

Gesundheitspsychologie für Gesundheitsförderung Grundlagen und Übersicht

Entwurf für ein 16-stündiges Fortbildungsseminar
Maximilian Rieländer

Einleitung: Gesundheitspsychologie umschreiben

1. Gesundheit – gesund leben (vgl. [Webseite „Gesund leben“](#))

1.1 Gesundheit umschreiben

zentrale Aussagen der Weltgesundheitsorganisation

1.2 Leben evolutionär verstehen

Gemeinsamkeiten der Lebewesen seit den ersten Einzellern

„leben wollen“ mit grundlegenden Orientierungen

Kreisläufige Rhythmen

Lebens-not-wendigkeiten

Lebensorganisation in evolutionären Stufen

1.3 Gesundheit und Krankheit – psychologisch verstehen

Gesundheit und Krankheit als bipolares Kontinuum, biopsychosoziales Verständnis

positive Gesundheitsziele (vgl. 1.1) – Gesundheitsförderung

Krankheiten: Vorfeld, akute Erkrankungen, chronische Erkrankungen, Prävention

Psychische Beschwerden – psychische Erkrankungen

2. Bewusst gesund leben wollen

2.1 Gesunde Lebensweisen psychologisch fördern

Erleben bewusst achten - Achtsamkeit

Gesund denken

neue Lebensweisen: vom Wollen zum Handeln zu neuen Gewohnheiten

2.2 Belastungen, Stress bewältigen

Selbsterfahrungen gelungener Belastungsbewältigung (Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Resilienz)

Unsicherheiten und Belastungen aus Vernunft akzeptieren – dann Lösungsmöglichkeiten suchen

Hilfe, soziale Unterstützung suchen

3. Öffentliches Gesundheitswesen

3.1 Gesundheitswesen – ‚Krankheitswesen‘?

3.2 Gesundheitsförderung als gesellschaftliche Aufgabe (vgl. [Webseite „Gesundheitsförderung“](#))

3.3 Personenzentrierte Gesundheitsförderung

Trainingsprogramme

3.4 Systemzentrierte Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung

4. Persönliche Absichten zu gesundheitspsychologischen Anwendungen