

# Gesundheitspsychologie

## Dozentin

Mag.<sup>a</sup> Romana Sailer,  
Psychologin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin,  
Dipl. Ernährungstrainerin



## 100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Womit beschäftigt sich die Gesundheitspsychologie?
2. Nennen Sie bitte einige Aufgaben und Tätigkeiten von Gesundheitspsycholog/innen.
3. Wodurch ändert sich der Gesundheitsbegriff und das Gesundheitsverständnis?
4. Wie sah man Gesundheit in der griechischen Antike?
5. Was bedeutet die Ansicht von Aristoteles, dass geistige und körperliche Gesundheit eng miteinander verbunden seien?
6. Mit welchen Themen befasste sich Galen von Pergamon (129-216 n.Chr.) in seiner Gesundheitslehre?
7. Wie lauten die Inhalte der „Diaita“?
8. Was beinhalten die verschiedenen „Lebensregeln“, die im Mittelalter und in der Renaissance entstanden sind?
9. Was versteht man unter „medizinische Policey“?
10. Was wurde im 19. Jahrhundert im Zusammenhang mit Gesundheit betont?
11. Welche Sichtweise von Gesundheits- und Krankheitskonzepten besteht im 21. Jahrhundert?
12. Definieren Sie bitte „Krankheit“ in eigenen Worten.
13. Beschreiben Sie die Beziehung zwischen Krankheit und Kranksein.
14. Wie lautet die Gesundheitsdefinition der WHO (1948) wörtlich?
15. Was ist „Wohlbefinden“ im Sinne der WHO-Definition?
16. Nennen Sie bitte einige Arten des Wohlbefindens.
17. Was bedeutet „Gesundheit als Menschenrecht“?

18. Erklären Sie bitte die Begriffe „Pathogenese“ und „Salutogenese“.
19. Was beschreibt Antonovskys salutogenetischer Ansatz?
20. Wie lauten die zentralen Inhalte des Modells der Salutogenese?
21. Was versteht man unter „Kohärenzsinn“ (Sense of Coherence, SOC)?
22. Was wissen Sie über Entwicklung und Veränderbarkeit des SOC (im Sinne Antonovskys)?
23. Welcher Zusammenhang besteht zwischen SOC-Werten und Gesundheitsverhalten?
24. Erklären Sie bitte „generalisierte Widerstandsressourcen“.
25. Wie lauten die grundlegenden Annahmen im salutogenetischen Modell gegenüber dem pathogenetischen Modell?
26. Wo entsteht Gesundheit?
27. Wie lauten die vier wesentlichen Gesundheitsdeterminanten und was beinhalten sie?
28. Was sagen soziale Bedingungen über Gesundheitschancen aus?
29. Wie lautet die Kernaussage der Ottawa-Charta aus dem Jahr 1986?
30. Welche Voraussetzungen für Gesundheit werden in der Ottawa-Charta genannt?
31. Wie lauten die 5 Handlungsfelder der Ottawa-Charta?
32. Wie lauten die Ebenen der Gesundheitsförderung?
33. Was beschreibt die Bangkok-Charta (2005)?
34. Zu welchen Themen hat die WHO bereits Handlungskonzepte ausgearbeitet?
35. Beschreiben Sie bitte Public Health, Gesundheitsförderung und Prävention – wie hängen diese zusammen?
36. Wo liegt der Fokus der Prävention?
37. Welche Arten von Prävention gibt es und wann setzen diese jeweils ein?
38. Worauf zielt Gesundheitsförderung ab?
39. Beschreiben Sie bitte die unterschiedlichen Ansätze „Verhältnisprävention“ und „Verhaltensprävention“.
40. Was ist Lebensqualität?
41. Welche Maße für gesundheitsbezogene Lebensqualität gibt es?
42. Wie lautet die Definition für psychische Gesundheit?

43. Wovon sollte die psychische Gesundheit aller Menschen eine wertvolle Quelle sein?
44. Welches sind die in der EU verbreitetsten psychischen Störungen?
45. Welche arbeitsbedingten Risikofaktoren für psychische Störungen gibt es?
46. Beschreiben Sie bitte die Begriffe „psychische Belastungen“ und „psychische Beanspruchung“.
47. Welches primäre Ziel von Aktivitäten im Bereich psychischer Gesundheit wurde bei der WHO-Konferenz in Helsinki (2005) definiert?
48. In welchen Umweltsettings sind Maßnahmen zur Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen vorrangig einzuleiten?
49. Beschreiben Sie bitte die Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura (1977/1982)?
50. Was versteht man unter Kompetenzerwartung?
51. Wie lautet die Annahme des Health Belief Modells?
52. Erklären Sie bitte das Health Action Process Approach Modell (HAPA) anhand eines Beispiels.
53. Wovon hängt der Gesundheitszustand eines Menschen nach dem Systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR) ab?
54. Nennen Sie bitte einige Beispiele für Einteilung von Ressourcen.
55. Was soll laut dem SAR-Modell gestärkt werden?
56. Wie lauten die Phasen des Rubikon-Modells?
57. Welche zwei psychischen Systeme verarbeiten Information, bewerten und steuern unser Verhalten?
58. Wie lauten die Phasen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)?
59. Was ist ein Motto-Ziel?
60. Wie lautet der Begriff für das Einbeziehen und Ausdrücken von Eigenschaften eines Bildes mit dem Körper?
61. Was steuern somatische Marker?
62. Welche Entscheidungsmodi im Zusammenhang mit somatischen Markern gibt es?
63. Beschreiben Sie bitte kurz in eigenen Worten subjektive Gesundheitskonzepte und Laiengesundheitssysteme.

64. Wie lauten die in der Pionierstudie von Claudine Herzlich (1973) gefundenen 3 zentralen subjektiven Vorstellungen von Gesundheit?
65. Welche Ideen und Überzeugungen der Einflüsse auf die eigene Gesundheit haben Menschen? Wie lauten diese Theorien?
66. Wofür sind subjektive Gesundheitskonzepte bedeutend?
67. Wodurch können sich Vorstellungen über Gesundheit im Laufe des Lebens verändern?
68. Wie lauten die 4 Lerntypen nach Frederic Vester (1984)?
69. Beschreiben Sie bitte den Lernkreis nach Kolb (1984).
70. Wie lauten die Lernstiltypen nach Kolb (1984) und was bevorzugen diese jeweils, um zu lernen?
71. Nennen Sie bitte die inneren Antreiber.
72. Wie bezeichnet Kahler (1974) die inneren Antreiber?
73. Wie bezeichnet Kaluza (2004) die inneren Antreiber?
74. Was bedeutet „Stress als eine Störung des inneren Gleichgewichts“?
75. Welche Stressoren gibt es (mögliche Einteilung)?
76. Wie lauten die 3 Phasen des General Adaption Syndroms (GAS)?
77. Beschreiben Sie bitte die Kognitiv-Transaktionale Stress-Theorie.
78. Welche drei Formen stressender Bewertungen beschreibt die Kognitiv-Transaktionale Stress-Theorie?
79. Auf welchen Ebenen können sich Stress-Reaktionen zeigen? Nennen Sie dazu bitte Beispiele.
80. Wie wird das vegetative Nervensystem auch bezeichnet?
81. Welches Nervensystem ist für Aktivierung und Leistung verantwortlich und welches für Erholung, Entspannung?
82. Welche kurz- und langfristigen Folgen kann Stress haben?
83. Wie wird Stress gemessen?
84. Wie lauten die 3 Ebenen des Stress-Managements?
85. Welche Inhalte können Stress-Management-Programme haben?
86. Was bedeutet SORK und wie können Sie es für eine individuelle Stress-Analyse nutzen?
87. An welchen Signalen können Sie Stress erkennen (Beispiele)?

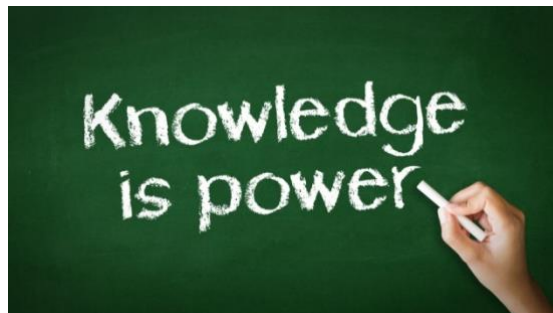
88. Nennen Sie Beispiele für Ansatzmöglichkeiten und Ziele der Stressbewältigung.
89. Welche Arten kognitiven Trainings unterscheidet man?
90. Wie würden Sie stressverstärkende persönliche Denkweisen und generalisierte Einstellungen im Rahmen eines Stressmanagements „umstrukturieren“?
91. Was ist und beinhaltet das Gordon-Modell?
92. Was ist Entspannung und welche Entspannungstechniken kennen Sie? Erklären Sie bitte PMR, MBSR näher.
93. Beschreiben Sie bitte die 3 Phasen (Allmer, 1995) beim Ablauf von Entspannungsübungen.
94. Weshalb ist soziale Unterstützung eine Gesundheitsressource?
95. Beschreiben Sie bitte alles, was Sie über „Genusstraining“ wissen.
96. Was besagen das Pareto-Prinzip und das Eisenhower-Prinzip?
97. Welche Therapieform entwickelte Viktor Frankl und wie lauten die 3 zentralen Begriffe dieser Therapie?
98. Wie lauten die Sinnquellen?
99. Welche Wertekategorien nennt Viktor Frankl?
100. Was haben widerstandfähige Menschen gelernt?

**Wir freuen uns auf Ihre Fragen!**

Fragen vor Kursbeginn: [gorik.matthys@amc.or.at](mailto:gorik.matthys@amc.or.at)  
Fragen während des Kurses: [studienabteilung@amc.or.at](mailto:studienabteilung@amc.or.at)

Infos zur Bildungskarenz:  
<http://gesundheit-studium.at/bildungskarenz/>

**Wir wünschen viel Erfolg im Studium!**



**Auf zum nächsten Karrieresprung!**

Version: 5

