

# **Bewusst gesund leben**

**Anregungen aus 40 Jahren gesundheitspsychologischer Praxis**

**Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer**

**[www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de](http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de)**

[www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/gesund-leben](http://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/gesundheitspsychologie/gesund-leben)

**Öffentliche Vorlesung zu „Gesundheit in Gesellschaft und Arbeit“ an der Psychologischen Hochschule Berlin am 01.02.2024**

## **Ergänzungen**

Maximilian Rieländer

berufstätig in Psychologischer Praxis seit 1979, seit 1999 als PP mit Kassensitz

für Gesundheitspsychologie im BDP seit 1993 in Vorstandsfunktionen ehrenamtlich tätig, um meine Ideen so in psychologische und gesellschaftliche Öffentlichkeit einzubringen

Ich trage meine Ideen, Theorien und Hypothesen als Anregungen und Angebote vor, Anregungen für die Selbsthilfe, für psychologische Anwendungen, auch für die Forschung.

Ich verbinde meine Ideen mit berufsethischer Verantwortung gegenüber Zuhörenden, auch wenn sie teilweise neu sind und nicht empirisch wissenschaftlich verifiziert sind.

Sie als Zuhörende werden Ihre eigenen Einstellungen dazu finden:  
persönlich, psychologisch, wissenschaftlich

## **Literatur**

„Literatur von Maximilian Rieländer“ in der Website zur Psychologischen Praxis.

[http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur\\_Rielaender.htm](http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur_Rielaender.htm)

Maximilian Rieländer: [Bewusst gesund leben – zentrale Anregungen](#) 2023

# Gliederung

<b>Bewusst gesund leben</b>	<b>1</b>
<b>Gliederung</b>	<b>2</b>
Gesundheit im Sinne der WHO	3
Gesund leben – mit psychologischem Wissen	4
Orientierungen als Basis	5
Orientierungen zur psychologischen Praxis	6
Gesundheitspsychologie BDP	7
Leben evolutionär verstehen	8
Lebewesen wollen Leben gemeinsam und individuell stabilisieren und erweitern.	8
mit kreisläufigen Rhythmen leben	<a href="#">9</a>
Lebens-not-wendigkeitenbewältigen	10
<b>Bewusst gesund leben (wollen?) - Überblick zu Anregungen</b>	<b>11</b>
Aufgabe: Bewusst gesund leben wollen	12
Gegenwärtiges Erleben bewusst achten	13
Bewusst mit dem Atmen leben	13
Bewusst mit pulsierendem Herzen leben	14
Möglichkeiten	15
Wohlbefinden bewusst spüren - Gutes tun für sich und Mitmenschen	16
Gesund denken	
Bewusst konzentriert denken	17
Bewusst ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben	18
In Gemeinschaften mitleben und mitwirken	19
In Gemeinschaften kooperieren	20
Lebensschwierigkeiten (Stress) bewältigen	21
Gesunder leben = Gesundheit fördern	22
<b>Gesundheitspsychologische Praxis</b>	<b>23</b>
<b>Seelische Gesundheit heißt ...</b>	<b>234</b>
Einheit erleben – mit Bewusstsein	
Mehr seelische Gesundheit	255
selbstbestimmtes Streben klären	
Fähigkeiten des Könnens verbessern	
bewusstes Erleben fördern und bejahen	

# Gesundheit im Sinne der WHO

Die Gesundheitsdefinition der WHO:

*„Gesundheit als Zustand vollen biopsychosozialen Wohlbefindens“*  
enthält wertvolle gesundheitspsychologische Impulse.

Sie ist eine Definition mit Substantiven

Ich plädiere für Sprach- und Schreibstil, der lebensnah, erlebensnah und ichstärkend ist:

*„Menschen leben ihr Leben, sie können gesund leben.“*

Im Satzbau nutze ich als Substantive und Satz-Subjekte reale Akteure: ‚Menschen‘, Lebewesen, soziale Systeme.

Ich nutze Verben als aktivierendes Beschreiben und als besonders wichtige Worte im Satz.

Ich nutze Eigenschaften wie ‚gesund‘ als Adjektive

**Menschen wollen leben – gesund leben**

**persönlich einzigartig und in Gemeinschaften mit Mitmenschen.**

**Sie wollen ihr Leben stabilisieren und entfalten**

**als Personen und als Gemeinschaften.**

**So können Menschen bewusst ‚gesund‘ leben:**

- Befinden und Wohlbefinden bewusst erleben
- körperlich, psychisch, geistig Gutes tun für sich und für Gemeinschaften
- dafür persönliche Fähigkeiten einüben, entfalten, einsetzen,
- zum Leben in Gemeinschaften positiv beitragen
- Lebens-not-wendigkeiten bewältigen

## Literatur

Maximilian Rieländer: [Gesundheit psychologisch umschreiben: gesund leben – sich wohlfühlend erleben](#) 2022

Maximilian Rieländer: [Zum Sprachstil: Erleben und gesund leben psychologisch umschreiben](#) 2023

# **Gesund leben – mit psychologischem Wissen als gesundheitspsychologischer Focus**

**Menschen wollen bewusst psycho-somatisch gesund leben.**

**Sie dazu durch psychologische Anregungen und Trainings unterstützen –  
ist gesundheitspsychologische Praxis.**

**Bewusst gesund leben wollen, so Gesundheit fördern,  
Möglichkeiten bewusst gesunden Lebens erweitern,  
dies gesundheitspsychologisch anregen und unterstützen –  
wirkt präventiv, therapeutisch und rehabilitativ.**

Diese Sicht von Gesundheitsförderung und gesundheitspsychologischer Unterstützung impliziert Prävention, Rehabilitation, ‚Salutogenese‘, angewandte ‚Positive Psychologie‘ und ‚psychotherapeutische Ressourcenaktivierung‘.

**Gesundes Leben mit neuen Möglichkeiten vermehren,  
bisherige gesunde Lebensweisen aus früheren Jahren reaktivieren,  
so Beschwerden vermindern, Belastungen bewältigen.**

Der Focus ist: positive Möglichkeiten vermehren,  
als Nebenwirkung ungünstige Lebensweisen verringern  
Beispiel: nicht Angst reduzieren, sondern Vertrauen und Mut und Furcht-ertragen vermehren

**Die TONI-Therapie [www.toni-therapie.de](http://www.toni-therapie.de) ermöglicht online  
gesundheitspsychologische Begleitung zur Psychotherapie.**

Ich danke den Projektleiterinnen der TONI-Therapie,  
Prof. Christine Knaevelsrud (FU Berlin) Prof. Johanna Böttcher (hier von der PHB),  
dass sie mir Zugang zu den Modulen ermöglicht haben.

Die Module der TONI-Therapie zielen darauf,  
Ziel: psychische Beschwerden mit positiven Anregungen zur psychischen Gesundheit zu bewältigen.  
Viele Anregungen von mir und aus der TONI-Therapie gehen in dieselben Richtungen.

## **Literatur**

Maximilian Rieländer: [Gesundheitspsychologie - Leitgedanken](#) 1998

Maximilian Rieländer: [Gesundheitsförderung und Psychologie - eine Bestandsaufnahme](#) 2004

Maximilian Rieländer: [Mehr positiv an Gesundheit als an Krankheit denken - Plädoyer für eine positive Gesundheitsorientierung](#) 1999

Maximilian Rieländer: [Gesunde Lebensweisen - personenzentrierte Ziele für die Gesundheitsförderung](#) 1995

# Orientierungen als Basis

## Psychologie und religiöse Philosophie als Lebenshilfe seit 60 Jahren (1963 – 1966 Abitur)

in kath. Jugendbewegung aktiv, mit Führungsaufgaben  
mit Begeisterung gelesen:

[Eduard Spranger: \*Psychologie des Jugendalters\*](#), 1924

[Josef Goldbrunner: \*Sprechzimmer und Beichtstuhl\*](#) 1965

idealistisches Streben zu ‚Seelsorge‘: theologisch + psychologisch  
christliche Weltanschauung als Basis, Menschen zu dienen - als Lebenssinn

ein Jahr in der Heimerziehung tätig

Theologie und Religionsphilosophie 2 Jahre studiert

>

## Psychologiestudium (1970 – 1976)

psychologisches Streben: mich und andere verstehen

Erleben reflektieren für sich und andere

Psychoanalytische Therapie 3 Jahre in Studienjahren

Forschung: Testtheorie, Fragebogentests,

Forschungsprojekte zum Gießener Fragebogen, Diplomarbeit

Entwicklungspsychologie als vorrangiges Fachgebiet

>

Frühkindliche Deprivation als Thema der Diplomarbeit (auch selbst etwas davon betroffen)

erweitert: Evolution und Lebensphilosophie

Tiefenpsychologie + Klinische Psychologie

## Ergänzungen

Meine Entwicklungsgeschichte zur angewandten Gesundheitspsychologie:  
viele typische Elemente, einzigartig kombiniert

## Literatur

[Eduard Spranger: \*Psychologie des Jugendalters\*](#), 1924

[Josef Goldbrunner: \*Sprechzimmer und Beichtstuhl\*](#) 1965

Maximilian Rieländer: [Die Frage nach Gott in der Psychologie von C.G. Jung](#) 1969

Maximilian Rieländer: [Deprivationsforschung: Überblick und eigene Untersuchung - Auswirkungen frühkindlicher Heimaufenthalte und Trennungserfahrungen auf das soziale Selbstbild bei männlichen Heimjugendlichen](#) 1975

# Orientierungen zur psychologischen Praxis

## Klientzentrierte Gesprächspsychotherapie 1976 – 1981 >

gegenwärtiges Erleben empathisch spiegeln und verstehen  
das Wollen und Streben klären

Ziele: Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl

Klientzentrierte Haltung für mich maßgeblich

Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte – von R. Tausch in Wirkungen erforscht

Die gesundheitspsychologische Orientierung ist deutlicher als eine klinisch-psychologische Orientierung.

meine psychologische Hilfe: Menschen auf Wegen begleiten

## Erweiterungen: erlebensorientierte Selbsterfahrungen:

körpertherapeutisch, systemisch, hypnotherapeutisch

## als Psychologe in Reha-Klinik (1981 – 1988)

Menschen mit Krebserkrankungen begleitet

Bio-psycho-sozio-dynamik von Tumorerkrankungen verstehen

Bei metastasierten Krebserkrankungen lässt sich keine Heilung versprechen, von keiner Seite.

Zielsetzungen sind: für das verbleibende Leben gesunde Lebensqualität fördern

„Gesundheit selber machen“ – DRV-Programm

Gruppenangebote: „Bewusst gesund leben“

Beides motivierte mich zu gesundheitspsychologischen Orientierungen.

Begleitung von Menschen in der Lebensendphase bis in Todesnähe:

Interesse für Nahtoderfahrungen, „Leben nach dem Tode“ (R. Moody) –

Aus meiner psychologischen Sicht sind Möglichkeiten, Hoffnungen, Wahrscheinlichkeiten zu einem „Leben nach dem Tode“ begründet. Religiöse und psychologische Hoffnungen lassen sich verbinden.

## Literatur

Maximilian Rieländer: [Klientzentrierte Gesprächspsychotherapie](#) 1987

Maximilian Rieländer: [Psychologische Hilfe, wie ich sie verstehe](#) 2014

Maximilian Rieländer: [Die Entwicklung der Psychotherapie in Theorie und Technik von Sigmund Freud zu Wilhelm Reich](#) 1979

Maximilian Rieländer: [Bioenergetik](#) 1987

Maximilian Rieländer: [Hypnotherapie nach Milton Erickson](#) 1987

Maximilian Rieländer [Leben mit einer Krebserkrankung](#) 1989

Maximilian Rieländer [Lebensbegleitung in der Endphase des Lebens aus psychologischer Sicht](#) 2020

Maximilian Rieländer [Wege nach innen - Anleitungen zu Entspannung und Selbstentfaltung](#)

# Gesundheitspsychologie BDP

AK Psychologen in der Prävention (seit 1989 - 1993),  
AK Psychologische Gesundheitsförderung (1993 - 1998)  
Bundesausschuss Gesundheitspsychologie (1994 – 1997)  
Kooperationen mit der WHO-Euro: „Gesundheit für alle“  
[Fortbildung „Psychologische Gesundheitsförderung BDP“](#) seit 1995  
Fachbereich Gesundheitspsychologie in der Sektion GU(S)

[EU-Programm „Mental Health Promotion“](#)

[Tipps zur Förderung psychischer Gesundheit](#) gesammelt

[Webseiten zu Gesundheitspsychologie](#)

[Webseite zu Publikationen für Gesundheitspsychologie](#)

[Geschichte der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie im BDP](#)

# Leben evolutionär verstehen

Evolution: Einzellige Lebewesen gelten als Stammbauwurzel aller Lebewesen.  
Die nachfolgenden Kennzeichen von Leben gelten für alle Lebewesen.

## Lebewesen wollen Leben als Individuen und Gemeinschaften stabilisieren und erweitern.

Diese grundlegenden Orientierungen gelten seit den ersten Lebewesen.

Grundlegende Orientierungen: Thema für empirische Forschungen

Für ihr ‚leben wollen‘ organisieren Lebewesen ihr Leben  
und üben dazu ihre Lebensfähigkeiten ein.

Sie geben ihre Lebensfähigkeiten an Nachkommen weiter:  
genetisch vererbend, vorlebend und erziehend.

‚Leben wollen‘ ist ein Antrieb zur Selbstorganisation aller Lebewesen  
mit evolutionären Stufen und Entfaltungen:

- Antrieb aus genetischer Information und Organisation bei einzelligen Lebewesen
- Antrieb aus Nervensystemen (bes. limbisches System) als „Es“, bei Tieren und Menschen
- Antrieb mit dem sprachlich vermittelten Bewusstsein als „Ich“

Wir Menschen entfalten für das ‚leben wollen‘ Motive:  
das, was wir wünschen, wollen, anstreben, anzielen,  
unbewusst spontan und bewusst reflektiert.

Aus dem Wollen, Wünschen, Streben entfalten Menschen ihre Gefühle.

Aus grundlegenden Orientierungen wählen Menschen für Situationen konkrete Ziele.  
Maßgeblich sind grundlegende Orientierungen (Künstler, Forscher, Ökonomen).  
Ziele sind nur Wegmarken im Rahmen grundlegende Orientierungen.

## Literatur

Maximilian Rieländer [Leben wollend sind wir – Lebenswillen bewusst verstehen und nutzen](#) 2023

„Ich bin Leben, das leben will - inmitten von Leben, das leben will.“ (Albert Schweitzer)  
PENZLIN, H. (2016): Das Phänomen Leben – Grundfragen der theoretischen Biologie.  
Resümee: „Lebewesen organisieren ihr Leben ‚teleonom‘, zweckmäßig.“ (S. 456)

SCHOPENHAUER, A. (1991). Über den Willen in der Natur. Dietz, Berlin.  
BERGSON, H. (2013). Die schöpferische Evolution. Meiner, Hamburg.  
WARD, P. & KIRSCHVINK, J. (2016). Eine neue Geschichte des Lebens.



# Leben evolutionär verstehen mit kreisläufigen Rhythmen leben

Alles kreist: im Universum, makrokosmisch und mikrokosmisch.

**Wir leben in kreisläufigen Rhythmen mit je zwei Polen in vielfältigen Dimensionen:**

ein- & ausatmen,

ruhen & sich aktivieren, stabilisieren & erweitern

spontan aus dem „Es“ & bewusst konzentriert mit dem „Ich“

Spontaneität & Konzentration im Wollen, Denken, Fühlen und Handeln:

- „Es“ (und angewöhntes ‚Über-Ich‘) & „Ich“ (Freud)
- Limbisches System & Stirnhirn, Präfrontaler Cortex
- Schnelles Denken & langsames Denken (Kahnemann)

erfüllte Wünsche > wohlfühlen & unerfüllte Wünsche > unwohlfühlen

unerfüllte Wünsche > unwohlfühlen – gehört zu den Kreisläufen des Lebens,  
ist mit körperlich empfundenen Unannehmlichkeiten und Beschwerden verbunden,  
ist aber nicht sofort eine Störung

Selbstliebe & Nächstenliebe

*„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“*

Gemeinsamkeiten & Einsamkeiten

für die Zukunft: Hoffnungen & Befürchtungen denken

**Gesund: bewusst mit kreisläufigen Rhythmen leben,  
ohne sich auf einen Pol zu fixieren**

## Literatur

Maximilian Rieländer [Lebensrhythmen: mit Kreisläufen des Lebens ausgeglichen leben](#) 2023

# Leben evolutionär verstehen

## Lebens-not-wendigkeiten bewältigen

### Lebensnotwendigkeiten

- innere und äußere rhythmische Kreisläufe in Balance halten
- aus der Umwelt ‚nährende‘ Energien aufnehmen
- sich vor Gefährdungen aus der Umwelt schützen
- in Gemeinschaften fürs Leben kooperieren

### Not wenden = durch Selbstorganisation

Sich aufs ‚leben wollen‘ konzentrieren: Leben erhalten wollen

Selbstorganisatorische Informationsprozesse:

- Info's suchen, finden und fürs Wollen verarbeiten,
- Wollens-Orientierungen wählen, sich Ziele setzen,
- Handeln planen,
- Handeln mit konzentrierter Achtsamkeit
- Wirkungen des Handelns (innere und äußere) für das initiierte Wollen auswerten

# Bewusst gesund leben (wollen?)

## Überblick zu Anregungen

1. **Aufgabe: bewusst gesund leben wollen**
2. **Gegenwärtiges Erleben bewusst achten**
3. **Wohlbefinden: es bewusst spüren**  
**bewusst Gutes tun für sich und Mitmenschen**
4. **Bewusst ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben**
5. **In Gemeinschaften bewusst mitleben und mitwirken**
6. **Lebensschwierigkeiten (Stress) bewältigen**
7. **Bewusst gesunder leben = Gesundheit fördern**

Psychologische Hilfe für diese Anregungen ist auch in der Psychotherapie für alle psychischen Erkrankungen wichtig,

Die Anregungen genügen aber nicht, um Süchte, Traumastörungen und psychotische Zustände zu überwinden.

Die Anregungen sind möglichst mit geeigneten psychologischen Methoden zu vermitteln.  
(Ich gehe hier nicht auf psychologischen Methoden ein.)

### **Text von 1989**

*Gesund leben - was heißt das?*

*Nach der Weltgesundheitsorganisation heißt Gesundheit:*

*sich leiblich - seelisch - geistig wohlfühlen in guten Beziehungen mit der Umwelt.*

*Durch Selbstbesinnung und aktives Handeln können wir täglich bewusst etwas dazu tun, um uns leiblich - seelisch - geistig wohlfühlen in guten Beziehungen mit unseren Mitmenschen.*

*Wir leben gesund, wenn wir unser körperliches Leben achten, d.h. aufmerksam wahrnehmen und wertschätzen und uns bewusst körperlich wohlfühlen können.*

*Wir leben gesund, wenn wir Verbindungen mit der Natur bewusst erleben.*

*Wir beeinflussen unsere Gesundheit vor allem durch die geistige Einstellung zum eigenen Leben. Wir leben gesund, wenn wir Ja denken zu unserem Leben, eine bejahende Haltung pflegen.*

*Wir leben gesund, wenn wir gute Kommunikationen und Beziehungen mit unseren Mitmenschen pflegen und in Gemeinschaften aktiv kooperativ mitwirken.*

### **Literatur**

Maximilian Rieländer [Ein Grundgerüst an Inhalten und Methoden für die personenzentrierte Gesundheitsförderung](#) 1995

# Aufgabe: Bewusst gesund leben wollen

Ist Gesundheit (nur) ein Geschenk

- der Genetik?
- der Selbstorganisation des Organismus?
- der Stoffe, die man sich von außen zuführen kann?
- der Schulmedizin?

**Erst nach Beschwerden beginnen viele Menschen, bewusst gesund zu leben.**

**Menschen können selbst bestimmen, wie sie bewusst gesund leben wollen.**

**Sie können Selbstverantwortung dafür übernehmen, wie weit sie gesund leben.**

Wichtiges Ziel psychologischer Hilfe:

Menschen übernehmen Selbstverantwortung für ihre Gesundheit, auch für innere vegetative Prozesse (Atmung, Blutkreislauf, Verdauung, Muskelspannungen) auch für spontane Prozesse aus dem ‚Es‘ bzw. limbischen System.

Gesund leben – entsteht durch eigenes Tun, nicht durch Geschenke von außen

Menschen können bewusst gesund leben, wenn sie bereit sind, sich darauf zeitweise zu konzentrieren und es regelmäßig zu üben.

Psychologische Hilfe wirkt nur, wenn Menschen bewusst gesund leben wollen – mit eigener Konzentration, aus ihrem Ich

Psychologische Hilfe wirkt nicht, solange Menschen

- sich spontan von Gewohnheiten treiben lassen wollen
- mehr bekommen wollen als selbst aktiv sein wollen

## Literatur

Maximilian Rieländer [Gesundheit und Selbstverantwortung](#) 1991

# Gegenwärtiges Erleben bewusst achten

## Bewusst mit dem Atmen leben

### **Das Atmen bewusst achten: achtsam spüren + wertschätzen**

Atmen bewusst spüren – zentrales Element von Meditations- und Entspannungsübungen

### **Das Atmen spüren, wie es von selbst geht – oft im Alltag.**

Diese Anregung geht über begrenzte Meditations- und Entspannungsübungen hinaus

Atmen in Ruhephasen meditativ achten: 2 Min., 5 Min., 10 Min., 20 Min.

Das Atmen bei Bewegungsaktivitäten spüren

‚durchatmen‘ vor und nach Aktivitäten

das Atmen besonders in schwierigen Situationen achten

Atmen in schwierigen Situationen:

körperliche Anstrengungen, nervöse Erregungen, soziale Situationen

### **Wenn Menschen ihr Atmen bewusst spüren, atmen sie ausgeglichen.**

So fördern sie ausgeglichene innere vegetative Kreisläufe.

So fördern sie ausgeglichene innere kognitive Prozesse.

So konzentrieren sich Menschen meist besser  
für ihr Wollen, Wahrnehmen, Denken, Handeln.

Atmen bewusst spüren – wichtiger Weg zu Konzentration

bewusst mit dem Atmen leben

ist auch eine Aufgabe von „Gesundheit in Arbeit und Gesellschaft“  
um sich von der „Schnellebigkeit der Gesellschaft“ zu lösen

bewusst mit dem Atmen im Alltag leben –

dessen Wirkungen zu erforschen, ist eine zukünftige Aufgabe.

### **Literatur**

Maximilian Rieländer [Meditieren mit Leib, Herz und Geist](#) 2018

# **Gegenwärtiges Erleben bewusst achten**

## **Bewusst mit pulsierendem Herzen leben**

**Beim bewussten Spüren des Atmens  
auch das Pulsieren des Kreislaufes oder Herzens spüren:  
Pulse beim Einatmen + Pulse beim Ausatmen**

**sich denken und sagen: „mit dem Herzen bewusst leben“**

Von mir eine Anregung, die ich seit über 30 Jahren regelmäßig übe,  
zuerst in Meditationen, mittlerweile oft im Alltag, besonders wenn ich Menschen begleite

**so die Konzentration nach innen fördern,**

**so positive Nervenverbindungen zwischen Bewusstsein und Sinusknoten im Herzen fördern**

**Ist dies ein Weg, psychosomatisch gesund mit dem Herzen zu leben?**

Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Störungen ist es oft schwierig, ihren Herzpuls zu spüren,  
aber es ist vielleicht besonders wichtig,  
damit sie üben, um das Pulsieren des Herzens positiv zu achten

„mit dem Herzen bewusst leben“  
könnte eine Aufgabe von Gesundheit in Arbeit und Gesellschaft sein  
auch um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermindern

das Pulsieren des Herzens spüren –  
dessen Wirkungen zu erforschen, ist eine zukünftige Aufgabe.

### **Literatur**

Maximilian Rieländer [\*Meditieren mit Leib, Herz und Geist\*](#) 2018

# Gegenwärtiges Erleben bewusst achten

## Möglichkeiten, so das Leben zu genießen

Achten (Verbform für „Achtsamkeit“) heißt:  
aufmerksam verweilend wahrnehmen + wertschätzen

### Körperempfindungen:

- in der Ruhe, bei Entspannungsübungen, ‚Bodyscan‘
- bei Bewegungsaktivitäten: gehen u.a.; Yoga, TaiQi, Qigong,

### bei konzentrierten Aktivitäten jeglicher Art: (‚Flow‘)

- besonders bei kreativen Aktivitäten

### bei Sinneswahrnehmungen

- sehen, hören, riechen, schmecken, körperlich spüren

### ein Zusammensein mit Mitmenschen bewusst achten

- Mitmenschen sehen, hören, riechen, körperlich spüren
- eigene Empfindungen dabei spüren
- Empathie fühlen
- sich für Gemeinsamkeiten und Ergänzungen öffnen

Bewusstsein mit dem Erleben verbinden – fördert im Nervensystemen Impulsleitungen  
(vgl. D. Siegel)

Gegenwärtiges Erleben bewusst konzentriert achten – **so können wir Leben genießen.**

### Literatur

Joachim Galuska: [Das Potential der Achtsamkeit](#), 2019

Daniel Siegel: *Gewahr sein – Was heißt es, präsent zu sein. Die Grundlagen einer wissenschaftlich fundierten Meditationspraxis.* Verlag Arbor, Freiburg 2020

# Wohlbefinden bewusst spüren

## Gutes tun für sich und Mitmenschen

### Sich erinnern (an Erfahrungen der Selbstwirksamkeit)

- Wie und wann fühle ich mich bisher wohl?
- Was habe ich Gutes für mich getan und bewirkt?
- Was habe ich Gutes für Mitmenschen getan und bewirkt?

### möglichst täglich üben

- im gegenwärtigen Erleben sich bewusst wohlfühlen
- bewusst Gutes tun für sich (Selbstliebe)
- bewusst Gutes tun für Mitmenschen (Nächstenliebe)



# Gesund denken

## Bewusst konzentriert denken

von Spontangedanken zu konzentriertem Denken umschalten

Spontane Gedanken & konzentriertes Nachdenken

- Schnelles Denken & langsames Denken (Kahnemann)
- ‚automatisiert‘ & ‚kontrolliert‘

Spontangedanken oft als tückische Falle in Problemsituationen:

- leichter als konzentriertes Denken
- Inhalte: viele Unsicherheiten und Lebensschwierigkeiten, aber keine Lösungen
- daher ‚negativ denken‘, davon ‚abschalten‘ wollen

Aber nur durch konzentriertes Nachdenken finden Menschen mögliche Lösungen für Unsicherheiten, Schwierigkeiten.

Konzentriertes Denken fördern, ‚mentalisieren‘  
statt spontane Gedanken zu analysieren

Bewusst konzentriert denkend das Erleben bejahen,  
auch wenn wir mit Lebensschwierigkeiten konfrontiert sind,  
unerfüllte Wünsche erleben und uns unwohl fühlen.

sich auf geplante Wege konzentrieren  
und spontane Gedanken wie Winde vorbeiziehen lassen

# Gesund denken

## Bewusst ‚Ja‘ denken zum Leben und Erleben

‚Ja‘ und ‚Nein‘ denken (statt ‚positiv‘ und ‚negativ‘)

**Ziel aller psychologischen Begleitung:**

**‚Ja‘ denken zum persönlichen Leben – ganz und gar**

- aus bewusstem Lebenswillen,
- mit den Kreisläufen des Lebens,
- mit Möglichkeiten, das Leben zu erweitern, Neues mutig zu probieren,
- mit Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten und Belastungen
- mit erfüllten und unerfüllten Wünschen, mit Wohl- und Unwohlfühlen

**‚Nein‘-Denken: Unerfüllte Wünsche und Unwohlfühlen nicht ertragen wollen – als zentrale psychische Problematik**

‚Ja‘ denken und ‚Nein‘ denken –  
eine Wegscheide zwischen psychischer Gesundheit und Erkrankung

Ziel psychologischer Hilfe zur psychischen Gesundheit:

ein ‚Ja‘ zum ganzen Leben fördern

d.h. Unwohlgefühle und Lebensschwierigkeiten bewusst ertragen

‚Nein‘-Denken: psychische Beschwerden werden verstärkt  
und schlagen vielleicht in psychische Störungen/Erkrankungen um.

### Literatur

Maximilian Rieländer [Gesund denken: Das Leben und persönliche Erleben bejahen](#) 2022

Viktor Frankl: [... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager](#) 2010

# In Gemeinschaften mitleben und mitwirken

Wir leben als individuelle Personen in Gemeinschaften  
(Familien-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften).

„Gemeinschaft“: antiquiertes Wort in der Psychologie:  
mitmenschliche Bindungen, Beziehungen, soziale Systeme  
Letztlich leben wir in einer Weltgemeinschaft – mit Verantwortung gegenüber der Erde

Wir wollen uns in Gemeinschaften integrieren  
sowie das Gemeinschaftsleben stabilisieren und erweitern.

Gesund leben: in Beziehungen und Gemeinschaften  
bewusst für ein gesundes Miteinander kooperieren.

## **Mitmenschen bewusst achten**

ihre Wünsche zu gesundem Leben und Gemeinsamkeiten wahrnehmen und respektieren

## **sich Mitmenschen bewusst aktiv nächstenliebend zuwenden**

Systemische Beratungen und Therapien zielen darauf,  
Gemeinschaftsprozesse (in sozialen Systemen) zu verstehen und zu begleiten

Es fällt mir selbst schwer, Gemeinschaftsprozesse genügend zu beachten.  
Das scheint aber auch oft für die Psychologie zuzutreffen.

## **Literatur**

Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern  
(Bindungs- und Beziehungskonstellationen steuern Gene)

# In Gemeinschaften kooperieren

**Wünsche wahrnehmen und kommunizieren**

eigene Wünsche angemessen mitteilen

Mitmenschen nach ihren Wünschen fragen

**Gemeinsame Aktivitäten vollziehen**

aus gemeinsamen Wünschen gemeinsame Aktivitäten durchführen,  
so angenehme Gemeinsamkeiten erleben

**Kooperative Aktivitäten vollziehen**

für das Leben in Gemeinschaften kooperative Aktivitäten vereinbaren und durchführen

**Konflikte entstehen durch unterschiedliche Wünsche.**

unterschiedliche Wünsche durch faire Gespräche klären

## Literatur

Maximilian Rieländer [\*Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen - Kommunikationsregeln\*](#) (als Handzettel für Klientinnen und Klienten)

# Lebensschwierigkeiten (Stress) bewältigen

## Lebens-not-wendigkeiten, Unsicherheiten, Belastungen gehören zum Leben.

Lebensschwierigkeiten als natürliche Lebens-not-wendigkeiten deuten  
(nicht als psychische Störungen)

Beispiele:

- Ängste lassen sich oft als natürliche Unsicherheiten deuten – Unsicherheiten lassen sich mit Mut und erhöhter Aufmerksamkeit angehen.
- Antriebsschwäche lässt sich als (unbewusstes) Ruhestreben deuten – Menschen erleben Kreisläufe zwischen Aktivitäts- und Ruhebedürfnissen.  
Aufgabe: bewusst mit dem Kreislauf von Aktivitäten und Ruhebedürfnis umgehen

## Sich erinnern (an Erfahrungen der Selbstwirksamkeit):

Welche Lebensschwierigkeiten habe ich wie bewältigt?

## Lebensschwierigkeiten bewusst akzeptieren

aus dem 'Ja'-Denken zum Leben und Erleben

auch begleitende Unwohlgefühle bewusst akzeptieren

## Lebensschwierigkeiten bewusst konzentriert angehen

Atmen bewusst spüren, konzentriert nachdenken

„Welche Wünsche sind unerfüllt?“

Was will ich aktiv tun und ausprobieren für meine Wünsche?“

# Gesunder leben = Gesundheit fördern

## Neue Möglichkeiten als suggestive Sätze formulieren

Prägnante positive Sätze für Suggestionen formulieren

Suggestionen im Ausatmen öfters hörbar aussprechen (Atmen und Sprechen verbinden)

## neue Möglichkeiten ausprobieren

neue Möglichkeiten anstreben, reflektiert bedenken,

im Handeln aktiv ausprobieren, Wirkungen bewusst erleben:

körperliche, gefühlsmäßige, geistige und soziale Wirkungen

## neue positiv erlebte Möglichkeiten regelmäßig aktivieren:

täglich, mehrmals pro Woche

## neue gesunde Möglichkeiten an 100 Tagen aktivieren

so neue Lebensgewohnheiten und Fähigkeiten festigen

so auf alte ungesunde Gewohnheiten eher verzichten.

100 Tage: hört sich griffig an, In der Forschung: sind 60 Tage benannt.

## Gesundheit fördern = Erkrankungen vorbeugen + mildern

# Gesundheitspsychologische Praxis

## Menschen auf ihren Wegen begleiten

**Ziele:** Lebensschwierigkeiten, unerfüllte Wünsche, Unwohlfühlen, psychische Beschwerden bewältigen

**Klärungen:** Wollen und Wünsche klären  
bisher unerfüllte Wünsche, Wünsche für die Zukunft

Schwierigkeiten bio-psycho-sozio-dynamisch klären:  
biologische und natürliche Lebensprozesse,  
Motivationen, Denken, psychische Entwicklungen im Lebenslauf,  
systemische Prozesse in Gemeinschaften

**Anregungen:** mit neuen Möglichkeiten gesunder leben

**Möglichkeiten** dazu mit psychologischen Methoden **einüben**

## Literatur

Maximilian Rieländer: [Psychologische Hilfe, wie ich sie verstehe](#) 2014

Maximilian Rieländer: [Ein Grundgerüst an Inhalten und Methoden für die personenzentrierte Gesundheitsförderung](#) 1995

# Seelische Gesundheit heißt

## **Sich seelisch wohlfühlen können:**

sich selbst schätzen, seinen Selbstwert fühlen und erkennen sich in Einklang mit der umgebenden Lebenswelt fühlen

## **Sein Leben selbstbestimmt und sozial gestalten:**

sein Leben selbstbestimmt, sinnvoll, produktiv, sozial gestalten in Gemeinschaften aktiv mitarbeiten

die Menschenwürde anderer Menschen respektieren

## **Unwohlsein, Belastungen und Leid bewältigen können:**

Unsicherheiten, Belastungen und Leiderfahrungen

als Anteile des Lebens begreifen, mit ihnen passend umgehen

## **Mit Vertrauen und Liebe denken und handeln über das eigene Leben hinaus („Spiritualität“)**

# Seelische Gesundheit Einheit erleben – mit Bewusstsein

## **Mit Aufmerksamkeit und Bewusstsein**

- Einheit erleben (wollen),
- Einheit erhalten und stabilisieren (wollen)
- Einheit erweitern (wollen)

## **und sich bewusst selbst organisieren**

- im Wollen (sich Ziele setzen, sich motivieren)
- im Können (Fähigkeiten nutzen und üben)
- im Handeln (selber aktiv werden)



# Mehr seelische Gesundheit

## Selbstbestimmtes Streben klären

### Probleme als unerfüllte Wünsche definieren

- „Was fehlt mir?“
- „Welche Wünsche sind unerfüllt?“

### Streben: Wunschträume, konkrete Ziele, Wege

- Wünsche als positive Gesundheitsziele klären
- mit positiven Zielvorstellungen konkretisieren
- durch Suggestionen und Phantasien vertiefen
- Wege zu konkreten Zielen suchen und planen

### Interne Wunschkonflikte klären

- Wunschträume und begrenztes Können
- kurz- und langfristige Wünsche, usw.

## Fähigkeiten des Könnens verbessern

### Was kann ich für mein Streben selbst tun?

- Welches Können brauche ich für mein Streben?
- dazu eigene Fähigkeiten einschätzen:  
Was kann ich gut? Was kann ich zu wenig?
- Ausmaß von Fähigkeiten durch Übungen testen

### Wie kann ich Fähigkeiten für mein Streben verbessern?

- neues Denken & Handeln ausprobieren & einüben
- neues Denken durch tägliche Suggestionen üben
- neues Handeln täglich ein paar Minuten einüben
- neues Denken und Handeln an 100 Tagen einüben  
und so zu Gewohnheiten und Fähigkeiten stabilisieren

## Bewusstes Erleben fördern und bejahen

### Sich mehr auf seelisches Fühlen besinnen:

- Wie fühle ich mich jetzt – im Gefühl und im Körper?
- Kann ich jetzt ein Wohlfühlen spüren? Wenn ja, wie?

### Gegenwärtiges Erleben bewusst achten:

#### körperlich und geistig bewusst erleben und bejahen

z.B. bei Nervosität: starke innere Bewegungen akzeptieren

### Erlebte Erfahrungen der Vergangenheit im Bewusstsein und Fühlen vergegenwärtigen

sich an angenehme Erfahrungen erinnern und so stärken  
Unangenehme Erfahrungen erinnern und ertragen,  
durch ertragendes Akzeptieren verarbeiten