



Berufsverband Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen

Bewusst gesund leben

Zentrale Anregungen

[Webseite Gesundheitspsychologie > Gesund leben](#)

Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

Mitgliederversammlung der Sektion
Gesundheits- und Umweltpsychologie

27.01.2024

Gesundheit im Sinne der WHO

Menschen wollen leben – gesund leben
persönlich einzigartig
und in Gemeinschaften mit Mitmenschen.

Sie wollen ihr Leben stabilisieren und entfalten
als Personen und als Gemeinschaften.

So können Menschen bewusst ‚gesund‘ leben:

- Befinden und Wohlbefinden bewusst erleben
- körperlich, psychisch, geistig Gutes tun
für sich und für Gemeinschaften
- persönliche Fähigkeiten einüben, entfalten,
einsetzen, um Gutes zu tun
- zum Leben in Gemeinschaften positiv
beitragen,
- Lebens-not-wendigkeiten bewältigen.

Gesund leben – mit psychologischem Wissen als gesundheitspsychologischer Focus

Menschen wollen bewusst psycho-somatisch gesund leben. Sie dazu durch psychologische Anregungen und Trainings unterstützen – ist gesundheitspsychologische Praxis.

Bewusst gesund leben wollen, so Gesundheit fördern, **Möglichkeiten bewusst gesunden Lebens erweitern**, dies gesundheitspsychologisch anregen und unterstützen – wirkt präventiv, therapeutisch und rehabilitativ.

Gesundes Leben mit neuen Möglichkeiten vermehren, bisherige gesunde Lebensweisen reaktivieren, so Beschwerden vermindern, Belastungen bewältigen.

Leben evolutionär verstehen

Lebewesen wollen Leben als Individuen und Gemeinschaften stabilisieren und erweitern.

Für ihr ‚leben wollen‘ organisieren Lebewesen ihr Leben und üben dazu ihre Lebensfähigkeiten ein.

Sie geben ihre Lebensfähigkeiten an Nachkommen weiter: genetisch vererbend, vorlebend und erziehend.

Wir Menschen entfalten für das ‚leben wollen‘ Motive: das, was wir wünschen, wollen, anstreben, anzielen, unbewusst spontan und bewusst reflektiert.

Leben evolutionär verstehen mit kreisläufigen Rhythmen leben

**Wir leben in kreisläufigen Rhythmen mit je zwei Polen
in vielfältigen Dimensionen:**

ein- & ausatmen,

ruhen & sich aktivieren, stabilisieren & erweitern

spontan aus dem „Es“ & bewusst konzentriert mit dem „Ich“

erfüllte Wünsche > wohlfühlen & unerfüllte Wünsche >

unwohlfühlen

Selbstliebe & Nächstenliebe

Gemeinsamkeiten & Einsamkeiten

für die Zukunft: Hoffnungen & Befürchtungen denken

**Gesund: bewusst mit kreisläufigen Rhythmen leben,
ohne sich auf einen Pol zu fixieren**

Leben evolutionär verstehen

Lebens-not-wendigkeiten bewältigen

Lebens-not-wendigkeiten:

innere und äußere rhythmische Kreisläufe in Balance halten
aus der Umwelt ‚nährende‘ Energien aufnehmen
sich vor Gefährdungen aus der Umwelt schützen
in Gemeinschaften fürs Leben kooperieren

Not wenden = durch Selbstorganisation

Sich aufs ‚leben wollen‘ konzentrieren: Leben erhalten wollen

Selbstorganisatorische Informationsprozesse:

Info's suchen, finden, fürs Wollen verarbeiten, Ziele setzen,
Handeln planen, handeln, Wirkungen für Wollen auswerten

Bewusst gesund leben (wollen?)

Überblick zu Anregungen

- 1. Aufgabe: bewusst gesund leben wollen**
- 2. Gegenwärtiges Erleben bewusst achten**
- 3. Wohlbefinden: es bewusst spüren**
bewusst Gutes tun für sich und Mitmenschen
- 4. Bewusst ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben**
- 5. In Gemeinschaften bewusst mitleben und mitwirken**
- 6. Lebensschwierigkeiten (Stress) bewältigen**
- 7. Bewusst gesunder leben = Gesundheit fördern**

Bewusst gesund leben – Anregungen

Aufgabe: Bewusst gesund leben wollen

Ist Gesundheit (nur) ein Geschenk

- der Genetik, der Selbstorganisation des Organismus?
- der Stoffe, die man sich von außen zuführen kann?
- der Schulmedizin?

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

Menschen können selbst bestimmen, wie sie bewusst gesund leben wollen.

Sie können Selbstverantwortung dafür übernehmen, wie weit sie gesund leben.

Bewusst gesund leben – Anregungen Gegenwärtiges Erleben bewusst achten Bewusst mit dem Atmen leben

Das Atmen bewusst achten: achtsam spüren + wertschätzen

Das Atmen spüren, wie es von selbst geht – oft im Alltag.

Atmen in Ruhephasen meditativ achten: 2 Min., 5 Min., 10 Min., 20 Min.

Das Atmen bei Bewegungsaktivitäten spüren

„durchatmen“ vor und nach Aktivitäten

das Atmen besonders in schwierigen Situationen achten

Wenn Menschen ihr Atmen bewusst spüren, atmen sie ausgeglichen.

So fördern sie ausgeglichene innere vegetative Kreisläufe.

So fördern sie ausgeglichene innere kognitive Prozesse.

So konzentrieren sich Menschen meist besser
für ihr Wollen, Wahrnehmen, Denken, Handeln.

Bewusst gesund leben – Anregungen

Gegenwärtiges Erleben bewusst achten

Bewusst mit pulsierendem Herzen leben

Beim bewussten Spüren des Atmens

auch das Pulsieren des Kreislaufes oder Herzens spüren:

Pulse beim Einatmen + Pulse beim Ausatmen

sich denken und sagen: „mit dem Herzen bewusst leben“

so die Konzentration nach innen fördern,

so positive Nervenverbindungen zwischen Bewusstsein und Sinusknoten
im Herzen fördern

Ist dies ein Weg, psychosomatisch gesund mit dem Herzen zu leben?

Bewusst gesund leben – Anregungen Gegenwärtiges Erleben bewusst achten

Körperempfindungen:

- in der Ruhe, bei Entspannungsübungen, ‚Bodyscan‘
- bei Bewegungsaktivitäten: gehen u.a.; Yoga, TaiQi, Qigong,

bei konzentrierten Aktivitäten jeglicher Art: (‚Flow‘)

- besonders bei kreativen Aktivitäten

bei Sinneswahrnehmungen

- sehen, hören, riechen, schmecken, körperlich spüren

ein Zusammensein mit Mitmenschen bewusst achten

- Mitmenschen sehen, hören, riechen, körperlich spüren
- in eigenen Empfindungen wirken lassen
- sich für Gemeinsamkeiten und Ergänzungen öffnen

Bewusst gesund leben – Anregungen Wohlbefinden bewusst spüren Gutes tun für sich und Mitmenschen

Sich erinnern (an Erfahrungen der Selbstwirksamkeit)

- Wie und wann fühle ich mich bisher wohl?
- Was habe ich Gutes für mich getan und bewirkt?
- Was habe ich Gutes für Mitmenschen getan und bewirkt?

möglichst täglich üben:

- im gegenwärtigen Erleben sich bewusst wohlfühlen
- bewusst Gutes tun für sich (Selbstliebe)
- bewusst Gutes tun für Mitmenschen (Nächstenliebe)

Bewusst gesund leben – Anregungen

Bewusst konzentriert denken

von Spontangedanken zu konzentriertem Denken umschalten

Spontangedanken oft als tückische Falle:

leichter als konzentriertes Denken,
an viele Unsicherheiten und Lebensschwierigkeiten, aber keine Lösungen
daher ‚negativ denken‘, davon ‚abschalten‘ wollen

Aber nur durch konzentriertes Nachdenken finden Menschen
mögliche Lösungen für Unsicherheiten, Schwierigkeiten.

Bewusst konzentriert denkend das Erleben bejahen,
auch wenn wir mit Lebensschwierigkeiten konfrontiert sind,
unerfüllte Wünsche erleben und uns unwohl fühlen.

Bewusst gesund leben – Anregungen Bewusst ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben

‚Ja‘ und ‚Nein‘ denken (statt ‚positiv‘ und ‚negativ‘)

Ziel aller psychologischen Begleitung:

‚Ja‘ denken zum persönlichen Leben – ganz und gar

- aus bewusstem Lebenswillen,
- mit den Kreisläufen des Lebens,
- mit Möglichkeiten, das Leben zu erweitern, Neues mutig zu probieren,
- mit Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten und Belastungen
- mit erfüllten und unerfüllten Wünschen, mit Wohl- und Unwohlfühlen

‚Nein‘-Denken: Unerfüllte Wünsche und Unwohlfühlen nicht ertragen wollen – als zentrale psychische Problematik

Bewusst gesund leben – Anregungen In Gemeinschaften mitleben und mitwirken

Wir leben als individuelle Personen in Gemeinschaften (Familien-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften).

Wir wollen uns in Gemeinschaften integrieren sowie das Gemeinschaftsleben stabilisieren und erweitern.

Gesund leben: in Beziehungen und Gemeinschaften bewusst für ein gesundes Miteinander kooperieren.

Mitmenschen bewusst achten

ihre Wünsche zu gesundem Leben und Gemeinsamkeiten wahrnehmen und respektieren

sich Mitmenschen bewusst aktiv nächstenliebend zuwenden

Bewusst gesund leben – Anregungen In Gemeinschaften kooperieren

Wünsche wahrnehmen und kommunizieren

eigene Wünsche angemessen mitteilen

Mitmenschen nach ihren Wünschen fragen

Gemeinsame Aktivitäten vollziehen

aus gemeinsamen Wünschen gemeinsame Aktivitäten durchführen, so angenehme Gemeinsamkeiten erleben

Kooperative Aktivitäten vollziehen

für das Leben in Gemeinschaften kooperative Aktivitäten vereinbaren und durchführen

Konflikte entstehen durch unterschiedliche Wünsche.

unterschiedliche Wünsche durch faire Gespräche klären

Bewusst gesund leben – Anregungen Lebensschwierigkeiten (Stress) bewältigen

Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten, Belastungen gehören zum Leben.

Sich erinnern (an Erfahrungen der Selbstwirksamkeit):
Welche Lebensschwierigkeiten habe ich wie bewältigt?

Lebensschwierigkeiten bewusst akzeptieren
aus dem 'Ja'-Denken zum Leben und Erleben
auch begleitende Unwohlgefühle bewusst akzeptieren

Lebensschwierigkeiten bewusst konzentriert angehen
Atmen bewusst spüren, konzentriert nachdenken
„Welche Wünsche sind unerfüllt?
Was will ich aktiv tun und ausprobieren für meine Wünsche?“

Bewusst gesund leben – Anregungen

Gesunder leben = Gesundheit fördern

Neue Möglichkeiten als suggestive Sätze formulieren

neue Möglichkeiten ausprobieren

neue Möglichkeiten anstreben, reflektiert bedenken,
im Handeln aktiv ausprobieren, Wirkungen bewusst erleben:
körperliche, gefühlsmäßige, geistige und soziale Wirkungen

neue positiv erlebte Möglichkeiten regelmäßig aktivieren:
täglich, mehrmals pro Woche

neue gesunde Möglichkeiten an 100 Tagen aktivieren
so neue Lebensgewohnheiten und Fähigkeiten festigen
so auf alte ungesunde Gewohnheiten eher verzichten.

Gesundheit fördern = Erkrankungen vorbeugen + mildern