
BestMedDiss

Mit „BestMedDiss“ zeichnet Springer die besten Dissertationen im Fachbereich Medizin aus, die an renommierten Universitäten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz entstanden sind.

Die mit Bestnote ausgezeichneten Arbeiten wurden durch Gutachter zur Veröffentlichung empfohlen und behandeln aktuelle Themen aus der Medizin.

Die Reihe wendet sich an Praktiker und Wissenschaftler gleichermaßen und soll insbesondere auch Nachwuchswissenschaftlern Orientierung geben.

Lisbeth Jerich

Wellnessfaktor psychische Gesundheit

Gesundheitsförderung durch
Ressourcenaktivierung

 Springer

Dr. Lisbeth Jerich
Laßnitzhöhe, Österreich

Zugl.: Dissertation, Sigmund Freud Privatuniversität Wien, 2015

BestMedDiss
ISBN 978-3-658-12927-9 ISBN 978-3-658-12928-6 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-658-12928-6

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer
© Springer Fachmedien Wiesbaden 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Ich widme dieses Schriftstück
meinem geliebten Sohn Frederick
und trage die Hoffnung in mir,
dass er seinen Weg
zu einem glücklichen, gelingenden Leben
finden wird.

„Wenn Sie mich fragen würden,
was das höchste Ziel in meinem Leben ist,
was über allen Zielen steht,
dann würde ich sagen,
das ist Wohlbefinden.
Nachhaltiges Wohlbefinden
beginnt im Kopf,
genauer gesagt im Geist.
Und wenn man im Geist nicht anfängt,
blockiert der resolute Geist
alle Bemühungen.“

(Dr. Zarmina Penner)

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	XIII
Tabellenverzeichnis	XV
1 Einleitung	1
2 Einführung	7
3 Vorschau	33
4 Disziplinäre Anbindung	41
5 Forschungsstand	49
5.1 Das Paradigma der Salutogenese – Gesundheit neu betrachtet	49
5.1.1 Gesundheit als Zustand oder Prozess?	49
5.1.2 Gesundheit als Homöostase oder Heterostase?	50
5.1.3 Gesundheit als Dichotomie, Kontinuum oder Orthogonalität?	52
5.1.4 Weitere Aspekte von Gesundheit	55
5.1.5 Gesundheitsförderung versus Krankheitsprävention	62
5.2 Das Paradigma der Salutogenese – psychische Gesundheit neu betrachtet	68
5.2.1 Psychische Gesundheit und Wohlbefinden	68
5.2.2 Dimensionen des Wohlbefindens	69
5.2.3 Eng verwandte Konzepte	73
5.3 Moderne gesundheitswissenschaftliche Wellness-Konzepte	86
5.3.1 Wellness-Modelle im amerikanischen Raum	86
5.3.2 Wellness-Modelle im europäischen Raum	95
6 Forschungslücke	99
7 Forschungsfrage	105

8 Methodik.....	109
8.1 Weisheit.....	130
8.2 Mut.....	131
8.3 Menschlichkeit.....	132
8.4 Gerechtigkeit.....	132
8.5 Mäßigung.....	133
8.6 Transzendenz.....	133
9 Untersuchung.....	139
9.1 Primordiale Interventionen zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung.....	140
9.1.1 Primordiale Interventionen zur Förderung der Selbstpräsenz-Erfahrung.....	140
9.1.2 Primordiale Interventionen zur Förderung der Metakognitiven Selbstkontrolle.....	151
9.1.3 Primordiale Interventionen zur Förderung der Selbsterzeugung von Realität.....	152
9.1.4. Primordiale Interventionen zur Förderung der Identifikation mit Bewusstseinsinhalten.....	156
9.1.5 Primordiale Interventionen zur Förderung der Selbst-Einbindung in die Umwelt.....	158
9.2 High-Level Wellness-Workshops.....	161
9.2.1 High-Level Wellness-Workshop: YAHOOO – Wieder Begeisterung empfinden!.....	167
9.2.2 High-Level Wellness-Workshop: ENJOY – Die ‚Kleine Schule des Genießens‘!.....	174
9.2.3 High-Level Wellness-Workshop: THANK YOU – Dankbarkeit!.....	185
9.2.4 High-Level Wellness-Workshop: REACH – Vergebung.....	191
9.2.5 High-Level Wellness-Workshop: HO‘OPONOPONO – Auf dem Weg zu mehr Selbstliebe.....	197
9.2.6 High-Level Wellness-Workshop: LOUGH LOUD – Haben Sie bitte Spaß!.....	212
9.2.7 High-Level Wellness-Workshop: HOPE – Hoffnung. Das Beste erwarten.....	216

9.2.8	High-Level Wellness-Workshop: PERSONAL PROJECTS – setzen Sie sich Lebensziele	224
9.2.9	High-Level Wellness-Workshop: YES I CAN! – Ich schaffe es!.....	239
9.2.10	High-Level Wellness-Workshop: PERSONAL RELATIONS – Nähe herstellen und wertschätzen können	248
9.3	Multimodale High-level Wellness-Workshops	255
9.3.1	High-Level Wellness-Workshop: HIGHLIGHTS.....	259
9.3.2	High-Level Wellness-Workshop „HIGH FIVE – Die fünf unverzichtbaren Stärken!“	262
9.3.3	High-Level Wellness-Workshop: Projekt ICH. Strategien für ein besseres Leben	263
9.3.4	High-Level Wellness-Workshop: I LOVE MY LIFE (Begeisterung und Dankbarkeit)	263
9.3.5	High-Level Wellness-Workshop: BEST POSSIBLE SELF – Selbstoptimierung in sechs Schritten	263
9.3.6	High-Level Wellness-Workshop „WELL-BEING“ – Strategien zu mehr Wohlbefinden	265
9.3.7	High-Level Wellness-Workshop: SOC – Sense of Coherence	266
10	Einschränkung der Gültigkeit	273
11	Disziplinäre Rückbindung	277
12	Resümee	287
13	Ausblick, Nachwort.....	291
	Literaturverzeichnis.....	295

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Kontinuum von der Prävention zu REAL wellness	21
Abbildung 2: Die Vermittlungsfunktion des Lebensstils zwischen individuellem Gesundheitszustand und sozio-ökonomischem Status	23
Abbildung 3: Das Modell der psychischen Gesundheit und deren diagnostischen Leitlinien	29
Abbildung 4: Gesundheit und Krankheit als bipolares Konzept.....	54
Abbildung 5: Gesundheit und Krankheit als orthogonales Konzept.....	55
Abbildung 6: Begriffliche Unterscheidung zwischen pathogenen bzw. salutogenen Faktoren, Gefährdungsfaktoren und Optimierungsfaktoren gemäß ihrer Bedeutung für die drei Personengruppen unterschiedlicher Gesundheit	56
Abbildung 7: Strukturmodell des Wohlbefindens.....	61
Abbildung 8: Drei Erklärungsansätze für Lebensglück und Zufriedenheit.....	75
Abbildung 9: Komponenten der individuellen Lebensqualität	79
Abbildung 10: Das Spektrum der psychischen Gesundheit	80
Abbildung 11: Das Rastergitter der Gesundheit	88
Abbildung 12: High-Level Wellness Symbol	89
Abbildung 13: Das Wellness-Kontinuum	91
Abbildung 14: Das konsistenztheoretische Modell des psychischen Geschehens	115
Abbildung 15: Das fünf-Säulen-Modell der Identität	117

Abbildung 16: Funktionale Rolle bedürfnisbefriedigender Erfahrungen im Therapieprozess für Verlauf und Ergebnis einer Psychotherapie	119
Abbildung 17: Ressourcenaktivierung als positiver Rückkoppelungsprozess	127
Abbildung 18: Wellnessfaktor psychische Gesundheit	136
Abbildung 19: Wellness-Kontinuum	162
Abbildung 20: High-Level Wellness Symbol	163
Abbildung 21: Steigerung des körperlich-seelischen Wohlbefindens.....	163
Abbildung 22: Förderung des geistig-seelischen Wohlbefindens	164
Abbildung 23: Das Pyramiden-Modell der Vergebung	192
Abbildung 24: Zwei Komponenten der Selbstwirksamkeit	244
Abbildung 25: Ressourcenorientierte Basisstrategien – Struktur des Vorgehens	274

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Achsen des DSM-IV	22
Tabelle 2:	Bereiche der Gesundheitskompetenz nach Kickbusch (2006).....	63
Tabelle 3:	Aspekte, die Flourishing beschreiben	81
Tabelle 4:	Wohlbefinden: Eine europäische Erlebens- und Handlungskonzeption	82
Tabelle 5:	Operationale Definition von Flourishing	83
Tabelle 6:	Operationalisierung des „general flourishing“	84
Tabelle 7:	Operationalisierung des „general flourishing“	84
Tabelle 8:	Theorie des authentischen Glücks versus Theorie des Wohlbefindens	86
Tabelle 9:	Menschliche Tugenden und Stärken	129
Tabelle 10:	Modalitäten der Achtsamkeit	141
Tabelle 11:	Gefühle sind die Signallampen für unsere Bedürfnisse	201