

Was ist Gesundheit?

WHO-Definition: „Gesundheit ist ein Zustand **vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens** und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“



Perspektiven auf Gesundheit

- Pathogenese: krankheitsorientierte Sicht
- Salutogenese: gesundheitsorientierte Sicht

→ Entwicklung auch in der Psychologie: **Positive Psychologie**
Was erhält die Lebenszufriedenheit? Was schützt vor psychischen Erkrankungen?

Resilienz

- Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln
- Z.B.: Resistenz, Regeneration, Rekonfiguration



Die 5 Säulen des Glücks von Martin Seligman

- Positive Emotionen:** Aufmerksamkeit auf angenehme Gefühle legen (Häufigkeit wichtiger als die Intensität)
 - Z.B. Bohnenübung, Tagesrückblick, Glückstagebuch
- Flow:** Zustand völliger Vertiefung in eine Tätigkeit, Vergessen von Zeit und Raum
 - Z.B. bei sportlichen, künstlerischen oder handwerklichen Aktivitäten
- Beziehungen:** Enge Beziehungen sind ausschlaggebend für unser Wohlbefinden
 - Als Übung Beziehungsnetz zeichnen, in gute Beziehungen investieren, schlechte Beziehungen beenden
- Sinn:** Wir entscheiden selbst, was das Leben sinnvoll macht
 - Auseinandersetzung mit persönlichen Werten: Was ist mir wichtig, wofür lohnt es sich zu kämpfen?
- Ziele:** Erreichen von Zielen fühlt sich erfüllend an
 - Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung erhöhen durch **Spezifische, Messbare, Attraktive, Realistische und Terminierte** Zielformulierung

SMART

