Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen

Fachbereich Gesundheitspsychologie in der Sektion GUS

Leiterin: Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst MPH, Blink 40c, 25491 Hetlingen

Psychische Gesundheit fördern – Grundgedanken

Beiträge des Fachbereichs Gesundheitspsychologie zur europäischen Strategie „Mental Health Promotion“ 2006

Maximilian Rieländer

September 2006

Der Fachbereich Gesundheitspsychologie hat für den BDP als Beitrag zur europäischen Strategie „Mental Health Promotion und Prevention“ (vgl. Grünbuch der Europäischen Kommission „Die psychische Gesundheit der Bevölkerung verbessern“) Grundgedanken zum Verständnis von psychischer Gesundheit und zu ihrer Förderung sowie weitere Erläuterungen erstellt.

Grundgedanken

1. Was ist psychische Gesundheit?
   a) psychisches Wohlbefinden (‚Wellness’):
   b) selbstbestimmte und soziale Lebensgestaltung (‚Life Skills’, ‚Fitness’):
   c) Bewältigungsfähigkeiten (‚Coping’, ‚Resilienz‘):
2. Wie lässt sich psychische Gesundheit fördern?
   a) selbstbezogene Kompetenzen:
   b) soziale Kompetenzen:
   c) Angebote sozialer Unterstützungsmöglichkeiten für Mitmenschen:
   d) Aktivitäten für gesunde Lebensbedingungen:
3. Wie lässt sich das Wissen um psychische Gesundheit fördern?

Psychische Gesundheit: Merkmale und Fördermöglichkeiten

1. Was ist psychische Gesundheit?
   a) Psychisches Wohlbefinden
   b) Selbstbestimmte und soziale Lebensgestaltung
   c) Bewältigungsfähigkeiten
2. Wie lässt sich psychische Gesundheit fördern?
   a) Selbstbezogene Kompetenzen
   b) Soziale Kompetenzen
   c) Soziale Unterstützungsmöglichkeiten für psychische Gesundheit
   d) Ökologische, ökonomische, soziale und kulturelle Lebensbedingungen

Hintergrund-Informationen

1. Maßgebliche Definitionen zur psychischen Gesundheit
2. Grundlegende Aussagen zu Menschenrechten und Menschenwürde

Theoretische Dimensionen zu psychischer Gesundheit

1. Primäre Lebensprozesse:
2. Primäre Gesundheitsziele: Gesundheit als systemische Einheit
3. Ebenen systemischer Einheiten für Gesundheit
4. Psychische Prozesse der Selbstorganisation, auch in konkreten Situationen
5. Psychische Prozesse: Ausmaß von Bewusstheit
6. Psychische Prozesse im Zeitbezug:
7. Situative Kommunikationsprozesse
8. Gesundheit fördern, Krankheiten vorbeugen, Krankheiten bewältigen
9. Übergreifende Zeitprozesse: Geschichte

Überblicksliteratur

Grundgedanken

Zentrale Fragen lauten:

1. Was ist psychische Gesundheit?
2. Wie lässt sich psychische Gesundheit fördern?
3. Wie lässt sich das Wissen um psychische Gesundheit fördern?

1. Was ist psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit umfasst:

a) psychisches Wohlbefinden (‚Wellness'):

sich selbst in persönlicher Integrität und Menschenwürde sowie in Einklang mit der natürlichen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebenswelt bewusst positiv erleben können,

b) selbstbestimmte und soziale Lebensgestaltung (‚Life Skills', ‚Fitness'):

das Leben in der natürlichen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebenswelt bewusst, selbstbestimmt, sinnvoll, leistungsfähig, produktiv und sozial gestalten wollen und können,

dabei in Gemeinschaften aktiv mitarbeiten und die Menschenwürde anderer Menschen achten und in eigenen Handlungen respektieren,

c) Bewältigungsfähigkeiten (‚Coping', ‚Resilienz'):

Unsicherheiten, Belastungen und Leiderfahrungen als Anteile des Lebens begreifen und mit ihnen angemessen umgehen können (wollend, wahrnehmend, fühlend, denkend, handelnd).

2. Wie lässt sich psychische Gesundheit fördern?

Menschen können psychische Gesundheit fördern durch

a) selbstbezogene Kompetenzen:

Wohlbefinden und Gesundheit regelmäßig bewusst aktivieren und erleben

psychische Gesundheit durch Selbsthilfe gezielt fördern, erhalten, wiederherstellen

Fähigkeiten zur Lösung von konkreten Problemen und Konflikten verbessern

b) soziale Kompetenzen:

faire Kommunikationen üben

stabile und verlässliche zwischenmenschliche Beziehungen pflegen

Gruppen- und Gemeinschaftsprozesse geeignet gestalten

konkrete soziale Probleme und Konflikte fair lösen

Möglichkeiten und Wege sozialer Unterstützung entdecken und nutzen

c) Angebote sozialer Unterstützungsmöglichkeiten für Mitmenschen:

in Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften

in Selbsthilfegruppen

in Prozessen professioneller Unterstützung

d) Aktivitäten für gesunde Lebensbedingungen:

für eine gesunde ökologische Umwelt

für sozial gerechte und ausgleichende ökonomische Lebensbedingungen

für soziale und kulturelle Lebensbedingungen, die auf der Achtung der Menschenwürde aller Menschen beruhen

Wenn Menschen psychische Gesundheit fördern, wirken sie konsequenterweise auch präventiv, selbst helfend und rehabilitativ gegenüber psychischen Störungen.

3. Wie lässt sich das Wissen um psychische Gesundheit fördern?

Wissen um wesentliche Inhalte psychischer Gesundheit und Wege zur Förderung psychischer Gesundheit sind **in Bildungseinrichtungen aller Art** zu verankern:

a) in Bildungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche,
b) in der allgemeinen Erwachsenenbildung,
c) in Einrichtungen zur beruflichen Bildung,
d) in der Aus-, Fort- und Weiterbildung für pädagogische und helfende Berufe
e) im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialwesen sowie
f) für Führungskräfte.

Massenmedien können wesentliche Inhalte und Wege psychischer Gesundheit vermitteln. Sie können vor allem anhand konkreter Lebensgeschichten beispielhafte Wege zu psychischer Gesundheit aufzeigen und so Menschen zu positiven Nachahmungen anregen.

Psychische Gesundheit: Merkmale und Fördermöglichkeiten

1. Was ist psychische Gesundheit?

a) Psychisches Wohlbefinden

Psychisches Wohlbefinden erleben Menschen, indem sie beispielsweise

- persönliche geistige, psychische und körperliche Integrität und ihre Weiterentwicklung erleben:
  - sich körperlich bewusst wohlfühlen und regelmäßig aktiv etwas dafür tun
  - Lebenswille, Lebensenergie und Lebensrhythmen bewusst spüren und Lebensrhythmen im alltäglichen Handeln angemessen berücksichtigen
  - Freude und andere angenehme Gefühle bewusst erleben
  - mit sich selbst und dem eigenen Leben zufrieden sein und so handeln, dass sie ihre Zufriedenheit fördern
  - sich selbst gut verstehen
  - auf sich selbst, das eigene Wollen und Können bewusst vertrauen
  - über ein gutes Selbstwertgefühl verfügen
  - positive Erweiterungen erleben durch Mut zu neuen Handlungen und Erfahrungen, Überwindung bisheriger Grenzen sowie herausfordernde sportliche und kreative Aktivitäten
- positive Verbindungen mit der direkten ökologischen Umwelt erleben:
  - sich in Verbindung mit Lebensräumen (Wohnung, Ort, usw.) bewusst wohlfühlen
  - Verbindungen mit der Natur bewusst positiv erleben
  - geeigneten Umgang mit lebensnotwendigen materiellen Dingen der Umwelt (Nahrung, Unterkunft, usw.) erleben
  - Zufriedenheit mit der finanziellen Situation bewusst erleben
- Integration in Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften erleben:
  - sich in einer Lebensgemeinschaft (Partnerschaft, Familie u.a.) integriert fühlen und bewusst wohlfühlen
  - sich in einer Lebensgemeinschaft bewusst geliebt fühlen
  - in einer Lebensgemeinschaft Anerkennung erfahren
  - in einer Lebensgemeinschaft belebende Begegnungen erleben (z.B. Sexualität in einer Partnerschaft) und bereichernde Erfahrungen machen
  - in einer Lebensgemeinschaft erfolgreiche Kooperation für gemeinsame Ziele erleben
  - sich in einer Arbeitsgemeinschaft (am Arbeitsplatz, in ehrenamtlicher Arbeit) integriert fühlen und bewusst wohlfühlen
  - in einer Arbeitsgemeinschaft Anerkennung für eigene Arbeiten erfahren
  - in einer Arbeitsgemeinschaft erfolgreiche Kooperation für gemeinsame Ziele erleben
  - n einer Arbeitsgemeinschaft Menschenwürde, Menschenrechte und Gerechtigkeit erleben
  - sich in Freizeitgemeinschaften integriert fühlen und bewusst wohlfühlen
  - in Freizeitgemeinschaften belebende und bereichernde soziale Erfahrungen machen
- Integration und Akzeptanz in einer Gemeinde, Gesellschaft und Kultur erleben:
  - sich in einer Gemeinde integriert erleben
  - Menschenwürde, Menschenrechte und Gerechtigkeit in einer Gesellschaft bewusst erleben
  - durch Teilnahme am kulturellen Leben persönliche Bereicherung erleben
  - belebende Begegnungen erleben und bereichernde soziale Erfahrungen machen
  - weltanschaulichen Konsens mit einer umgebenden Kultur erleben
- aus wiederholten Erfahrungen psychischen Wohlbefindens Fähigkeiten und Selbstvertrauen zur gezielten Aktivierung psychischen Wohlbefindens aufbauen.

b) Selbstbestimmte und soziale Lebensgestaltung

Selbstbestimmte und soziale Lebensgestaltung vollziehen Menschen durch Selbstorganisation und Selbstmanagement, indem sie beispielsweise

- ihre ökologische und soziale Lebenswelt geistig bewusst verstehen,
- Einsicht üben in die persönliche Menschenwürde und die Menschenwürde der Menschen, mit denen sie zusammenkommen,
- sich für die eigene Lebensführung und aktive soziale Mitarbeit in der natürlichen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Lebenswelt bewusst und selbstbestimmt motivierende Ziele setzen,
- bewusst Fähigkeiten zur Verwirklichung ihrer Ziele entwickeln,
- in der ökologischen und sozialen Lebenswelt bewusst für ihre Ziele handeln,
- dabei die Menschenwürde anderer Menschen und ihre Selbstbestimmung respektieren,
- Konsequenzen unserer Handlungen in der ökologischen und sozialen Lebenswelt bewusst für weitere Ziele und Handlungen verarbeiten,
- persönliche Formen von Kreativität und Produktivität für das eigene Leben und für die aktive Mitarbeit in der sozialen Lebenswelt entwickeln und verwirklichen,
- für ihre Lebensgestaltung einen tieferen Sinn finden, daraus selbstbestimmt zentrale Zielsetzungen ableiten und diese im Lebensalltag schrittweise ‚im Kleinen' verwirklichen,
- Probleme und soziale Konflikte lösen.

c) Bewältigungsfähigkeiten

Menschen erfahren auch unerwünschte Schicksale und Leid in ihrem Leben: Probleme, Unsicherheiten, Belastungen, Krankheiten, schmerzliche Verluste, auch Katastrophen und letztlich das Sterben als Teil des Lebens.

Sie entwickeln Bewältigungsfähigkeiten, indem sie beispielsweise

- mit Schicksalen und Leiderlebnissen, die sie selbst und in unseren Lebensgemeinschaften erfahren, geistig und gefühlsmäßig bewusst auseinandersetzen,
- mitmenschliche Unterstützung zur Bewältigung von Schicksalen und Leiderlebnissen suchen und uns für sie öffnen,
- versuchen, solche Schicksale und Leiderlebnissen zu bejahen und zu verstehen.
- selbstbestimmte Zielsetzungen, Fähigkeiten und Selbsthilfeaktivitäten entwickeln, um Schicksale und Leiderlebnisse zu überwinden, zu mildern oder auch ertragen zu lernen.

2. Wie lässt sich psychische Gesundheit fördern?

a) Selbstbezogene Kompetenzen

Menschen fördern ihre psychische Gesundheit durch selbstbezogene Kompetenzen, indem sie beispielsweise

- psychisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit bewusst erleben, durch solche Selbsterfahrungen unser Wissen um psychische Gesundheit steigern und so lernen, auf unsere Fähigkeiten für die psychische Gesundheit bewusst selbst zu vertrauen,
- zusätzliches Wissen für die psychische Gesundheit erwerben,
- unsere Strebungen und Zielsetzungen für die psychische Gesundheit selbstbestimmt klären,
- auf eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten selbst vertrauen,
- uns in der sozialen Lebenswelt, in Selbsthilfegruppen und in professionellen Formen mitmenschlich helfen lassen,
- Zielsetzungen und Förderungswege durch selbstsuggestive Sätze und Zukunftsphantasien geistig verankern,
- neue angemessene Handlungen zur Förderung experimentiell ausprobieren und bei Erfolg weiterhin einüben,
- aus regelmäßiger Übung neuer angemessener Handlungen neue positive Handlungsgewohnheiten aufbauen und stabilisieren,
- die Auswirkungen der Förderungsansätze bewerten,
- Fähigkeiten zur Lösung von Problemen und Konflikten verbessern.

b) Soziale Kompetenzen

Menschen fördern psychische Gesundheit durch soziale Kompetenzen, indem sie beispielsweise

- faire Kommunikationen üben
  - mit wechselseitiger Achtung und Verständigung,
  - mit Respekt vor unterschiedlichen Vorstellungen und Wünschen,
  - mit der Suche nach wechselseitigen Verbindungen,
  - mit der Suche nach Kompromissen bei unterschiedlichen Wünschen,
- stabile und verlässliche zwischenmenschliche Beziehungen pflegen
  - mit gegenseitiger Achtung und Toleranz,
  - mit Balance zwischen Selbstliebe und Nächstenliebe,
  - mit Bereitschaft und Fähigkeit zur Lösung sozialer Konflikte,
- Gruppen- und Gemeinschaftsprozesse so gestalten, dass
  - sich alle Mitglieder in ihrer Menschenwürde und Selbstbestimmung positiv geachtet und integriert erleben,
  - zwischen jeweiliger Selbstachtung und Gemeinschaftsachtung positiv balanciert wird,
  - durch gemeinsame Aktivitäten Wir-Bewusstsein geübt wird,
  - Gruppenkonflikte fair gelöst werden,
  - alle Mitglieder ermutigt werden, aktiv und selbstverantwortlich für ihre psychische Gesundheit zu handeln.

c) Soziale Unterstützungsmöglichkeiten für psychische Gesundheit

Menschen unterstützen ihre Mitmenschen in der psychischen Gesundheit, indem sie beispielsweise

- in ihren Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften
  - ihnen Wertschätzung zeigen, ihre Menschenwürde und Selbstbestimmung achten,
  - gezielt etwas für ihr Wohlbefinden tun,
  - sie bei der Bewältigung psychischer Belastungen und Störungen mit Trost, Ermutigung, Vertrauen auf ihre Selbsthilfefähigkeiten und Stärkung von Hoffnung begleiten,
  - sie zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen ermutigen,
  - ihnen Zugänge zu professioneller Unterstützung aufzeigen,
- in Selbsthilfegruppen
  - wechselseitig Hochachtung und Vertrauen auf Selbsthilfefähigkeiten aktivieren,
  - in wechselseitiger Offenheit Erlebnisse von psychischen Belastungen und Beeinträchtigungen sowie ihrer Minderung und Überwindung mitteilen,
  - Möglichkeiten der Selbsthilfe erörtern,
- in Prozessen professioneller Unterstützung
  - ihnen Wertschätzung zeigen, ihre Menschenwürde, Selbstbestimmung und Privatsphäre achten,
  - sie durch professionelles Wissen und mit professionellen Handlungskompetenzen in ihren Möglichkeiten zur Selbsthilfe, zur Nutzung sozialer Unterstützung in Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften sowie in Selbsthilfegruppen fördern.

d) Ökologische, ökonomische, soziale und kulturelle Lebensbedingungen

Menschen unterstützen sich wechselseitig in ihrer psychischen Gesundheit, indem sie ökologische, ökonomische, soziale und kulturelle Lebensbedingungen für ihre psychische Gesundheit günstig beeinflussen, beispielsweise durch

- Aktivitäten und Maßnahmen für eine gesunde ökologische Umwelt
- Aktivitäten und Maßnahmen für sozial gerechte und ausgleichende ökonomische Lebensbedingungen
- Einstellungen, Aktivitäten und Maßnahmen für soziale Lebensbedingungen, in denen
  - die Menschenwürde der einzelnen Menschen geachtet wird,
  - wechselseitige Solidarität, soziale Verantwortung und Gemeinschaftssinn gefördert werden,
  - Menschen in psychischen Belastungen und Störungen angemessene soziale Unterstützung erhalten können,
- Einstellungen, Aktivitäten und Maßnahmen für kulturelle Lebensbedingungen, in denen
  - die Menschenwürde aller Menschen geachtet wird,
  - die Chancen psychischer Gesundheit für Angehörige von gesellschaftlichen Randgruppen und Minderheiten besonders beachtet werden,
  - Menschen zur aktiven Beteiligung am kulturellen Leben und zu eigenen kreativen Aktivitäten angeregt und ermutigt werden.

Hintergrund-Informationen

1. Maßgebliche Definitionen zur psychischen Gesundheit

WHO-Definition zur psychischen Gesundheit (2001)

„Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“

(wiedergegeben im Grünbuch zur psychischen Gesundheit der EU-Kommission)

Definition von Mental Heath im EMIP-Projekt (www.emip.org, unter „Mental Health“)

„Mental Health is the emotional and spiritual resilience which allows us
to enjoy life and to survive pain, disappointment and sadness.
It is a positive sense of well-being
and an underlying belief in our own, and others dignitiy and worth”

(aus: Health Education Authority (1997). „Mental Health promotion: a quality framework“):

WHO-Definition von 10 zentralen ‚Life Skills’ (1994)

Selbstwahrnehmung, Gefühle bewältigen, kritisch denken, kreativ denken, durchdachte Entscheidungen treffen, Empathie, effektiv kommunizieren, mitmenschliche Beziehungen führen, Probleme lösen, Stress bewältigen

(aus: Bühler, A. & Heppekausen, K. (2005). Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Köln www.bzga.de/pdf.php?id=3fdb07f0391fb06c5e222b0780803ee7)

Stephan, E. (1983) in: Versuch einer theoretischen und normativ fundierten Definition „Psychischer Gesundheit“.

„Eine Person ist dann psychisch gesund, wenn sie in der Lage ist,
das eigene Leben für sich selbst befriedigend und sozial verantwortlich und autonom zu gestalten, Belastungen zu bewältigen und – soweit es die somatischen und ökologischen Bedingungen zulassen – psychisches Wohlbefinden zu erleben.“
(Stephan, E: In: Bundesvereinigung für seelische Gesundheit: Seelische Gesundheit möglich machen – mehr als Krankheit verhindern. Hamburg: M + R Druckladen)

Rieländer, M (2005) in: Seelische Gesundheit durch Beratung und Therapie fördern.

„‘Gesundheit’ heißt: Lebenssysteme wollen und können in Einheit leben; sie wollen und können durch Selbstorganisationsprozesse Einheit erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern; sie wollen und können in positiver individueller Einheit leben sowie in übergeordneten Lebenssystemen in positiver sozialer Einheit.“

„Seelische Gesundheit: *das persönliche Leben als Seele und ‚individuelle’ Einheit in Einheit mit der ökologischen Umwelt und in menschlichen Gemeinschaften als sozialen Einheiten bewusst sinnvoll, kreativ und sozial leben, und zwar durch bewusstes und bejahtes Erleben, durch bewusstes selbstbestimmtes Wollen sowie durch Selbstorganisation mit bewusstem Können und Handeln.“*

(In: Rieländer, M. & Scharnhorst, J. (Hrsg.): Psychologische Berufsfelder zur Förderung von Gesundheit - Neue Chancen entdecken. Bonn: DPV 2005

2. Grundlegende Aussagen zu Menschenrechten und Menschenwürde

Wesentliche Merkmale psychischer Gesundheit sind das Erleben und die Einsicht in die persönliche Menschenwürde sowie die Achtung der Menschenwürde der Mitmenschen.

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.
Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt
und sollen einander im Geiste der Brüderlichkeit begegnen.“

(Artikel 1 der UNO Deklaration der Menschenrechte)

Im Sinne der Menschenrechtsdeklaration der UNO haben alle Menschen als einzigartige Personen – unabhängig von Merkmalen wie z.B. Geschlecht, Alter, Sprache, Religion, nationaler und sozialer Herkunft, Rasse – das Recht auf ein Leben in Menschenwürde mit

(a) Gesundheit und Wohlbefinden,

(b) Selbstachtung und Selbstbestimmung,

(c) sozialer Integration in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften,

(d) Bildung,

(e) Freiheit,

(f) Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit,

(g) Frieden,

(h) Gerechtigkeit und

(i) Sinnerfüllung sowie

(j) die Pflicht zur Achtung der Menschenrechte und Menschenwürde anderer Menschen.

Entsprechend der UN Konvention über die Rechte des Kindes haben Kinder das Recht auf Bildung und Chancengleichheit, auf Gleichbehandlung, Meinungsfreiheit und auf vorrangige Berücksichtigung ihrer Interessen.

Theoretische Dimensionen zu psychischer Gesundheit

1. Primäre Lebensprozesse:

- Schwingungsbewegungen mit rhythmischen Schwingungen zwischen sich ergänzenden Polen als physikalische und biologische Grundlage von Materie und Leben
  (Für die Psyche beispielsweise besonders wichtig:
  - Aktivität/Anspannung/Leistung und Ruhe/Entspannung/Erholung;
  - Harmonie/Freude/Zufriedenheit und Disharmonie/Leid/Unzufriedenheit;
  - Individualität/'Selbstliebe'/ Einsamkeit und Sozialität/'Nächstenliebe'/Gemeinsamkeit)
- Wiederholte Bewegungen stabilisieren Strukturen.
- Strukturell setzen sich systemische Einheiten mehrdimensional aus Verbindungen sich jeweils ergänzender Zweiheiten zusammen (schon auf der Ebene der Kleinstteilchen).

2. Primäre Gesundheitsziele: Gesundheit als systemische Einheit

- Einheit erleben
- Einheit erhalten, stabilisieren
- Einheit erweitern

3. Ebenen systemischer Einheiten für Gesundheit

- Individuum im Bezug zur materiellen Umwelt, zu ‚Lebensmitteln'
- Körper: körperliche Einheit als körperliche Gesundheit erleben und gestalten
- Person: psychische Einheit/Identität in sich selbst erleben und gestalten
  als spontane/halbbewusste Prozesse, als bewusste Prozesse
- mikrosoziale Systeme: soziale Einheit in Alltagsgemeinschaften erleben und gestalten:
  Beziehungen/Partnerschaften, Lebens-, Arbeits-, Freizeitgemeinschaften
  als spontane/halbbewusste Prozesse, als bewusste Prozesse
- meso- und makrosoziale Systeme: soziale Integration in Gemeinden, in Gesellschaften, Nationen, Kulturen
- globale Systeme: Menschheit, Erde, Universum, „Gott"

4. Psychische Prozesse der Selbstorganisation, auch in konkreten Situationen

- Erleben als innere Verarbeitung von außen nach innen: Wahrnehmen, Fühlen, Denken/Verstehen (unbewusst/spontan – bewusst/reflektiert)
- Sich zu selbst bestimmtem Wollen entscheiden als innere Verarbeitung von innen nach außen:
  Wollen = Motivationen/Zielsetzungen,
  große, übergreifende Ziele = Sinnorientierungen – kleine, aktuelle Ziele = Alltagsziele,
  unbewusst/spontan – bewusst/reflektiert
- Gestaltung: Planen, Können/Fähigkeiten, Handeln/Verhalten
- Probleme, Störungen: Differenzen zwischen Wollen und Erleben, zwischen Wollen und Können, in sozialen Einheiten zwischen verschiedenen Strebungen

5. Psychische Prozesse: Ausmaß von Bewusstheit

- Körperlich unbewusste Prozesse
- halbbewusste Prozesse: Phantasien, Wünsche, Gefühle, spontane Gedanken
- bewusst reflektierter Geist: Verstehen – Bewertung – Entscheidung – Wollen
- (Transzendenz: unsterbliche Seele – GEIST)

6. Psychische Prozesse im Zeitbezug:

- Langfristige Gewohnheiten in psychischen Prozessen
- Aktuelle situative psychische Prozesse
- Entwicklungsmöglichkeiten für neue (oder reaktivierbare) psychische Prozesse

7. Situative Kommunikationsprozesse

- Sender und Empfänger
- Interaktionsinhalte der 1. Dimension: Verstehen, Wünschen/Wollen
- Interaktionsinhalte der 2. Dimension: Ich, Du, Wir, Thema/Aufgabe
- Verständigungsqualität: Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Interaktionsinhalten, Bereitschaft und Fähigkeit zu Kompromissen bei Unterschieden in den Interaktionsinhalten

8. Gesundheit fördern, Krankheiten vorbeugen, Krankheiten bewältigen

- Wohlbefinden: Wellness
- Fähigkeiten zur positiven Lebensgestaltung: Fitness
- Belastungsbewältigung/Widerstandskraft
- Psychische Störungen überwinden

9. Übergreifende Zeitprozesse: Geschichte

- Vergangenheit - bisherige Lebensgeschichte: positive Entwicklungen zu vorhandenen Ressourcen, belastende Entwicklungen, nachwirkende traumatische Erfahrungen
- Gegenwart: Phänomene psychischer Stabilität, Phänomene psychischer Belastungen, stabilisierende Einflüsse aus der sozialen Lebenswelt, belastende Einflüsse aus der sozialen Lebenswelt
- Zukunft: Zielsetzungen, Hoffnungen und Befürchtungen

Überblicksliteratur

AUHAGEN, A. E. (2004). Positive Psychologie. Weinheim: Beltz

BECKER, P. (1982). Psychologie der seelischen Gesundheit, Band 1: Theorien Modelle, Diagnostik. Göttingen: Hogrefe.

BECKER, P. & MINSEL, B. (1986). Psychologie der seelischen Gesundheit, Band 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen, Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten. Göttingen: Hogrefe

BÜHLER, A. & HEPPEKAUSEN, K. (2005). Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Köln
https://service bzga.de/pdf.php?id=3fdb07f0391fb06c5e222b0780803ee7

DICK, A. (2003). Psychotherapie und Glück – Quellen und Prozesse seelischer Gesundheit. Bern: Huber-Verlag

FACHBEREICH GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE IM BDP (2006): Evaluierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation. www.bdp-gus.de/gp/massnahmen1

Mayring, P. (1997). Psychologie des Glücks. Stuttgart: Kohlhammer

PAULUS, P. (1994). Selbstverwirklichung und psychische Gesundheit. Göttingen Toronto Zürich: Hogrefe - Verlag für Psychologie

RIELÄNDER, M. (1995*).* Gesunde Lebensweisen - personzentrierte Ziele für die Gesundheitsförderung. In: Rieländer, M.; Hertel, L. & Kaupert, A. (Hrsg.): Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld. Bonn: DPV
(www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Gesunde_Lebensweisen.pdf)

RIELÄNDER, M. (1995*).* Ein Grundgerüst an Inhalten und Methoden für die personzentrierte Gesundheitsförderung. In: Rieländer, M.; Hertel, L. & Kaupert, A. (Hrsg.): Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld. Bonn: DPV 1995
(www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Gesundheitsfoerderung_Inhalte_Methoden.pdf)

RIELÄNDER, M. (1999). Gesundheit systemtheoretisch verstehen - neue Denkanstöße zum Gesundheitsverständnis. In: Rieländer, M. & Brücher-Albers, C. (Hrsg.), Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert – Gesundheitsziele der Weltgesundheitsorganisation mit psychologischen Perspektiven erreichen, Bonn: DPV
(www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Gesundheit_systemtheoretisch.pdf)

RIELÄNDER, M. (1999). Mehr an Gesundheit als an Krankheit denken - Plädoyer für eine positive Gesundheitsorientierung, in: Rieländer, M. & Brücher-Albers, C. (Hrsg.), Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert – Gesundheitsziele der Weltgesundheitsorganisation mit psychologischen Perspektiven erreichen, Bonn: DPV
(www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Gesundheit_positiv_verstehen.pdf)

RIELÄNDER, M. (2005): Seelische Gesundheit durch Beratung und Therapie fördern.
In: Rieländer, M. & Scharnhorst, J. (Hrsg.): Psychologische Berufsfelder zur Förderung von Gesundheit - Neue Chancen entdecken. Bonn: DPV 2005
(www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Seelische_Gesundheit_foerdern.pdf)

TESTZENTRALE (2006). Testkatalog 2006/07. Hogrefe Verlag Göttingen
www.testzentrale.de