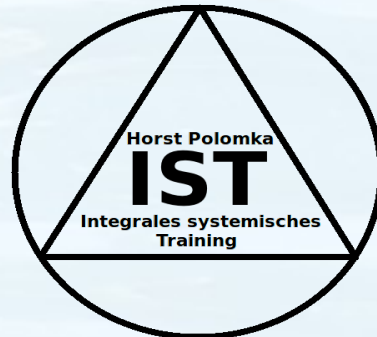


HERZLICH WILLKOMMEN!

Webinar

Gesundheit beginnt in mir!

Referent: Horst Polomka



Zitat

„Die Lehren des Buddhismus sind letztlich keine Religion, sondern eine Wissenschaft des Geistes.“

(Zitat des Dalai Lama)

Themen

- Definitionen: Was ist eigentlich „Gesundheit“?
- Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens
- Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften
- Im Westen: Salutogenese
- Gegenüberstellung: Salutogenese - Prävention
- Im Osten: Achtsamkeit
- HORST POLOMKA – INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

Definitionen: Was ist eigentlich „Gesundheit“?

1. Beispiel

- WHO (1948)

„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Definitionen: Was ist eigentlich „Gesundheit“?

2. Beispiel

- WHO (1986)

„Gesundheit [ist] als wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.“

Definitionen: Was ist eigentlich „Gesundheit“?

3. Beispiel

- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft,
Forschung und Technologie (1997)

„Gesundheit wird als mehrdimensionales Phänomen (seltsames, ungewöhnliches Ereignis) verstanden und reicht über den „Zustand der Abwesenheit von Krankheit“ hinaus.“

Definitionen: Was ist eigentlich „Gesundheit“?

4. Beispiel

- Reinhard Lay (1997/2004)

„Gesundheit bedeutet eine zufrieden stellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens.“

Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens - I

- Körperliche Faktoren
 - ausreichend Schlaf
 - gesunde Nahrung
 - genügend Bewegung
 - heile Umwelt

Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens - II

- Psychosoziale Faktoren
 - soziale Beziehungen
 - emotionale Ausgeglichenheit
 - Selbstwert
 - Selbstverwirklichung

Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften

- Das Gehirn ist „plastisch“, d. h., es verändert sich ständig (es lernt!)
- Körperliche Aktivität, geistige Aktivität, Emotionen und soziale Interaktionen können diese Prozesse beeinflussen
- Konsequenz: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit!

Im Westen: Salutogenese - I

- Grundannahme: „Kohärenzgefühl“:
 - Die Welt ist verstehbar und erklärbar
 - Ressourcen zur Bewältigung sind vorhanden
 - Es gibt Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit im Leben
 - Erweiterung: soziale Interaktionen

Im Westen: Salutogenese - II

- Umsetzung in Gesundheitsprogrammen:
 - Positives soziales Umfeld schaffen
 - Selbstwirksamkeit entwickeln
 - Sich selbst belohnen
 - Ziele und Visionen entwickeln

Gegenüberstellung: Salutogenese - Prävention

Salutogenese

positiver Ansatz

Gesundheitsziele

Ressourcen

Subjekt

Entwicklung

Prävention

negativer Ansatz

Vermeidungsziele

Defizite

Norm

Zustand

Im Osten: Achtsamkeit - I

- Das Wesen der Achtsamkeit:
 - dies ist die älteste buddhistische Meditationstechnik
 - absichtsvoll, gegenwärtig, nicht wertend
 - Loslösung von der „Anhaftung“

Im Osten: Achtsamkeit - II

- Ziele der Achtsamkeit:
 - Steigerung der Aufmerksamkeit
 - Emotionsregulation
 - Verbesserung des Sozialklimas
 - Allgemeine Gesundheitsförderung
 - Stressbewältigung

Im Osten: Achtsamkeit - III

- Erweiterung der Achtsamkeit in Richtung Spiritualität:
 - Mitgefühl für sich und andere
 - Dankbarkeit
 - „Neugier“ auf das Leben

Im Osten: Achtsamkeit - IV

- Achtsamkeitspraxis:
 - Formal:
 - Atemübungen
 - Sitz-Meditation
 - Geh-Meditation
 - Informell:
 - Achtsamkeit bei Alltagsangelegenheiten

HORST POLOMKA **INTEGRALES SYSTEMISCHES** **TRAINING**

- <https://integratives-gesundheitscoaching.de>
- Gesundheitscoaching und Persönlichkeitsentwicklung
- Coaching, Beratung, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

Vielen Dank für Ihr Interesse!

**„Jede Reise über tausend Meilen beginnt mit dem
ersten Schritt.“**

(Laozi)