

„Gesundheitspsychologie für alle“: Informationen für interessierte Menschen verbreiten

Maximilian Rieländer

zur Mitgliederversammlung der Sektion GUS am 13.11.2021

Vision

Die Gesundheitspsychologie ist allen Erwachsenen bekannt.

Die Gesundheitspsychologie ist die wichtigste psychologische Fachrichtung.

Bisherige Aktivitäten

a) Webseiten eingerichtet:

für die Sektion im BDP: [Gesundheitspsychologie > Fachgebiet](#)

vom Fachbereich GP: [Gesundheitspsychologie-BDP](#)

b) Leitseiten getextet

Gesundheitspsychologie im Dienst der gesundheitlichen Selbsthilfe von Menschen

[Gesund leben](#)

+ PDF-Publikation: [Gesundheit umschreiben - gesund leben, sich wohlfühlend erleben](#)

[Psychologisches Wissen für ein gesundes Leben nutzen](#)

Mehrere Aspekte gesunden Lebens werden mit psychologischen Informationen dargestellt: mit Erkenntnissen, Beispielen, Metaphern, Übungen und psychologischer Unterstützung

Kurzfassung: [Kurze Gesundheitspsychologie für alle: Zentrale Aspekte für gesundes Leben](#)

Mehrere Texte sind schon erstellt, als Webseiten und als PDF-Publikationen veröffentlicht, eher schnell veröffentlicht, um Webseiten zu füllen (d.h. mit wenig kollegialer Überprüfung):

[Achtsamkeit](#), [Bewegungsaktivitäten](#), [Lebensrhythmen](#), [Lebenswille](#),

[Gesund denken](#), [Denken](#), [Selbstwertschätzung](#), [Konfliktkompetenz](#)

Offene Themen (zum Teil in „Kurze Gesundheitspsychologie“ angefangen):

Gemeinsamkeiten pflegen, Ressourcen nutzen, Lebensveränderungen, Arbeitsgesundheit, Erholung, Stressbewältigung, Immunkräfte, usw.

Weitere geplante Aktivitäten mit Fachbereichsmitgliedern

Rückmeldungen mit Verbesserungs- und Ergänzungsvorschlägen

Webseiten-Texte, ca. 2 Seiten, zu Themen unter [Psychologisches Wissen ...](#)

Vertiefende PDF-Publikationen, zu Themen unter [Psychologisches Wissen ...](#)

Buchbeiträge zu „*Gesundheitspsychologie für alle: Gesund leben – mit psychologischen Perspektiven und Hilfen*“