



Aspekte der Gesundheitsförderung

Michael Francesco Gschwind, Lic. phil. I
Psychologe & Coach FSP

www.mfgschwind.ch



Fokussierung
Ablenkung minimieren



Welche gesundheitsförderlichen Aspekte waren im Spiel?

- Motivation
- Zielerreichung
- Rolle in der Gruppe
- Aspekte von Wohlbefinden
- Kompetenzen und Stärken
- Selbstfürsorge
- Haltung
- Ressourcen
- Genuss



1. Meine Persönliche Motivation

- Weshalb bin ich heute hier?
- Was erhoffe ich mir von diesem Tag?
- Kann ich auf das Geschehen Einfluss nehmen?
- Treffen meine Erwartungen zu?
- Rückblickend – was nehme ich mit, was habe ich gelernt?



2. Gemeinsames Ziel

- Aus einer Vision wird ein Ziel
- Das Ziel ist bekannt
- Es macht Sinn
- Alle können sich mit dem Ziel identifizieren (Commitment)
- Alle können sich aktiv einbringen
- Die Zielerreichung ist unter Einsatz des vorhandenen Wissens und Könnens möglich

Patric Lencioni – gemeinsame Zielerreichung



3. Rollenklarheit

- Identifikation mit der Rolle
- Akzeptanz der Rolle
- **Aufgaben** sind gemäss Kompetenzen verteilt
- Ich kann meine **Kompetenzen** einbringen
- Ich übernehme **Verantwortung** für meinen Aufgabenbereich





4. Gruppenerleben

Psychologische Grundbedürfnisse, die entscheidend für intrinsische Motivation, Wohlbefinden und Entwicklung sind:

- **Autonomie:** Das Bedürfnis, selbstbestimmt zu handeln und Entscheidungen zu treffen.
- **Kompetenz:** Das Bedürfnis, wirksam zu sein und eigene Fähigkeiten in herausfordernden Situationen einzusetzen.
- **Soziale Eingebundenheit:** Das Bedürfnis, sich verbunden, akzeptiert und anerkannt zu fühlen.

5. Einfluss von Wohlbefinden auf die Gesundheitsförderung

Martin Seligman, 2015

Wohlbefinden besteht aus fünf Säulen (PERMA).

Diese fördern ein erfülltes und glückliches Leben und können bewusst gefördert und entwickelt werden.





PERMA - *Positive Emotionen*

- erweitern unser Denk- und Handlungsmuster (Broaden-and-Build Theory, Fredrickson & Losada)
- führen zu Ausschüttung von Glückshormonen (Dopamin, Oxytocin, Serotonin, Adrenalin und Endorphine)
- wirken Stress entgegen (Coping)
- haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit
- helfen uns, spielerisch zu lernen



Humor im Spiel

Humorforschung (Willibald Ruch)

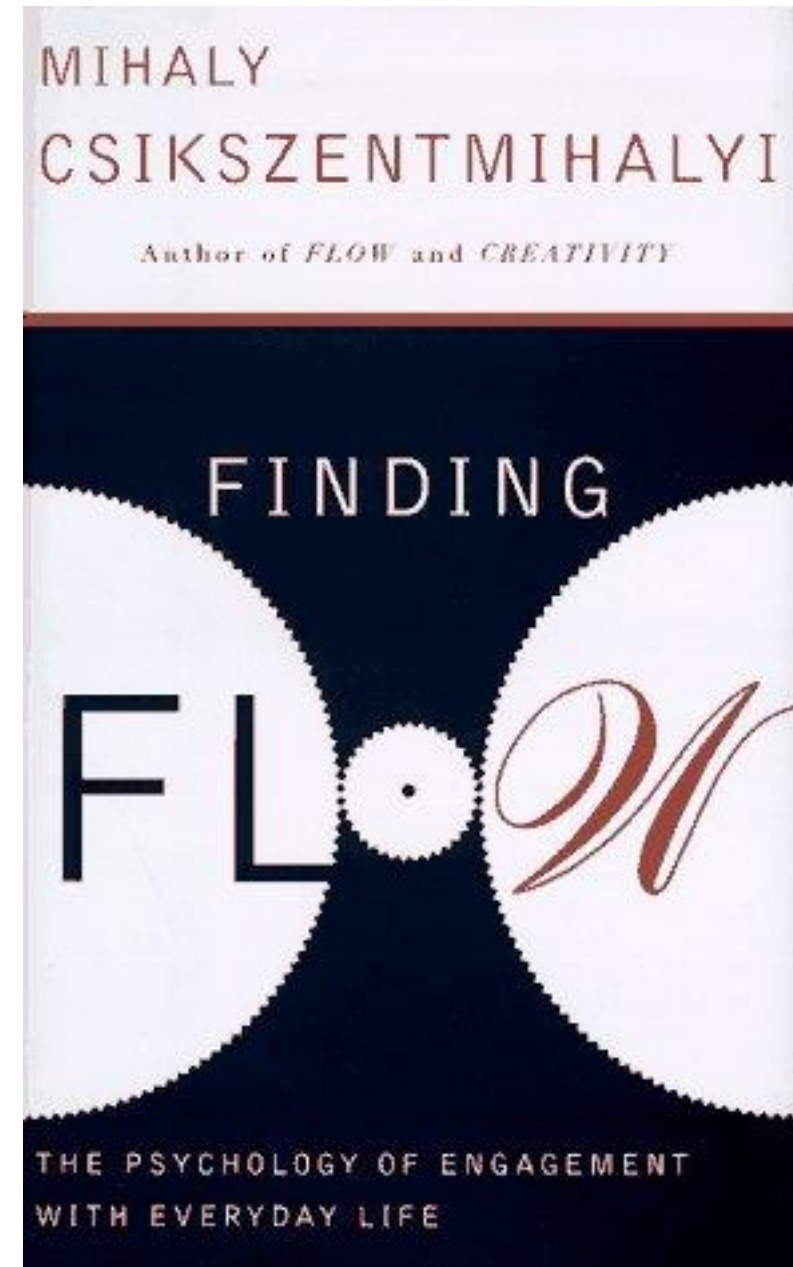
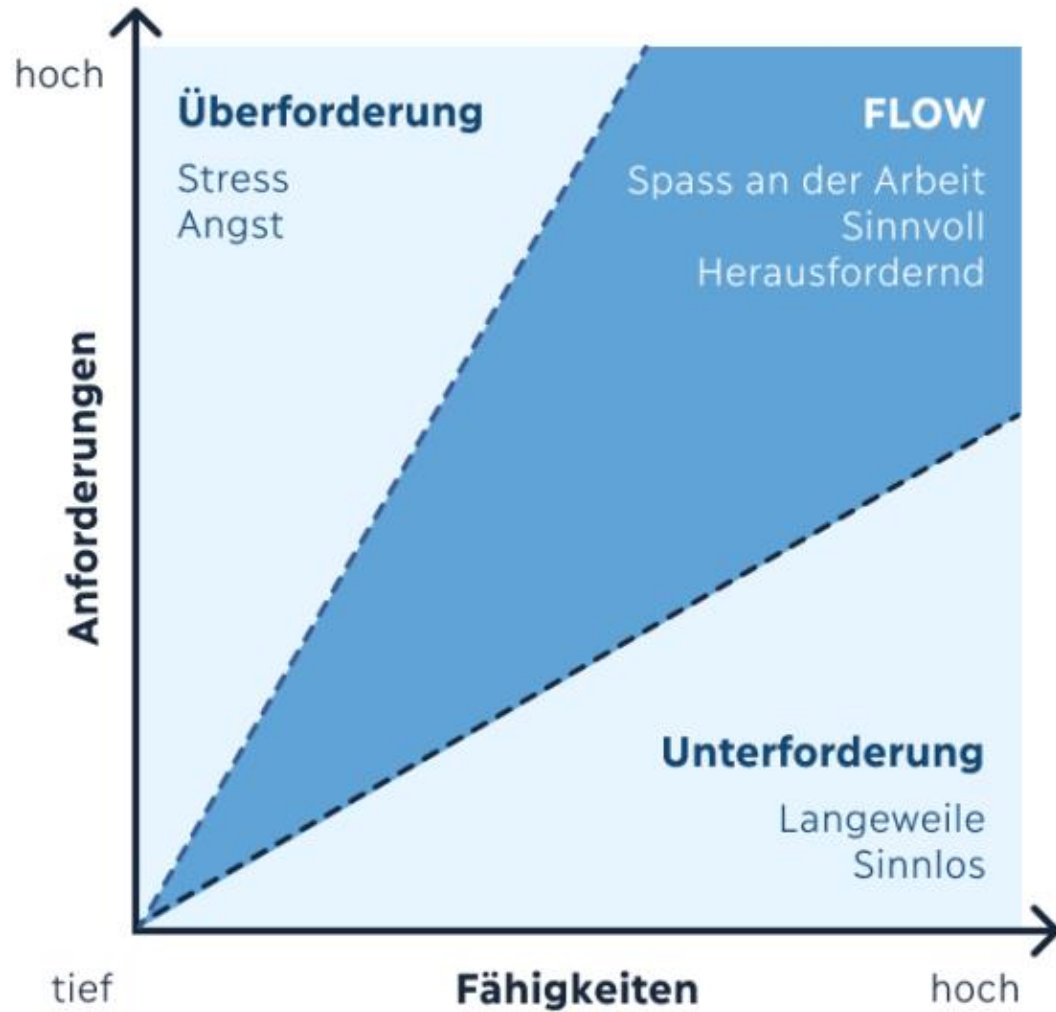
- verbessert die Zusammenarbeit und die Gruppendynamik
- hilft Spannungen abzubauen
- fördert divergentes Denken (Problemlösungen)
- Steigert die Aufmerksamkeit und fördert das Lernen
- fördert die Kreativität (Google)



PERMA - *Engagement*

- Aktivitäten, bei denen wir uns zu 100% engagieren, lösen Zufriedenheit aus.
- Es sind Aktivitäten, die uns vollständig absorbieren.
- Aktivitäten, wo wir unsere Kompetenzen einbringen, wachsen und reifen dürfen.
- Diese sind intrinsisch gesteuert, wir tun es um unser selbst willen.

Flowerleben im Spiel



Erkennen der eigenen Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die Erwartung einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können.

Welche Stärken besitze ich? Wie kann ich diese einbringen?



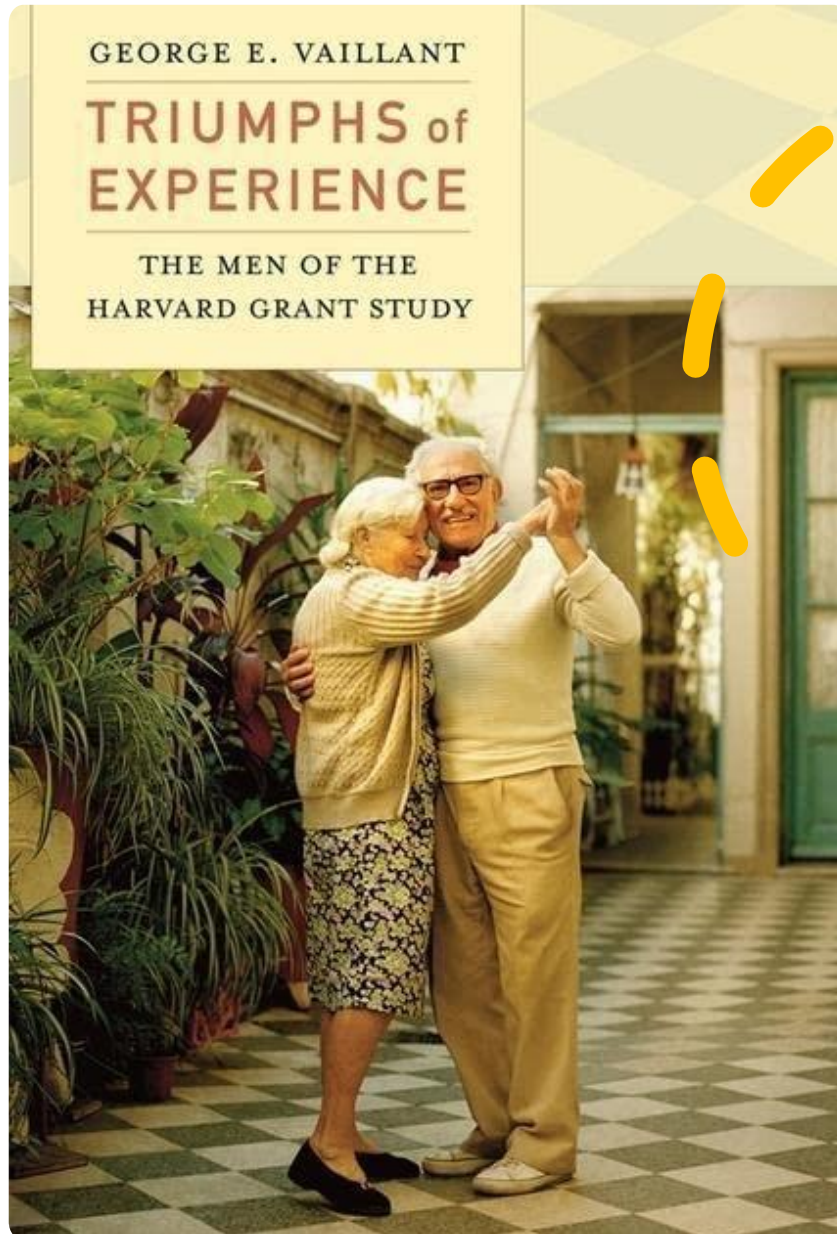
Stärken-Konzept (Positive Psychologie)

www.persoenlichkeitsstaerken.ch

Werden Stärken erkannt und angewendet, führt dies zu

- einem Gefühl der Authentizität
- einer steilen Lernkurve, wenn Themen mit der Stärke verbunden sind
- einem Gefühl der Freude, wenn die Stärke gezeigt werden kann
- einem Anstieg der Selbstwirksamkeit und dadurch grösseres Wohlbefinden





PERMA - *Relationships*

Harvard Studie (seit 1938)

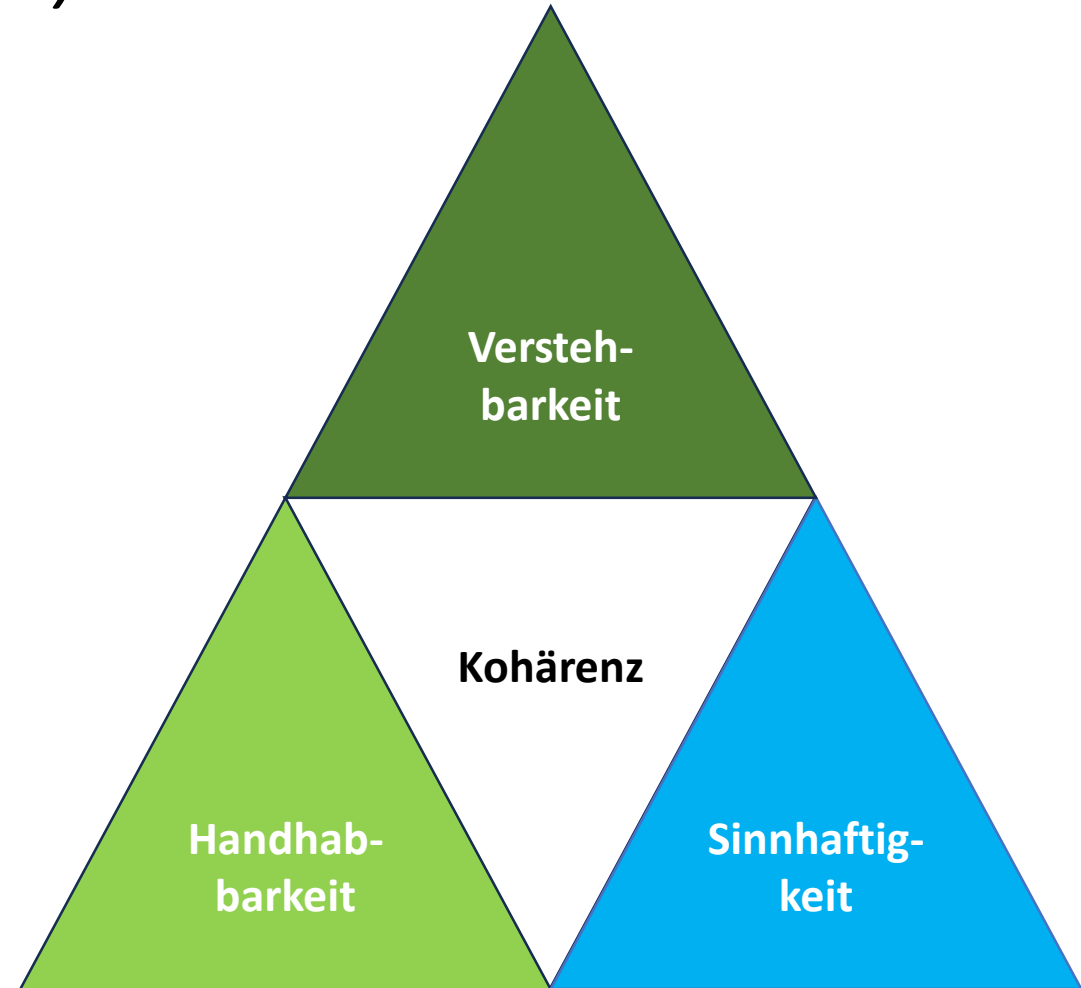
Ein erfülltes und glückliches Leben hängt vor allem von starken, positiven Beziehungen ab.

Gute Freundschaften, Familie und soziale Unterstützung sind die beste Investition in langfristiges Wohlbefinden und Gesundheit.

PERMA - *M*eaning (Sinn)

Sinnhaftigkeit

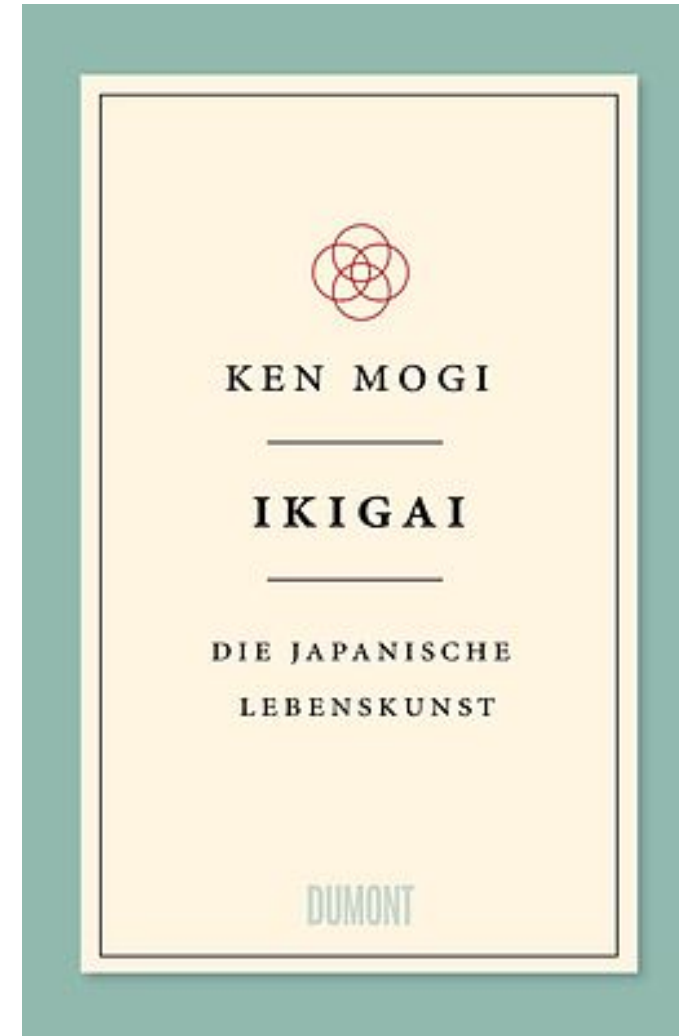
ist eine der drei Säulen des Kohärenzgefühls und beschreibt das Gefühl, dass das eigene Tun eine Bedeutung hat und es sich lohnt, Herausforderungen anzunehmen.



Die 5 Säulen des Ikigai

Was macht das Leben wertvoll?

1. Klein anfangen
2. Loslassen lernen
3. Harmonie und Nachhaltigkeit leben
4. Die Freude an den kleinen Dingen entdecken
5. Im Hier und Jetzt leben



PERMA – *Accomplishment* (Zielerreichung)

- Bedeutsame Ziele setzen
- Realistische Ziele setzen
- Belohnungsaufschiebung zu Gunsten eines höheren Ziels
- Scheitern und wachsen
- Erfolge feiern



Ruhe bitte – das Gehirn braucht eine Auszeit

Wir brauchen Stimulation & Ruhe

- Anregungen von aussen
- Zeiten des Nichts-Tun



6. *Selbstfürsorge*

Es darf mir gut gehen

- Regenerationsphasen
- Bewegung
- Nahrung
- Nichts tun
- Genuss-Zeit



A photograph of a person standing on a large, moss-covered fallen log in a dense forest. The person is wearing a white t-shirt and dark shorts, with their arms raised behind their head, looking up at the trees. The forest is lush with green foliage, and sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect. The background is slightly blurred, emphasizing the person and the log.

Natur & frische Luft z.B. Waldbaden

Shinrin Yoku

Das japanische Konzept bezeichnet das bewusste Eintauchen in die Atmosphäre eines Waldes mit dem Ziel, die Sinne zu stimulieren und positive Effekte auf die Gesundheit zu erzielen.



In Bewegung bleiben

- geistig
- körperlich
- emotional
- in der Balance

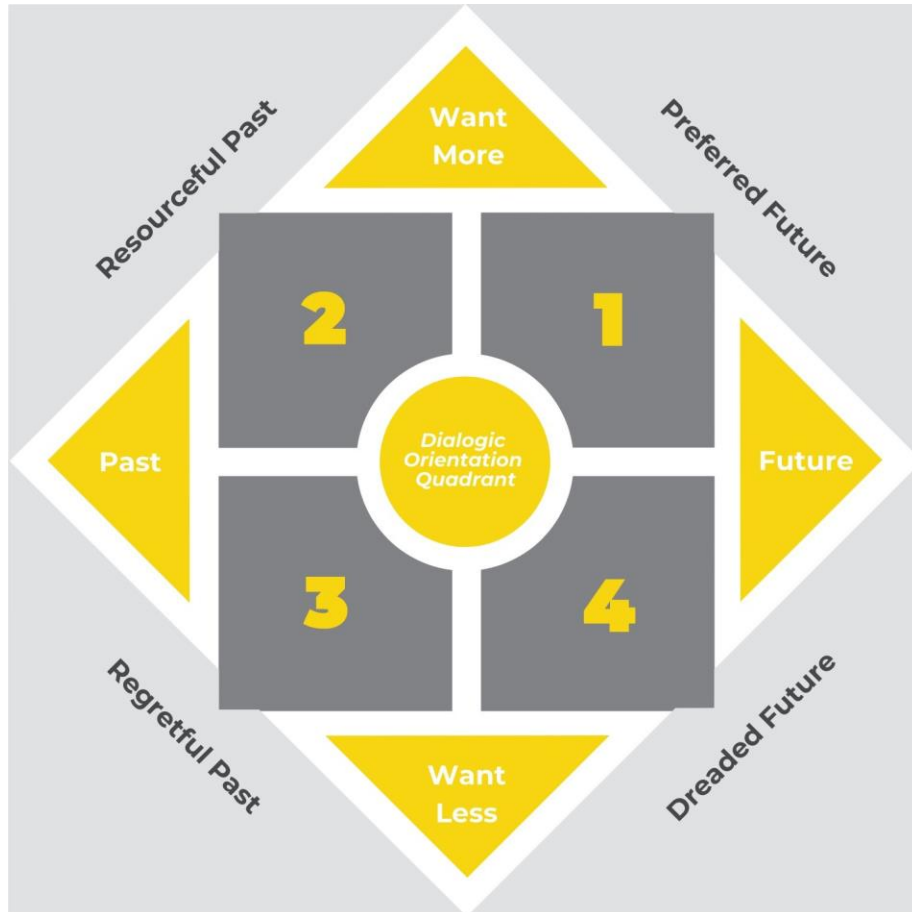


7. Einstellung

- Zuversicht
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung

Fokus auf Ressourcen

The Dialogic Orientation Quadrant



Haesun Moon, University of Toronto

Fokussierung auf **das Gelingende**

in der Vergangenheit (2): z.B. was hat funktioniert, weshalb? Welche Ideen kamen gut an?

in der Zukunft (1): z.B. ein attraktives Zukunftsbild entwickeln, mit wem lohnt sich ein Austausch, wer eignet sich für Projekt x

8. Und zum Schluss Genuss (Savouring)

das bewusste Wahrnehmen
und Auskosten positiver
Erlebnisse

