen‘

rechtliche Regelungen nur auf Krankheit bezogen: Prävention, Therapie, Rehabilitation
z.B. Präventionsgesetz, Psychotherapeutengesetz

b) Verhältnis von Gesundheitsförderung + Prävention

im ‚Krankheitswesen‘ und Präventionsgesetz: Prävention und Gesundheitsförderung
gesundheitspsychologisch (1.2): Gesundheitsförderung (incl. Prävention)

c) Approbation oder Heilpraktiker-Zulassung notwendig?

nein für Gesundheitsförderung und Prävention, für gesundheitspsychologische Tätigkeiten
ja für Psychotherapie zur Behandlung krankhafter Störungen

7.2 Gesundheitsförderung als gesellschaftliche Aufgabe

BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie: Webseite „Gesundheitsförderung“
<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/gesundheitsfoerderung>

Gesundheitsförderung ist ein professionelles interdisziplinäres Handlungsfeld
in der Gesellschaft und in allen Politikbereichen.

Maßnahmen der Gesundheitsförderung wirken präventiv, therapeutisch und rehabilitativ.

a) WHO

BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie: Webseite „Politik“ > WHO
<https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/politik#c11567>

Gesundheitsförderung gemäß Ottawa-Charta (1986): vgl. 1.1

Zielsetzungen „Gesundheit für alle“ (1984 – 2012),

- gesunde Lebensweisen, im Lebenslauf
- gesunde Lebenswelten: Gesunde Städte, Gesundheit in Organisationen

„Health in all Policies“ (2013):

Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe in allen Politikfeldern

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

b) National

Bundesgesundheitsministerium: Konferenz „Zukunftsaufgabe Gesundheitsvorsorge“ 1993:

„...bekennt sich die Bundesregierung grundsätzlich zu den Zielen der ‘Gesundheit für alle’ - Strategie der WHO. Für die Bundesregierung geht es darum, im Rahmen der gesellschaftlichen und ökonomischen Bedingungen und der gegebenen Finanzierungsmöglichkeiten für alle Menschen den bestmöglichen, erreichbaren Gesundheitszustand anzustreben. In diesem Rahmen sieht die Bundesregierung die WHO-Strategie als einen ‘hochwertigen Richtungsweiser’ an. ... Der Hauptakzent der ‘Gesundheit für alle’-Strategie der WHO liegt auf der Schwerpunktverlagerung von der kurativen zur präventiven Medizin und Gesundheitsförderung. Strategischer Ausgangspunkt der Gesundheitsförderung ist die Frage: wo wird Gesundheit hergestellt? Gesundheit ... wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, daß man sich um sich selbst und für andere sorgt, daß man in der Lage ist, selber Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, daß die Gesellschaft in der man lebt Bedingungen herstellt, die ihren Bürgerinnen und Bürgern Gesundheit ermöglichen.“

Bundesgesundheitsminister Seehofer: „Es ist ... der gesundheitspolitische Schwenk der letzten Jahre, vielleicht des letzten Jahrzehnts, von großer, mindestens gleichrangiger Bedeutung, nämlich der zur Betonung der Gesundheit und ihrer Förderung. Ein neuer Akzent in der Gesundheitspolitik, der schließlich auch im berühmten Sozialgesetzbuch V, Paragraph 20, seinen Niederschlag gefunden hat. Gesundheit soll für den Bürger mehr sein als nicht krank zu sein.“ „Dahinter steht nicht nur die Erkenntnis, daß ein **weit gefaßter Gesundheitsbegriff** gemäß WHO **dem Einzelnen mehr vom Leben geben kann**, sondern auch die Erkenntnis, daß in ihm **die Vermeidung der Risikofaktoren versteckt mitgeliefert wird**. ... Gesundheitsförderung ist zu Teilen das Positiv eines Risikofaktorenkonzepts. Die ... Positionen der Gesundheitsförderung und der Risikobekämpfung sind in meinen Augen letztlich zwei Seiten der gleichen Medaille.“

(vgl. Rieländer 1995)

Prävention durch die Gesetzliche Krankenversicherung

- Präventionsgesetz: <https://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbv/20.html>
- Leitfaden Prävention: [Fassung vom 04.12.2023](#)
Zentrale Prüfstelle Prävention: <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/>
- GKV-Präventionskurse: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche>

Arbeitsschutzgesetz: <https://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/ArbSchG.pdf>

- Gefährdungsbeurteilung über psychische Belastung
- Pressemitteilung des BDP am 28.04.24:
„[Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz brauchen Psychologie](#)“

Nationale Institutionen für die Gesundheitsförderung (und Prävention)

[Nationale Präventionskonferenz \(NPK\)](#) aus Spitzenorganisationen der gesetzlichen Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung, der sozialen Pflegeversicherung sowie der privaten Krankenversicherung

[Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V \(BVPG\)](#)

[Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#)

[Bundesinstitut für Prävention und Aufklärung in der Medizin \(BIPAM\)](#) (im Aufbau)

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

Literatur

Viele Aufsätze sind nur als verlinkte Webseiten bzw. als PDF-Dateien zugänglich.

Zu 1.1 Gesundheit

RIELÄNDER, M. (1999): [Mehr an Gesundheit als an Krankheit denken - Plädoyer für eine positive Gesundheitsorientierung](#)

RIELÄNDER, M. (1999): [Gesundheit systemtheoretisch verstehen - neue Denkanstöße zum Gesundheitsverständnis](#)

RIELÄNDER, M. (2022): [Gesundheit psychologisch umschreiben: gesund leben – sich wohlfühlend erleben](#)

RIELÄNDER, M. (2023): [Zum Sprachstil: Erleben und gesund leben psychologisch umschreiben](#)

Zu 1.2 Gesundheitspsychologie

BECKER, P. (1982). *Psychologie der seelischen Gesundheit, Band 1: Theorien Modelle, Diagnostik*. Göttingen: Hogrefe.

BECKER, P. & MINSEL, B. (1986). *Psychologie der seelischen Gesundheit, Band 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen, Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten*. Göttingen: Hogrefe.

BRINKMANN, R. (2021): *Angewandte Gesundheitspsychologie*. Pearson Studium

FACHBEREICH GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE (2008): [Berufstätigkeiten von Psychologinnen und Psychologen für menschliche Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie gegen krankhafte Störungen Welche Berufstätigkeiten gehören zur Heilkunde und welche nicht?](#)

FALTERMAIER, T. (2023): *Gesundheitspsychologie*. Kohlhammer, Stuttgart (3. Auflage)

KNOLL, N.; SCHOLZ, U. & RIECKMANN, N. (2017): *Einführung Gesundheitspsychologie*. UTB, Stuttgart

RIELÄNDER, M. (1998): [Gesundheitspsychologie – Leitgedanken](#)

RIELÄNDER, M. (2004): [Gesundheitsförderung und Psychologie - eine Bestandsaufnahme](#)

SCHWARZER, R. (1997): *Gesundheitspsychologie*. Hogrefe, Göttingen (ein Klassiker)

Zu 2.1 Lebensprozesse von Lebewesen

BAUER, J. (2010): *Das Kooperative Gen – Evolution als kreativer Prozess*. Heyne, München

PENZLIN, H. (2016): *Das Phänomen Leben – Grundfragen der theoretischen Biologie*. Springer Spektrum, Heidelberg

RIELÄNDER, M. (2023): [Leben wollend sind wir – Lebenswillen bewusst verstehen und nutzen](#)

RIELÄNDER, M. (2023): [Lebensrhythmen: mit Kreisläufen des Lebens ausgeglichen leben](#)

Zu 2.2 Evolutionäre Stufen der Selbstorganisation

GRÖNEMEYER, D. (2019): *Dein Herz – eine andere Organgeschichte*. Fischer, Frankfurt/Main

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

Zu 3.1 Bewusst gesund leben wollen

RIELÄNDER, M. (1991): [Gesundheit und Selbstverantwortung](#) 1991

Zu 3.2 Erleben bewusst achten (Achtsamkeit)

Gross, W (1996): [Körperwahrnehmung](#)

HÖLZEL, B. & BRÄHLER, CH. (Hrsg.) (2015): *Achtsamkeit mitten im Leben – Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. O.W.Barth, München

KABAT-ZINN, J. (2013): *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. O.W.Barth, München

RIELÄNDER, M. (2018): [Lebe dein Leben - bewusst, verstehend, mutig](#). Books on Demand, Nordstedt

RIELÄNDER, M. (2024): [Gegenwärtiges Erleben bewusst achten – Möglichkeiten und Anregungen zu gesundem Leben](#)

SIEGEL, D. (2020): *Gewahr sein – Was heißt es, präsent zu sein. Die Grundlagen einer wissenschaftlich fundierten Meditationspraxis*. Verlag Arbor, Freiburg

Zu 3.3 Gesund denken

FRANKL, V. E. (1982). *... trotzdem Ja zum Leben sagen - Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. DTV, München

RIELÄNDER, M. (1996): [Selbstvertrauen und Selbsthilfe - Quellen von Gesundheit](#)

RIELÄNDER, M. (2021): [Gesund denken: Das Leben und persönliche Erleben bejahen](#)

Zu 3.5 Gesundheitsverhalten alltäglich

FACHBEREICH GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE (2017): [Psychologische Tipps zur seelischen Gesundheit: für Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Lebensbewältigung](#)

Zu 4. Bewusst gesunder leben wollen – es psychologisch fördern

RIELÄNDER, M. (1995): [Gesunde Lebensweisen - personenzentrierte Ziele für die Gesundheitsförderung](#)

RIELÄNDER, M. (1995): [Ein Grundgerüst an Inhalten und Methoden für die personenzentrierte Gesundheitsförderung](#)

Zu 5. Belastungen, Stress bewältigen

KALUZA, G. (2023): *Stressbewältigung - Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. 5. Auflage, Springer, Berlin

SCHOLZ, W. (1996): [Stressbewältigung](#)

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

Zu 6.1 Berufsfeld Gesundheitspsychologie für Gesundheitsförderung

BDP (2004): [Dienstleistungen „Psychologische Gesundheitsförderung BDP“](#)

FACHBEREICH GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE (2004): [Gesundheitspsychologische Perspektiven: Arbeitsmarkt und Qualifikationsmöglichkeiten](#)

FACHBEREICH GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE (2008): [Gesundheitspsychologische Tätigkeiten und Berufsfelder im Vorfeld heilkundlicher Tätigkeiten](#)

Zu 6.2 Personzentrierte Gesundheitsförderung

RIELÄNDER, M. & ABEL, M. (2005): [Unterstützung von Selbsthilfegruppen](#)

Zu 6.3 Systemzentrierte Gesundheitsförderung

ABEL, M. (1999): [Gesunde Städte - gesund leben!“ Kommunen und Kreise im Gesunde-Städte-Netzwerk zwischen Aufbruch und Ernüchterung](#)

MARCHWACKA, M.A. (Hrsg.) (2013): *Gesundheitsförderung im Setting Schule*. Springer, Berlin

PAULUS, P. & DADACZYNSKI, K. (2020). *Gesundheitsförderung und Schule*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i051-2.0>

QUILLING, E., LEIMANN, J. & TOLLMANN, P. (2022). *Kommunale Gesundheitsförderung*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i043-1.0>

RIELÄNDER, M. (2019): [Betriebliche Gesundheitsförderung - ein gesundheitspsychologisches Tätigkeitsfeld](#)

SCHARNHORST, J. (2012): [Burnout - Präventionsstrategien und Handlungsoptionen für Unternehmen](#). Haufe, Freiburg

SCHARNHORST, J. (2019): [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#). eBook, Bookboon, London

SCHARNHORST, J. (2019): [Psychische Belastungen am Arbeitsplatz vermeiden - Burnoutprävention und Förderung von Resilienz in Unternehmen](#). Haufe, Freiburg

WENZEL, A. (1999): [Betriebliche Gesundheitsförderung - ein organisationspsychologisches Arbeitsfeld](#)

Zu 7.1 Gesundheitswesen – ‚Krankheitswesen‘?

RIELÄNDER, M. (1999): [Mehr an Gesundheit als an Krankheit denken - Plädoyer für eine positive Gesundheitsorientierung](#)

Zu 7.2 Gesundheitsförderung als gesellschaftliche Aufgabe

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT (1993). *Zukunftsaufgabe Gesundheitsvorsorge - Informationsschrift*. Gamburg: G.Conrad.

RIELÄNDER, M. (1995): [Gesundheitspolitische Trends für Gesundheitsförderung und Prävention](#)

Gesundheitsförderung durch Gesundheitspsychologie

Grundlagen und Übersicht

© Maximilian Rieländer

RIELÄNDER, M. (1999): [Entwicklungen der Zielstrategie 'Gesundheit für alle' - und die Mitarbeit von Psychologenverbänden](#)

WHO-Euro (1998): ["GESUNDHEIT21 - Gesundheit für Alle im 21. Jahrhundert"](#)

WHO-Euro (2012): ["Gesundheit 2020 - Rahmenkonzept und Strategie der Europäischen Region für das 21. Jahrhundert"](#)