

# „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*“