

# Gesundheitspsychologie für Gesundheitsförderung

## Grundlagen und Übersicht

Ein 16-stündiges Fortbildungsseminar  
Maximilian Rieländer

### Inhalte im Seminar

*„Menschen, Gemeinschaften und Organisationen wollen bewusst gesund leben, Wohlbefinden erleben, gesunde soziale Beziehungen gestalten und zu gesundem Gemeinschaftsleben aktiv beitragen, auch indem sie 'Not wenden' und Belastungen bewältigen.“*

*Gesundheitspsychologie bietet dazu als wissenschaftliches Fachgebiet der Psychologie Erkenntnisse über psychische Prozesse, mit denen Menschen gesund leben, Belastungen bewältigen bzw. mildern und Krankheiten vorbeugen bzw. mildern können.“*

(Webseite „[Gesundheitspsychologie](#)“ der BDP-Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie)

„Gesund leben“ meint immer: biopsychosozial gesund leben; denn biologische, psychische und soziale Aspekte wirken im Leben stark, sozusagen ganzheitlich zusammen.

„Gesund leben“: Möglichkeiten dazu werden meditativ vermittelt und zusammen mit Erfahrungen der teilnehmenden Personen erörtert.

Gesundheitsförderung ist im Sinne der WHO eine gesellschaftliche und politische Aufgabe, es Menschen, Gemeinschaften und Organisationen zu erleichtern, biopsychosozial gesund leben und Belastungen bewältigen zu können. *„Menschliche Gesundheit und Wohlbefinden sind eines der Hauptmerkmale einer erfolgreichen, inklusiven und gerechten Gesellschaft im 21. Jahrhundert.“* (Resolution „Wohlbefinden und Gesundheitsförderung“ der 75. Weltgesundheitsversammlung, [Well-being and health promotion \(WHA75.19\)](#)).

Viele Psychologinnen und Psychologen dienen in ihrer Berufstätigkeit der Gesundheit von Menschen, Gemeinschaften und Organisationen, mit Gesundheitspsychologie, Klinischer Psychologie und Psychotherapie.

Gesundheitspsychologie betont dabei ein positiv orientiertes Gesundheitsverständnis und zielt im Sinne der Gesundheitsförderung (Salutogenese, Positive Psychologie, Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie) auf positive Qualitäten, auf Motivationen und Fähigkeiten, bewusst gesund zu leben. Solche Gesundheitsförderung wirkt auch immer präventiv, therapeutisch und rehabilitativ.

Gesundheitspsychologie befasst sich mit biopsychosozial gesunden Lebensweisen: mit ihren Motivationen, Kognitionen, Emotionen, Verhaltensweisen sowie mit entsprechenden sozialen Kommunikationen, Beziehungen und Organisationsprozessen, und sie befasst sich mit psychologischen Methoden, gesunde Lebensweisen und gesundheitsförderliche soziale Prozesse zu fördern. (Daher ist es auch für Psychotherapien sehr sinnvoll, sich mit gesundheitspsychologischen Theorien und Methoden zu befassen.)

Die theoretischen Inhalte für das Seminar sind in einer PDF-Datei zusammengefasst:

[Gesundheitspsychologie für Gesundheitsförderung Grundlagen und Übersicht](#)

### Methoden im Seminar

Im Seminar werden Anregungen zum gesunden Leben, teilweise mit entspannungsorientierter meditativer Methodik, vermittelt und erörtert.

Teilnehmende Personen können sich aus ihren Erfahrungen über gesunde Lebensweisen und berufliche Ansätze ihrer Förderung austauschen. Wechselseitige Anregungen sind ein wichtiger Aspekt im Seminar. Ergänzend werden theoretische Inhalte zur Gesundheitspsychologie vermittelt.

Die Bedeutung gesundheitspsychologischer Berufstätigkeiten für die gesellschaftliche Aufgabe der Gesundheitsförderung wird erörtert.

Teilnehmende Personen können für ihre Berufstätigkeit Aspekte aus dem Seminar verarbeiten und miteinander besprechen.