Wie bleibe ich gesund?

Gesundheit im Beruf, Fortbildung zum Coach (LBSP)
25.01.2019 - 27.10.2019, Heilsbronn

Definition von Gesundheit

Was ist Gesundheit?

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

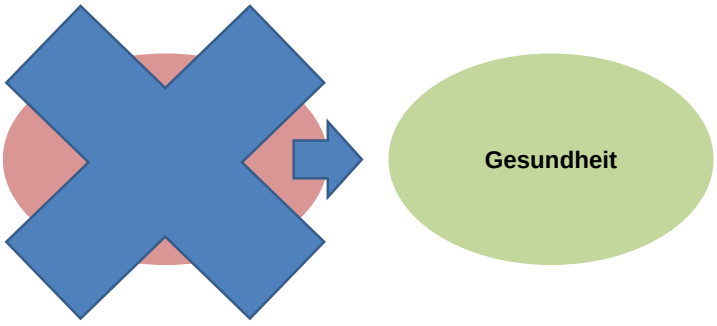
?

„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Friedrich Nietzsche

2

Dichotomes Modell



- Krankheit und Gesundheit als 2 voneinander unabhängige Zustände
- objektive Befunde, ob krank oder gesund
- biomedizinisches Krankheitsmodell:
  Krankheit erkennen, verstehen und behandeln → Gesundheit

Wie entsteht Gesundheit?

Aaron Antonovsky (1923–1994):

- Untersuchung über die Anpassungsfähigkeit von Frauen verschiedener ethnischer Gruppen an die Menopause (1970) und ihren psychischen und körperlichen Gesundheitszustand.
- Eine der Gruppen: Frauen, die im Alter zwischen 16 und 25 Jahren in einem Konzentrationslager gefangen waren.
- Anteil der in ihrer Gesundheit nicht beeinträchtigten Frauen:
  Gruppe der KZ-Überlebenden 29%
  Kontrollgruppe 51%.

Wie entsteht Gesundheit?

Frage: Welche Eigenschaften und Ressourcen hatten diesen Menschen geholfen, unter den Bedingungen der KZ-Haft sowie in den Jahren danach ihre körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten – allgemein:

Wie entsteht Gesundheit?

Antwort: Salutogenese-Konzept (Frage nach der **Entstehung von Gesundheit)** in Ergänzung zum medizinischen Pathogenese-Konzept (Frage nach der **Entstehung von Krankheiten**).

5

Das Salutogenese-Konzept

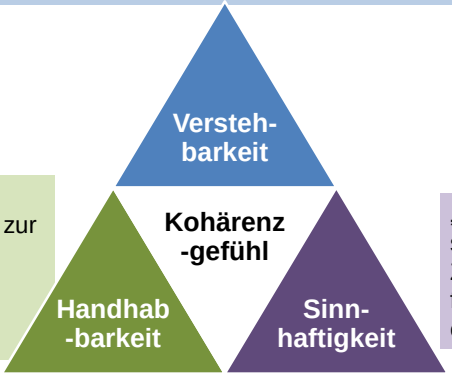
Kern des Salutogenesemodells: Der Kohärenzsinn

These: Der subjektive Gesundheitszustand wird wesentlich durch eine individuelle, psychologische Einflussgröße bestimmt: eine allgemeine Grundhaltung (Weltanschauung) eines Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben, genannt **Kohärenzsinn**: Ein Gefühl des Zusammenhalts, des Verankert-Seins

6

Das Salutogenese-Konzept

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens und meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Anstrengung ist sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

Erwartungshaltungen

Abbildung nach wikipedia, Zitate von Heiner Keupp

Das Salutogenese-Konzept

Paradigmen:

1. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein **Prozess** der Wechselwirkung von Risiko- und Schutzfaktoren.

2. Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern einer der Pole auf dem **Kontinuum von Krankheit und Gesundheit.**

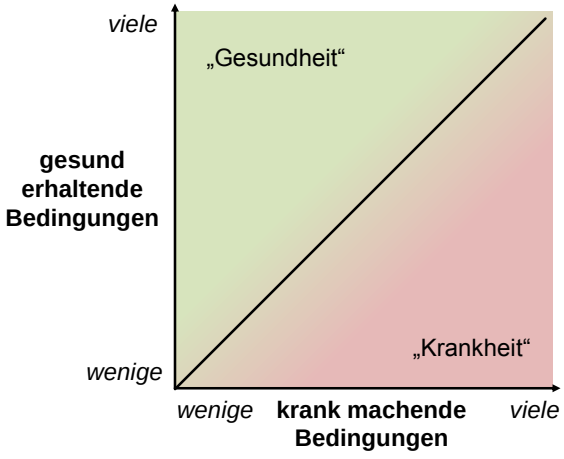
Bipolares Modell

Das Salutogenese-Konzept

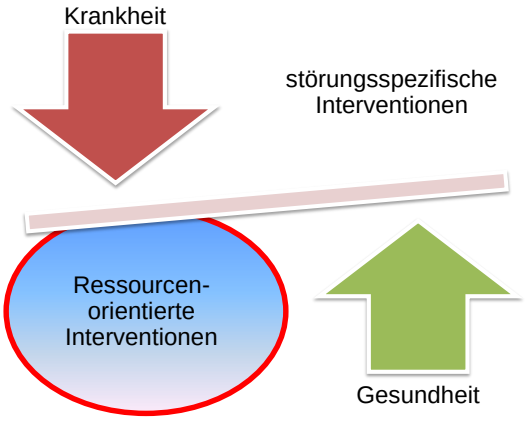
Konsequenzen des Modells:

- Krankheiten sind normale Erscheinungen im menschlichen Leben, keine Abweichung von der Normalität.
- Fokus auf Selbsthilfe und gesundheitserhaltende Ressourcen: *„Wie wird man, wo immer man sich im Strom des Lebens befindet, ein guter Schwimmer?“*
- Kritik: Gesundheit und Krankheit in direkter Wechselwirkung
  → mehr Krankheit = weniger Gesundheit (und umgekehrt)
  → Krankheits-/Defizit-Orientierung

Balance-Modell



Balance-Modell



11

Biopsychosoziales Modell

- Krankheit und Gesundheit sind kein Zustand, sondern ein dynamisches Geschehen → Gesundheit muss in jeder Sekunde des Lebens „geschaffen“ werden (*Egger 2008*).
- Gesundheit ist die ausreichende Kompetenz des Systems „Mensch“, beliebige Störungen auf beliebigen Systemebenen autoregulativ zu bewältigen bzw. pathogene Faktoren ausreichend wirksam zu kontrollieren.
- „Maß“ für die Gesundheit: Grad der Anpassungsfähigkeit eines Organismus an die unterschiedlichsten Situationen, Reize und Veränderungen.

12

Resilienz

Re-si-li-enz: Substantiv

1. Die Kraft oder Fähigkeit, in die ursprüngliche Form, Position, Lage etc. zurückkehren zu können, nachdem man verbogen, zusammengestaucht oder gedehnt wurde; Elastizität
2. Die Fähigkeit, sich gut von einer Krankheit, Depression, Krise oder ähnlichen Widrigkeiten zu erholen;
3. Synonyme: psychische Widerstandskraft, Immunsystem der Seele, Stehaufmännchen-Effekt, Lotus-Abperl-Effekt

Resilienz

Emotionale Stabilität:

- Akzeptanz, Ungewissheitstoleranz
- Emotionsregulation, positive Emotionen
- positive Selbstwahrnehmung, Selbstmitgefühl

Kognitive Fähigkeiten:

- Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeitserwartung (Kohärenzgefühl)
- Lösungsorientierung
- realistischer Optimismus (eigene Möglichkeiten und Wahlmöglichkeit kennen, Verantwortungsübernahme)

Interaktionale Faktoren:

- Soziale Unterstützung
- Empathie
- Sinngebende Gemeinschaft

Gelassenheitsgebet

Gott,

gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr

15

Seminarinhalte

- Wo entsteht bei mir Stress und wie kann ich ihn reduzieren?
- Was ist mir wirklich wichtig und handle ich danach?
- Welche Ressourcen habe ich und wie kann ich sie nutzen?

16

Dr. med. Daniel Walz, Klinik ChiemseeWinkel

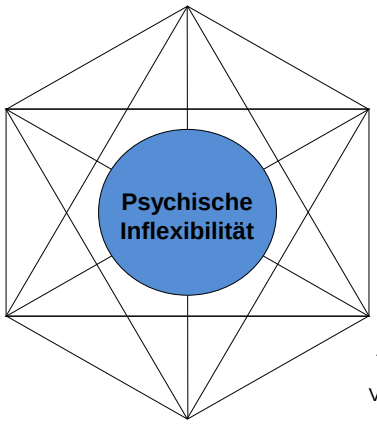
17

18

ACT: Akzeptanz und Commitment-Therapie

Mangelnde Präsenz
Dominanz der vorgestellten Vergangenheit und Zukunft (Unzufriedenheit und Sorgen)

Gefühls- und Erlebens-vermeidung
Ressourcenverbrauch zur Vermeidung unangenehmer Gefühle oder Gedanken



mangelnde Werteklarheit
Energieverlust für Dinge, die anderen wichtig sind

Kognitive Fusion
Identifikation mit Gedanken und Gefühlen

Untätigkeit und Vermeidung
Aufschieben von Dingen, mangelnde Verantwortungsübernahme

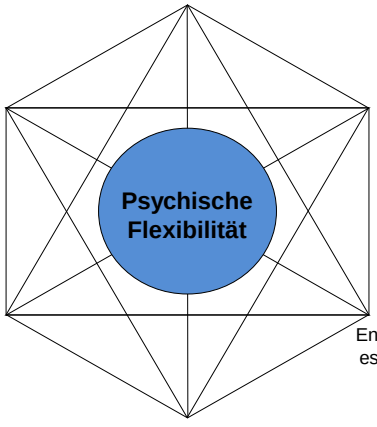
Festhalten am Selbstkonzept
„So bin ich halt!“

19

ACT: Akzeptanz und Commitment-Therapie

Achtsamkeit
Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks
Präsent sein im Hier und Jetzt

Akzeptanz
Raum geben für das, was ist



Werte
Wählen, was mir wichtig ist

Kognitive Defusion
Nicht alles glauben, was ich denke oder fühle

Commitment
Entschlossenes Handeln, wie es meinen Werten entspricht

Selbst als Kontext
Beobachterselbst-Perspektive einnehmen

20