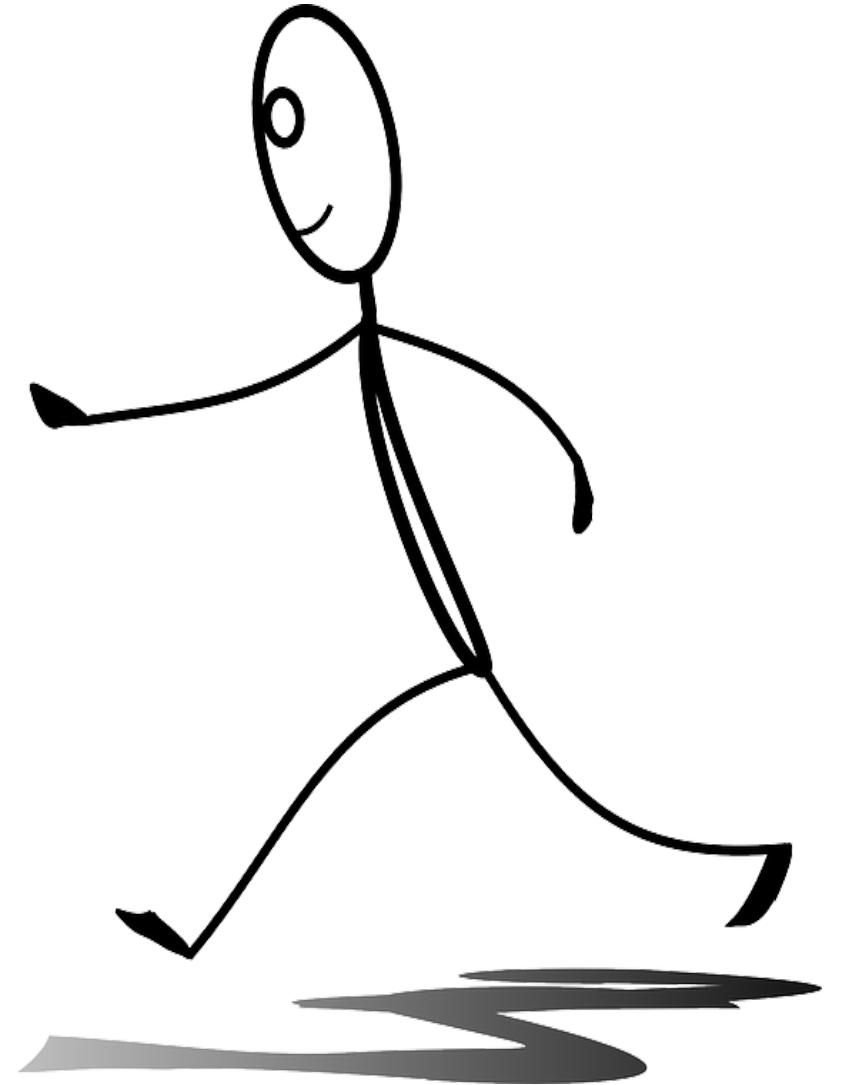


# GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

MAG. ROMANA SAILER

# INHALTSVERZEICHNIS

- (1) Gesundheitspsychologie
  - (2) Gesundheit
  - (3) Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens
  - (4) Lernen neuer Verhaltensweisen
  - (5) Stress
  - (6) Stressmanagement
- Anhang





LERNEN NEUER  
VERHALTENS-  
WEISEN

## (4) Lernen neuer Verhaltensweisen

Subjektive Gesundheitskonzepte

*Exkurs:* Lerntheorien

Lerntypen, Lernstile

Innere Antreiber



# EINLEITUNG

Menschen verhalten sich selten entsprechend der wissenschaftlichen Theorien und Modelle.

Einflüsse und Zusammenhänge zwischen gewünschten und tatsächlichen Verhaltensweisen sind vielfältig. Neben all den bereits beschriebenen sind weitere Faktoren bedeutsam, die in individuelle Verhaltensweisen mit einfließen. Dazu zählen u.a.

- Subjektive Vorstellungen von Gesundheit
- Persönlichkeitsfaktoren wie „Lerntyp“ plus Lernerfahrung, innere Antreiber

# SUBJEKTIVE GESUNDHEITSKONZEPTE

In subjektiven Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit spiegeln sich gesellschaftliche Strukturen, Wissensbestände und kulturelle Muster\* wider.

Bereits 1898 beschäftigte sich der französische Soziologe und Ethnologe Emile Durkheim mit subjektiven Gesundheitsvorstellungen: Theorie der sozialen Repräsentation.

Menschen haben eigene Vorstellungen von Gesundheit und verfügen über ein **komplexes Alltagswissen zu Gesundheit und Krankheit. Das beeinflusst ihr gesundheitsbezogenes Handeln!**

Die Begriffe Alltagswissen, Laienvorstellungen, naive Theorien, subjektive Konzepte, Repräsentationen von Gesundheit umfassen „subjektive Gesundheitsvorstellungen“, subjektives Wissen und Erklärungsmuster über bestimmte Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Krankheit.

\*Anmerkung: Kulturelle Muster beinhalten z.B. Wissen über (Heil-)kräuter und deren Anwendung.

# LAIENGESUNDHEITSSYSTEM

Menschen haben in ihrer Sozialisation und durch eigene Erfahrungen vielfältige Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit sowie entsprechende **Kompetenzen entwickelt, die ihren Umgang mit Gesundheit und Krankheit bestimmen** - „Laiengesundheitssystem“ (z.B. Selbsthilfegruppen, Familie, informelle Netzwerke).

Laien tragen im Alltag individuell und sozial abgestimmt in vielfacher Weise zur Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit bei, ohne dabei Kontakt zum professionellen System zu haben; sie zeigen viele Aktivitäten, um Krankheiten zu vermeiden, sie in ihrer Frühphase zu erkennen oder sie selbst zu behandeln, und sie unterstützen, versorgen und pflegen kranke Menschen in ihrer Familie und ihrem Umfeld. Das Laiensystem arbeitet auf der Basis eines Alltagswissens über Gesundheit und Krankheit und eines Systems an Vorstellungen, welche zwar vielfach von Expertinnen und Experten beeinflusst werden können, aber sich wesentlich eigenständig entwickeln.

# 3 SUBJEKTIVE VORSTELLUNGEN VON GESUNDHEIT

Eine Pionierstudie zu subjektiven Gesundheitskonzepten stammt von Claudine Herzlich (1973), die 3 zentrale Vorstellungen von Gesundheit beschreibt:

- 1) „Gesundheit als Vakuum“ (**health-in-a-vacuum**)  
als negativ bestimmter Zustand, der durch die Abwesenheit von Krankheit gekennzeichnet ist
- 2) Vorstellung von einem „Reservoir an Gesundheit“ (**reserve of health**),  
in der Gesundheit als organisch-biologisches Charakteristikum begriffen wird, als ein Kapital, das jeder Mensch besitzt
- 3) „Gesundheit als Gleichgewicht“ (**equilibrium**) umschreibt Gesundheit im eigentlichen und im höchsten Sinn, ein Ideal, das man erreichen will



# 4 SUBJEKTIVE DYNAMISCHE GESUNDHEITSKONZEPTE

## **On-off-Dynamik**

Zwei alternative Zustände: Gesundheit oder Krankheit. Beim Eintreten einer Krankheit geht automatisch und übergangslos die Gesundheit verloren, und umgekehrt.

## **Regenerationsprozess**

Gesundheit kann als Potenzial im Laufe des Lebens abnehmen, sie kann sich aber auch unter günstigen Umständen wieder auffüllen.

## **Reduktionsprozess**

Gesundheit zu Beginn des Lebens als maximales Potenzial, das im Laufe des Lebens in einem kontinuierlichen Prozess durch unterschiedliche Einflüsse (Alter, Krankheit, Risiken etc.) abnehmen kann.

## **Expansionsprozess**

Gesundheit kann sich unter sehr günstigen Umständen sogar erweitern, sie ist kein begrenztes Potenzial.

Subjektive, dynamische Typen von Gesundheitskonzepten, die Laien mit einer Veränderungsdynamik verbinden.

# IDEEN UND ÜBERZEUGUNGEN DER EINFLÜSSE /1

Subjektive Theorien von Gesundheit und Krankheit umfassen – analog zu wissenschaftlichen Theorien – Ideen oder Überzeugungen darüber, welche positiven oder negativen Einflüsse auf die eigene Gesundheit möglich sind und wie diese zusammenwirken:

- **Schicksalstheorien** nehmen an, dass die Gesundheit dann verloren geht, wenn eine Krankheit bedingt durch Alter, Schicksal oder Zufall eintritt.
- Bei **Risikothorien** nehmen die Menschen an, dass ihre Gesundheit im Wesentlichen durch Risiken gefährdet wird, entweder durch bestimmte externe Risiken, Belastungen oder Schadstoffe (am Arbeitsplatz, in der Umwelt) oder durch ihr eigenes riskantes Verhalten oder ihre Lebensweise (Rauchen, Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung) (→ Risikofaktoren und Risikofaktorenmodell).

# IDEEN UND ÜBERZEUGUNGEN DER EINFLÜSSE /2

- In **Ressourcentheorien** wird der hauptsächliche Einfluss auf die eigene Gesundheit in der Verfügbarkeit über interne oder externe Ressourcen gesehen: Sind Ressourcen (z.B. körperliche Robustheit, befriedigende Arbeit, gute und unterstützende Beziehungen) vorhanden, dann kann die Gesundheit erhalten werden. Gehen Ressourcen verloren oder werden sie geschwächt, dann wird die Gesundheit als gefährdet gesehen.
- **Ausgleichs- und Balancetheorien** sehen eine Wechselwirkung zwischen Risiken und den Möglichkeiten, sie ausgleichen oder kompensieren zu können. Belastende Arbeitsbedingungen stellen hier nicht nur Risiken dar, sondern können durch geeigneten Ausgleich in der Freizeit oder gute familiäre Unterstützung kompensiert werden. Oder es besteht die Vorstellung, dass Gesundheit nur durch eine Balance von körperlichen, psychischen und sozialen Kräften herzustellen ist, d.h. jede Person muss ihr Gleichgewicht finden zwischen den Anforderungen, Bedürfnissen und Möglichkeiten auf allen drei Ebenen.

# FRAGEN ZU GESUNDHEITSVORSTELLUNGEN

Was ist für Sie „Gesundheit“?

Was verbinden Sie mit dem Wort „Gesundheit“?

Wenn Sie sich zurückerinnern, wann haben Sie das erste Mal über Gesundheit nachgedacht? Können Sie mir diese Situation erzählen?

Es gibt Zeiten in denen fühlt man sich gesünder als sonst. Können Sie mir bitte eine Situation erzählen, in der Sie sich besonders gesund gefühlt haben?



# BEDEUTUNG SUBJEKTIVER GESUNDHEITSKONZEPTE

Subjektive Gesundheitskonzepte haben Bedeutung für die

- Gesundheitsforschung und als Basis für Theorienentwicklung

- Gesundheitsförderung und Prävention:

Plant man professionelle Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, dann muss man die Menschen dort abholen, wo sie subjektiv stehen, das heißt, ihre Alltagskonzepte von Gesundheit und Krankheit kennen und verstehen sowie ihre bereits im Laiensystem etablierten Aktivitäten und ihre für die Gesunderhaltung verfügbaren Kompetenzen und Ressourcen berücksichtigen (Faltermaier, & Wihofsky, 2012).



# ÄNDERUNGEN VON GESUNDHEITSVORSTELLUNGEN

So wie sich im Laufe des Lebens der individuelle Gesundheitszustand ändert, können sich auch die Vorstellungen über Gesundheit verändern und werden als Anforderungen und Entwicklungsaufgaben gesehen.

Dies geschieht häufig durch Lernen



Menschen nehmen unterschiedlich wahr, denken unterschiedlich,  
lernen auf unterschiedliche Weise.

# EXKURS: LERNTHEORIEN /1

Lerntheorien sind Modelle und Hypothesen, die versuchen paradigmatisch Lernen psychologisch zu beschreiben und zu erklären. Der augenscheinlich komplexe Vorgang des Lernens (Verhaltensänderung) wird dabei mit möglichst einfachen Prinzipien und Regeln erklärt.

Die wichtigsten lerntheoretischen Ansätze sind:

## Behaviorismus

- Klassische Konditionierung: Koppelung von Reizen  
Vertreter: Iwan Petrowitsch Pawlow (1849–1936), John B. Watson (1878–1958)
- Operante Konditionierung: Reaktion auf Reize aufgrund von Verstärkung/Konsequenzen  
Vertreter: B.F. Skinner (1904–1990), Edward Lee Thorndike (1874–1949)

Kritik: Der geistige Vorgang ist beim konditionellen Lernen nicht von Bedeutung; es wird nur das Verhalten eines Individuums beobachtet.

# EXKURS: LERNTHEORIEN /2

## Kognitivismus

- Lernen durch Einsicht
- Lernen am Modell

beziehen Kognitionen, Erfahrungen und Emotionen mit ein

Lernen am Modell, Imitationslernen und Identifikationslernen sind Formen des sozialen Lernens.

- Beim **Lernen am Modell** liegt die Attraktivität beim Erfolg der beobachteten Handlung.
- Beim **Imitationslernen** liegt die Attraktivität in der beobachteten Handlung.
- Beim **Identifikationslernen** liegt die Attraktivität in der beobachteten Person.

Die Bedeutung von Kognition zeigt sich in der **sozial-kognitiven Theorie** Albert Banduras:

Die Erwartung der eigenen Selbstwirksamkeit (Self-Efficacy) ist ein zentraler Einfluss auf das Verhalten.

[Sozial-kognitives Lernen<sub>Glossar</sub>]



# EXKURS: LERNTHEORIEN /3

## Konstruktivismus

- Situatives Lernen / Situiertes Lernen

## Biokybernetisch-neuronale Lerntheorien

Beschreiben die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und des Nervensystems, Spiegelneurone, Empathie ...

Allgemeine Kritik an den Lerntheorien:

- Lerntheorien können nur abgeschautes / nachgemachtes Verhalten erklären. Es gebe daher keine Erklärung für neues Verhalten, also für Innovation oder Kreativität.
- Das volle Potenzial eines Menschen kann erst dann verwirklicht werden, wenn übergeordnete Motive angestrebt werden (z.B. Streben nach Selbstverwirklichung). Diese werden – so die Kritiker – bei den Lerntheorien außer Acht gelassen.

# FREUDE AM LERNEN



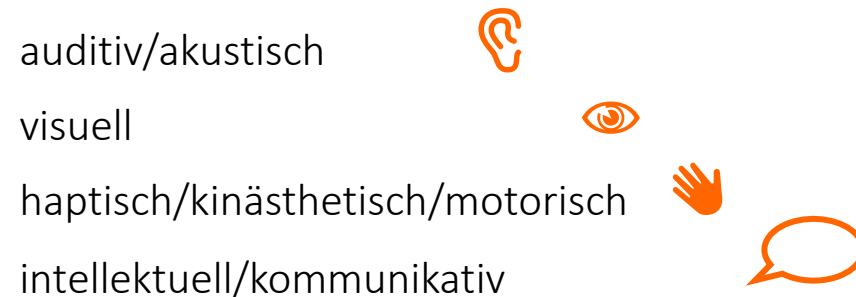
Gelernt wird vor allem das, was uns wichtig ist und begeistert.  
Am besten gelernt wird in Verbindung mit positiven Emotionen.



# „LERNTYPEN“ /1

Wahrnehmungs- und Denkstil werden als eher stabiles Persönlichkeitsmerkmal betrachtet, der Lernstil dagegen als die Summe jener Präferenzen, die von den Lernenden in Abhängigkeit vom Kontext schließlich selbst gesetzt werden. Diese Aspekte werden häufig unter dem Begriff "Lerntyp" abgehandelt.

Vielfach zitiert werden die 4 Lerntypen nach Frederic Vester (1984):



Auch andere Autoren/Autorinnen postulieren Lerntypen nach Sinnesmodalitäten.

Diese Typologie ist allerdings nicht empirisch belegt, wenngleich viele PädagogInnen didaktisch damit arbeiten.

Die einzige empirisch abgesicherte Differenzierung nach Sinnesmodalitäten ist die häufig vorge-nommene Typisierung in Verbalisierer und Visualisierer.

# „LERNTYPEN“ /2

Wir lernen mit allen Sinnen (multisensual/multimodal), ganzheitlich und handlungsorientiert.

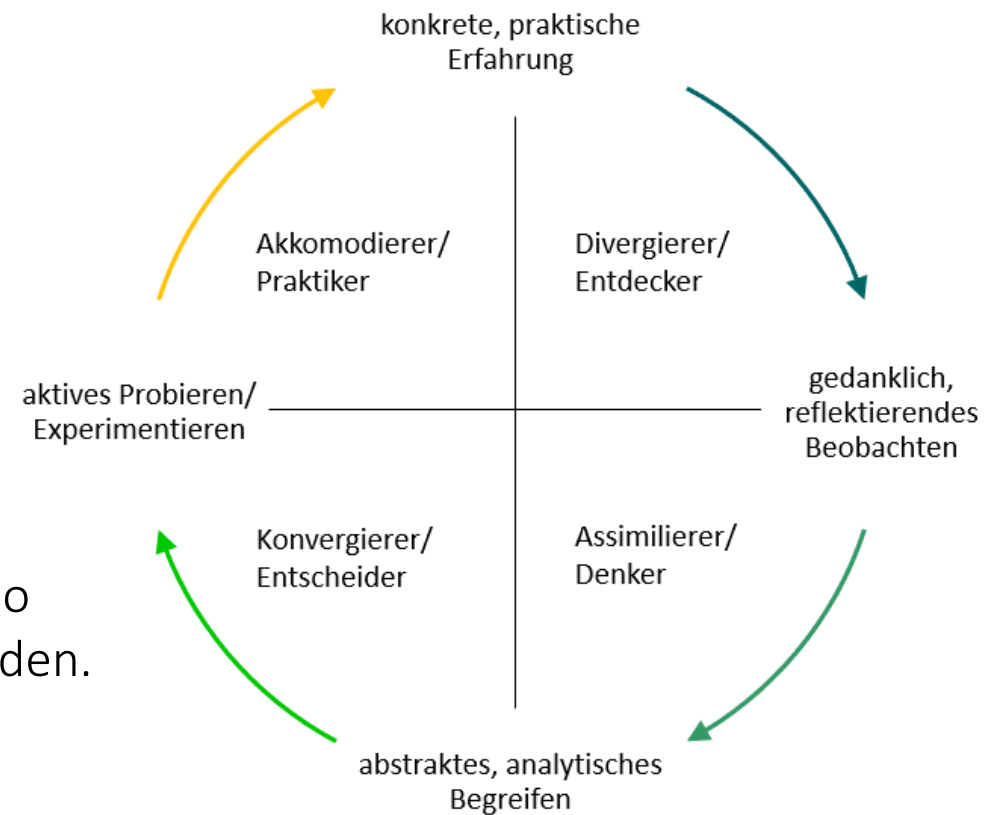
Wichtig sind zudem

- die Kontextbedingungen des Lernens: Umgebungsfaktoren, Qualität und Vollständigkeit von Instruktion und von Lernmaterialien, etc.
- die Beziehung zum Lehrenden und zur Gruppe/das Gruppenklima
- Vorerfahrungen
- Gewohnheiten
- Werte, Wünsche
- Emotionen
- Motive und Motivation
- ...

# LERNKREIS (KOLB, 1984)

Ein empirisch gut abgesichertes Modell stammt von Kolb (1984), das den Prozesscharakter des Lernens betont. Kolb unterscheidet vier Lernstile.

## Der Lernkreis nach Kolb (Kolb's reflective cycle)



Dieser „Lernkreis“ beginnt dann wieder von vorne, so können Lernergebnisse vertieft oder verbessert werden.

# LERNSTILTYPEN (KOLB, 1984)

**Akkomodierer** bevorzugen aktives Experimentieren und konkrete Erfahrung. Ihre Stärken liegen in der Ausgestaltung von Aktivitäten. Sie neigen zu intuitiven Problemlösungen durch Versuch und Irrtum und befassen sich lieber mit Personen als mit Dingen oder Theorien.

**Divergierer** bevorzugen konkrete Erfahrung und reflektiertes Beobachten, wobei ihre Stärken in der Vorstellungsfähigkeit liegen. Sie neigen dazu, konkrete Situationen aus vielen Perspektiven zu betrachten und sind an Menschen interessiert.

**Konvergierer** bevorzugen abstrakte Begriffsbildung und aktives Experimentieren. Ihre Stärken liegen in der Ausführung von Ideen. Sie neigen zu hypothetisch-deduktiven Schlussfolgerungen und befassen sich lieber mit Dingen oder Theorien (die sie gern überprüfen) als mit Personen.

**Assimilierer** bevorzugen reflektiertes Beobachten und abstrakte Begriffsbildung bis zu theoretischen Modellen. Sie neigen zu induktiven Schlussfolgerungen und integrieren einzelne Fakten zu übergeordneten Konzepten.

# INNERE ANTREIBER /1

**Beeil dich!  
Sei schnell!**

**Sei perfekt!**

**Streng dich  
an!**

**Sei stark!**

**Sei  
vorsichtig!**

**Sei beliebt!**

**Ich kann  
nicht!**

# INNERE ANTREIBER /2

Das Modell der „Inneren Antreiber“ geht auf die Transaktionsanalyse (TA), begründet von Eric Berne und Thomas A. Harris, zurück; wurde von Taibi Kahler 1974 entwickelt, die er als persönliche **Miniscripte** (erworbene Haltungen, Einstellungen, Denk- und Verhaltensmuster) bezeichnet.

Diese Miniscripte sind meist unbewusst und werden in frühen, prägenden Interaktionsprozessen erworben.

Kahler (1974) beschreibt fünf unterschiedliche Konzepte, denen Personen insbesondere in problematischen Situationen oder unter Stress quasi programmiert folgen, weil sie sich in ihrer bisherigen Lebensgeschichte als hilfreich oder sinnvoll erwiesen haben.

Die „Inneren Antreiber“ sind mit spezifischen Verhaltensweisen verbunden.

Für menschliche Erlebens- und Verhaltensweisen sind psychische Grundbedürfnisse und deren Befriedigung zentral. Unter Stress geraten wir demnach, wenn unsere Grundbedürfnisse nicht befriedigt oder bedroht sind.



# INNERE ANTREIBER /3

Für den Erwerb der Miniscripte sind die Grundbedürfnisse sehr bedeutsam, da die inneren Antreiber durch die Motivation, diese Bedürfnisse zu befriedigen, geprägt werden. Dabei entstehen Überzeugungen, die verschiedenen persönlichen Mustern folgen und durchaus irrational sein können.

Kategorie psychischer Grundbedürfnisse			
Orientierung	Bindung	Selbstwertschutz	Lustgewinn
Kontrolle	Zugehörigkeit	Selbstwerterhöhung	Unlustvermeidung
Autonomie	Liebe	Kompetenzerleben	Wohlbefinden
Selbstbestimmung	Anerkennung	Leistungsstreben	

# INNERE ANTREIBER /4

Grundsätzlich verfügen alle Menschen über umfassende Fähigkeiten, die das gesamte Handlungsspektrum abdecken. In besonderen Situationen, z.B. unter großen Belastungen oder unter Stress, können Personen mit verschiedenen inneren Antreibern in Konflikte geraten.

Gert Kaluza (2004), der zu den fünf Antreibern von Kahler (1974) zwei hinzugefügt hat, bezeichnet die Antreiber als „**persönliche Stressverschärfer**“ – die insbesondere in der Arbeit mit dem Thema Stress relevant sind.

Für das persönliche Stressmanagement liegt die Bedeutung und Anwendung der inneren Antreiber darin, zu reflektieren, was uns ausmacht – persönliche Stärken ebenso wie die Stressverstärker.

# INNERE ANTREIBER /5

Innerer Antreiber/ Grundbedürfnis	Stärke einer Person	Kritischer Arbeitsstil unter Stress
<b>Beeil dich!</b> / Kompetenz & Leistung	sofort Ergebnislieferung, bearbeitet gleichzeitig mehrere Aufgaben, immerzu beschäftigt	hohes Redetempo, unterbricht Personen, verliert Übersicht, Fehler, Handeln ohne genügende Vorbereitung
<b>Sei perfekt!</b> / Kompetenz & Leistung	Fehler beseitigend und exakt, sehr vorausschauend, hohe Planungskompetenz, Blick fürs Detail	verzögerte Entscheidungen aufgrund von Details und Fehlersuche, hoher Informationsbedarf/-weitergabe, redet sehr lange
<b>Sei beliebt!</b> / Bindung & Anerkennung	gutes Einfühlen in Personen und Stimmungen, Intuition in Gruppendynamik, sucht Harmonie	ständig Sorgen um andere, wenig Konzentration auf die Sache, Kritik persönlich nehmend, schnell Zustimmung ohne Prüfen
<b>Streng dich an!</b> / Kompetenz & Leistung	hoher Enthusiasmus, Begeisterung für Neues, kreativ, sehr engagiert, eigene Leistung stets verbessernd	startet immer wieder Neues, ohne Altes zu beenden, verliert eigentliches Ziel aus dem Auge, überfordert sich häufig
<b>Sei stark!</b> / Autonomie & Selbstbestimmung	hohes Durchhaltevermögen, sehr belastbar, Ruhe im Notfall, strukturiert-logisches Denken, konstruktiv	programmatisches Agieren, Schwierigkeiten sich Neues zu denken, sachorientiert stoisch, Einzelgänger, Probleme mit Komplexität
<b>Sei vorsichtig!</b> / Kontrolle & Orientierung	sehr planvoll, strukturiert, Risiken abwägend, vorausschauend, Folgen abschätzen, Blick aufs Ganze	Ergebnisverzögerung, Probleme zu delegieren, Nacharbeiten und -kontrollieren, Feinsteuern, Irritation bei Planänderung
<b>Ich kann nicht!</b> / Lustgewinn & Unlustvermeidung	eigenes Wohlbefinden beachtend, vermeidet Überforderung für sich und andere, nimmt Hilfe positiv an	schnelle Frustration, Resignation und Rückzug bei Überlastung, Hilflosigkeit, wenig Orientierung für Problembewältigung



## ANHANG

Selbstbeurteilungsfragebögen &  
Links Arbeitsblätter ZRM®

Glossar

Literatur

# GLOSSAR

Asana	„Asana“ kommt von der Wurzel „as“ und meint „sitzen“, Körperstellung, Yoga-Haltung <a href="https://wiki.yoga-vidya.de/Asana">[https://wiki.yoga-vidya.de/Asana]</a>
Euthym	„eu“ steht für „gut“, „thym“ für „Seele, Gemüt“ Unter „euthymem“ Erleben und Handeln wird all das verstanden, was der Seele gut tut und sich positiv auf das Befinden auswirkt, mit positiven Emotionen wie beispielsweise Freude, Entspannung oder Ausgeglichenheit verknüpft, immer mit Wohlbefinden verbunden ist. <a href="https://rainerlutz.wordpress.com/2016/02/02/die-kleine-schule-des-geniessens-kommt-in-die-jahre-15-jahre-genussprogramm/">[https://rainerlutz.wordpress.com/2016/02/02/die-kleine-schule-des-geniessens-kommt-in-die-jahre-15-jahre-genussprogramm/]</a>
Inzidenz	Anzahl neu aufgetretener Krankheitsfälle innerhalb einer definierten Population in einem bestimmten Zeitraum. <a href="https://flexikon.doccheck.com/de/Inzidenz">[https://flexikon.doccheck.com/de/Inzidenz]</a>
Prävalenz	Häufigkeit einer Krankheit oder eines Symptoms in einer Bevölkerung zu einem bestimmten Zeitpunkt. <a href="https://flexikon.doccheck.com/de/Pr%C3%A4valenz">[https://flexikon.doccheck.com/de/Pr%C3%A4valenz]</a>
Sozial-kognitives Lernen	Gelernt wird erst durch Erkenntnis eines Sinnzusammenhangs aufgrund Beobachtung und nachfolgender Beurteilung des Verhaltens anderer und der damit einhergehenden Konsequenzen, somit entwickelt sich eine Erwartung über die zukünftige Belohnung oder Bestrafung eines bestimmten Verhaltens. Dadurch erwirbt der Mensch aktiv soziale Kompetenzen bzw. Verhaltensnormen. <a href="https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/sozial-kognitive-lerntheorie/14567">[https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/sozial-kognitive-lerntheorie/14567]</a>

# LITERATUR & WEITERFÜHRENDE LINKS /1

- Achtziger, Anja & Gollwitzer, Peter M. Rubikonmodell der Handlungsphasen. In: Handbuch der Allgemeinen Psychologie : Motivation und Emotion. Brandstätter, Veronika(Hrsg.). Göttingen: Hogrefe, S. 150-156, 2009..
- Agerholm, Frank Juul. The Sex Res Non Naturales and the Regimen of Health. On the Contemporary Relevance of the History of Ideas of Dietetics. March 2013.
- Alke, H. Erfolg und Lebensfreude durch Autogenes Training und Psychokybernetik. Niedernhausen/Ts.: Falken-Verlag GmbH, 1989.
- Antonovsky, Aaron. Health, stress and coping. New perspectives on physical and mental wellbeing. San Francisco, 1979.
- Antonovsky, Aaron. The Sense of Coherence: Development of a Research Instrument. W.S. Schwartz Research Center for Behavioral Medicine, Tel Aviv University, Newsletter and Research Reports 1, 1-11, 1983
- Antonovsky, Aaron. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Übersetzung von Alexa Franke. Tübingen, 1997.
- Bamberg, Eva et al. BGW-Stresskonzept. Das arbeitspsychologische Stressmodell. Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) (Hrsg.) Hamburg, Erstveröffentlichung 06/2006, Stand 07/2012.
- Becker, Peter. Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zur Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung. BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), Fachverlag Peter Sabo (4. überarbeitete Auflage), S. 13 – 15, 2003.
- Bengel, Jürgen et al. Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Eine Expertise von Jürgen Bengel, Regine Strittmatter und Hildegard Willmann im Auftrag der BZgA. Köln 2001.
- Bormans, Leo (Hrsg.). Glück. The New World Book of Happiness. Mit den neuesten Erkenntnissen der Glücksforschung. DuMont: Köln, 2017.
- Dreisbach, Gesine. Wie Stimmungen unser Denken beeinflussen. reportpsychologie, 33, 6/2008, S. 289-298.
- Eijk, Philip van der. Geschichte der Medizin: Gesundheit – Eigenverantwortung oder Schicksal? Dtsch Arztebl 2011; 108(44): A-2330 / B-1966 / C-1944.
- Europäische Gemeinschaften. Grünbuch Psychische Gesundheit, Brüssel, 14.10.2005.
- Faltermaier, Toni. Subjektive Gesundheit. Alltagskonzepte von Gesundheit. 11.07.2020 [Online verfügbar unter: <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/subjektive-gesundheit-alltagskonzepte-von-gesundheit/>]
- FGÖ Fonds Gesundes Österreich. Grafik der Gesundheitsdeterminanten. [[https://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten\\_farbe.jpg](https://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_farbe.jpg) Abruf 28.09.2020]
- Flick, Uwe. Subjektive Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit: Überblick und Einleitung. In U. Flick (Hrsg.), Wann fühlen wir uns gesund? Subjektive Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit (S. 7-30). Weinheim: Juventa, 1998.
- Frankl, Viktor E. Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder, 10. Auflage, 1987.
- Frankl, Viktor E. Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie, München, 1997, ISBN 3-456-85077-8
- Fürstler, Gerhard & Hausmann, Clemens. Psychologie und Sozialwissenschaft für Pflegeberufe. Wien: Facultas 2000, S. 19-20.
- Gatt, Manuela & Meerwald, Birgit (2017): Flexibel und belastbar. Das Wiener Resilienz Modell in der Praxis. Der neue Umgang mit der Ressource Mensch. Wirtschaftskammer Wien, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, 2017.
- Handler, Beate. Genustraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen. Psychologie in Österreich 1/2009, S. 70-76.
- Heckhausen, Heinz & Gollwitzer, Peter M. Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. Motivation and Emotion, 11, 101-120, 1987.
- Hofmann, Mathias/Reisert, Louisa/Pracht, Gerlind. Das Modell der „Inneren Antreiber“. 2017 [Online verfügbar unter: [https://www.shsconsult.de/wp-content/uploads/2017/02/131023\\_InnereAntreiber\\_TrainerKit-funal.pdf](https://www.shsconsult.de/wp-content/uploads/2017/02/131023_InnereAntreiber_TrainerKit-funal.pdf)]
- Hurrelmann, Klaus. Gesundheitssoziologie. Weinheim: Juventa, 2000.
- IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. 06.05.2020

# LITERATUR & WEITERFÜHRENDE LINKS /2

- Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. 2006
- Kahler, Taibi & Caspers, Hedges. The Miniscript In: Transactional Analysis Journal, January, 1974, S. 26-42.
- Kaluza, Gert. Stress und Stressbewältigung. Zeitschrift für Erfahrungsheilkunde EHK 2014, 63: 261-266.
- Kaluza, Gert. Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Psychotherapie Praxis, Berlin Heidelberg: Springer-Verlag, 2015a.
- Kaluza, Gert. Stressbewältigungstraining. In: M. Kinden & M. Hautzinger (Hrsg.), Verhaltenstherapiemanual. Heidelberg: Springer, 2015b.
- Koch, Axel & Kühn, Stefan. Ausgepowert? Hilfe bei Burnout und Stress. Offenbach: GABAL, 2. Auflage, 2005.
- Koppenhöfer, Eva. Kleine Schule des Genießens. In: Köllner, Volker/Broda, Michael: Praktische Verhaltensmedizin, Stuttgart: Thieme-Verlag, 2005.
- Kühn, M./Kunz, D. T./Manz, R./Nawrath, C./et al. Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz- ein Handbuch. Phänomene- Ursachen- Prävention. München: Bundesverband der Unfallkassen, 2005.
- Lazarus, R.S. Stress und Stressbewältigung – Ein Paradigma. In: S.-H. Filipp (Hrsg.). Kritische Lebensereignisse (3. Auflage). Weinheim: Psychologie Verlags Union, S. 198-232, 1995.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.
- Lazarus, R.S. & Launier, R. Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In: J.R. Nitsch (Hrsg.). Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern: Hans Huber, S. 213-259, 1981.
- Leonhardt, Jennifer. Stressmanagement. Mit weniger Druck mehr erreichen. Weinheim Basel: Beltz, 2016.
- Müller-Timmermann Eckhart. Ausgebrannt – Wege aus der Burnout-Krise. Freiburg im Breisgau: Herder, 2006.
- Mütsch, M. Schmid, H. Wettstein, F. & Weil, B. Schweizer Manifest für Public Mental Health. Public Health Schweiz., 2014.
- Naidoo, Jennie & Wills, Jane. Lehrbuch Gesundheitsförderung. 3. aktualisierte Auflage, 2016, Elsevier Ltd.; Deutsche Ausgabe herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA, Bern: Hogrefe, 2019.
- Paridon, Hiltraut & Mühlbach, Jasmin. Psychische Belastung in der Arbeitswelt. Eine Literaturanalyse zu Zusammenhängen mit Gesundheit und Leistung. Initiative Gesundheit und Arbeit, iga.Report.32, 2016.
- Plaumann, Martina/Busse, Anja/Walter, Ulla. Grundlagen zu Stress. Weißbuch Prävention 2005/2006, S. 3-12.
- Pschyrembel, W. Klinisches Wörterbuch, 258. Auflage, Berlin: de Gruyter, 1998.
- psyGA (o.J.). Kein Stress mit dem Stress. Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt fördern – psyGA.
- Röhrle, Bernd. Wohlbefinden / Well-Being. 22.03.2018 [Online unter: <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/wohlbefinden-well-being/>]
- Ruckstuhl, Brigitte. Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis im Wandel. Referat an der Kurztagung «Definitionen von Gesundheit – Folgen für die Praxis» vom 25. Februar 2019 in Bern.
- Rüesch, Peter/Barthlomé, Pascal/Huber, Carola. Evaluation von Messinstrumenten für den strategischen Bereich „psychische Gesundheit/Stress“. Zürcher Hochschule Winterthur (ZHAW): Fachstelle Gesundheitswissenschaften, Gesundheitsförderung Schweiz, 2007.
- Schandry, R. Lehrbuch Psychophysiologie. Körperliche Indikatoren psychischen Geschehens. Beltz, Psychologie Verlags Union: Weinheim. Studienausgabe 1998, S.74-77, 1998.
- Schmitt, Svenja. Subjektive Gesundheitskonzepte und Gesundheitsförderung im Alter. Eine Analyse gesundheitsbezogener Bedürfnisse von Bewohnern/innen stationärer Altenpflegeeinrichtungen und ihre Relevanz für pflegerische Interventionen. Dissertation, 19.03.2011, Universität Bremen
- Schultz, J.H. Autogenes Training. Das Original-Übungsheft. Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung. Stuttgart: TRIAS-Verlag, 2016.
- Schwarzer, Ralf. Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Hogrefe-Verlag: Göttingen, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage, 1996.
- Schwarzer, Ralf. Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie. Hogrefe-Verlag: Göttingen, 3. überarbeitete und erweiterte Auflage, 2004.
- Selye, Hans. Stress. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1977a.

# LITERATUR & WEITERFÜHRENDE LINKS /3

- Selye, Hans. Selections from the stress of life. In: A. Monat & R.S. Lazarus (Eds.). Stress and Coping. An Anthology. New York: Columbia University Press, S. 17-35, 1977b.
- Selye, Hans. Geschichte und Grundzüge des Stresskonzepts. In: J.R. Nitsch (Hrsg.). Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern Verlag Hans Huber, S. 163-187, 1981.
- Siebecke, Dagmar / Kaluza, Gert. Stressmanagement. In: „Grundwissen Stress“ von F. Hallenberg & C. Lorei (Hrsg.), Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012, S. 75-112.
- Siegrist, Johannes. Soziale Krisen und Gesundheit. Eine Theorie der Gesundheitsförderung am Beispiel von Herz-Kreislauf-Risiken im Erwerbsleben. Reihe: Gesundheitspsychologie - Band 5, Hogrefe-Verlag für Psychologie, 1996.
- Spicker, Ingrid & Schopf, Anna. Gesundheitsbegriffe und Gesundheitsmodelle. In: Betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich umsetzen: Praxishandbuch für Pflege- und Sozialdienste. Springer: Wien, 2007, S. 23-35.
- Stangl, Werner. Lernstile - was ist dran? [werner stangl]s arbeitsblätter. WWW: <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PUBLIKATIONEN/Lernstile.shtml> (2020-09-16).
- Stollberg, Gunnar. Was ist Gesundheit? Auf den Spuren eines lädierten Begriffs. Kursbuch 175; Gefährdete Gesundheit. E-Book. Hamburg: Murmann Verlag, 2013.
- Storch, Maja. Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von Bauchgefühl und Körpersignalen. München: Piper, 10. Auflage, 2017.
- Thews, Gerhard/Mutschler, Ernst/Vaupel, Peter. Anatomie Physiologie Pathophysiologie des Menschen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 4.Auflage, 1991.
- Ullrich, Rüdiger & de Muynck, Rita. ATP: Anleitung für den Therapeuten. Einübung von Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz.. Reihe Leben lernen Nr. 123, München: J. Pfeiffer-Verlag, 1998.
- Wagner-Link, Angelika. Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer. Stuttgart: Verlag Klett-Cotta, 2010.
- Wehrle, Martin. Die 100 besten Coaching-Übungen. Das große Workbook für Einsteiger und Profis zur Entwicklung der eigenen Coaching-Fähigkeiten. Bonn: managerSeminare, 2012.
- Weinbrenner, Susanne/Wörz, Markus/Busse, Reinhard. Gesundheitsförderung in Europa. Ein Ländervergleich. GGW 2/2007 (April), 7. Jg., S. 19-30.
- WHO World Health Organization. Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung 1986.
- WHO World Health Organization. WHOQOL Measuring Quality of Life. World Health Organization - Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, 1997.
- WHO World Health Organization. Gesundheit21. Das Rahmenkonzept „Gesundheit für alle“ für die europäische Region der WHO. Europäische Schriftenreihe Nr. 6. WHO Regionalbüro für Europa, Kopenhagen, 1999.
- WHO World Health Organization. Psychische Gesundheit: Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen. Bericht über die Europäische Ministerielle WHO-Konferenz. Weltgesundheitsorganisation 2006.
- WHO World Health Organization. UNSER ERSTES GEMEINSAMES JAHR. Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Generaldirektor Weltgesundheitsorganisation, 2018.
- WHO World Health Organization. Psychische Gesundheit – Faktenblatt, 2019.
- Wirtz, Markus Antonius (Hrsg.). Dorsch. Lexikon der Psychologie. [Online abrufbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/gesundheitsbegriff-geschichte>]
- Wirsching, Michael/Huber, Ellis/von Uexküll, Thure. Die Zukunft gestalten. Strukturen eines sozialen Gesundheitssystems. In: Kröger, Friedebert/Hendrichske, Askan/McDaniel/Susan (Hrsg.). Familie, System und Gesundheit: Systemische Konzepte für ein soziales Gesundheitswesen. Heidelberg, 2000, S. 297-330.
- Wöhrle, Georg. Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre. Hermes Einzelschriften, Band 56. Herausgegeben von Döpp, S./Hölkeskamp, K.-J./Kullmann, W.. Stuttgart: F. Steiner, 1990.
- Zimbardo, Philip G. Psychologie. Bearbeitet und herausgegeben von Siegfried Hoppe-Graff und Barbara Keller, 5. Auflage, 1992, Berlin Heidelberg New York: Springer-Verlag; S. 477-498.

[http://gesundheitsmanagement.kenline.de/html/definition\\_gesundheit\\_krankheit.htm](http://gesundheitsmanagement.kenline.de/html/definition_gesundheit_krankheit.htm) (Abruf am 21.08.2020)

<https://de.wikipedia.org/wiki/DALY> (Stand der Information: 29.04.2020)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Qualit%C3%A4tskorrigiertes\\_Lebensjahr](https://de.wikipedia.org/wiki/Qualit%C3%A4tskorrigiertes_Lebensjahr) (Stand der Information: 24.05.2020)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lebensqualit%C3%A4t> (Stand der Information: 06.05.2020)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lerntheorie> (Stand der Information: 11.01.2020)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese> (Stand der Information: 23.05.2020)

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/anforderungs-ressourcen-modell>

<https://euroqol.org/eq-5d-instruments/>



# LITERATUR & WEITERFÜHRENDE LINKS /4

[https://fgoe.org/glossar/verhaeltnis\\_verhaltenspraevention](https://fgoe.org/glossar/verhaeltnis_verhaltenspraevention)  
<https://flexikon.doccheck.com/de/Gesundheit> (Abruf am 21.08.2020)  
<https://karrierebibel.de/rubikon-modell/>  
<https://rainerlutz.wordpress.com/manual-1/>  
<https://www.academyofsports.de/de/lexikon/anforderungs-ressourcen-modell>  
<https://www.agil-werden.de/themen-archiv/sinn-nach-frank/>  
<https://www.dieinitiative.de/glossar-begriff/krankheitspraevention-praeventionstypen-und-gesundheitsfoerderung>  
<https://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/bewegungspyramide-zum-download/> (30.07.2020)  
<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/berufe/therapie-beratung/gesundheitspsychologe> (Abruf am 30.08.2020)  
<https://www.gesundheitsmanagement24.de/praxisleitfaeden-checklisten/stressmanagement-im-betrieb-der-praxisleitfaden>  
<https://www.gesundheitspsychologie.net/index.php/de/> (Abruf am 31.08.2020)  
<https://www.gordontraining.at/blog/ich-botschaften> (Abruf am 22.09.2020)  
<https://www.gordontraining.at/gordon-modell> (Abruf am 22.09.2020)  
[https://www.haufe.de/personal/haufe-personal-office-platin/gesundheits-1-unterschiedliche-definitionen-und-kriterien\\_idesk\\_PI42323\\_HI2645335.html](https://www.haufe.de/personal/haufe-personal-office-platin/gesundheits-1-unterschiedliche-definitionen-und-kriterien_idesk_PI42323_HI2645335.html)  
<https://www.icd-code.de/icd/code/ICD-10-GM.html>  
<https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-1-grundlagen/>  
<https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/systemisches-anforderungs-ressourcen-modell-in-der-gesundheitsfoerderung>  
<https://www.psychologen.at/lexikon/lerntheorie> (Abruf am 14.09.2020)  
<https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/geschmacksqualitaeten/27739> (Abruf am 25.09.2020)  
<https://www.spektrum.de/lexikon/geowissenschaften/stress/15864> (Abruf am 07.09.2020)  
<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/rubikon-modell/13208> (25.08.2020)  
<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/sozial-kognitive-lerntheorie/14567> (Abruf am 14.09.2020)  
<https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>  
<https://www.wb-web.de/wissen/lehren-lernen/lernstile-und-lerntypen.htm>  
[https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr\\_jakarta\\_declaration\\_german.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_german.pdf)  
[https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP\\_German\\_version.pdf](https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_German_version.pdf)  
<https://www.youtube.com/watch?v=dGsuZm2lano>  
<https://www.youtube.com/watch?v=JCKSUKgz5vE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=mGBG5sr8m2U>  
<https://www.youtube.com/watch?v=1eOTCsYtrQY>  
<https://zrm.ch/> (Abruf am 01.09.2020)

# RECHTLICHE HINWEISE

Der vorliegende Foliensatz dient ausschließlich zu Lehrzwecken der AMC Wirtschaftsakademie GmbH. Dieser Foliensatz wurde mit bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die Autorin bzw. AMC Wirtschaftsakademie GmbH übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Download und Verwendung von Bildern:

CC0 Alle zum Download bereitgestellten Bilder auf Pixabay sind gemeinfrei (Public Domain) entsprechend der Verzichtserklärung Creative Commons CC0. Soweit gesetzlich möglich, wurden von den Bildautoren sämtliche Urheber- und verwandten Rechte an den Bildern abgetreten. Die Bilder unterliegen damit keinem Kopierrecht und können - verändert oder unverändert - kostenlos für kommerzielle und nicht kommerzielle Anwendungen in digitaler oder gedruckter Form ohne Bildnachweis verwendet werden. Dennoch wissen wir einen freiwilligen Link auf die Quelle Pixabay sehr zu schätzen.

[http://pixabay.com/de/service/terms/#download\\_terms](http://pixabay.com/de/service/terms/#download_terms)

Diese und alle anderen Bild-Quellen/Abbildungen dienen ausschließlich der Veranschaulichung und Verdeutlichung des Lehrmaterials!

Der besseren Lesbarkeit wegen wurde in diesem Foliensatz vereinzelt auf die gültige Genderformulierung verzichtet. Es sei darauf hingewiesen, dass immer alle Geschlechter gemeint sind, es sei denn es handelt sich um geschlechtsspezifische Angaben.