

Gesundheit und Gesundheitskompetenz Ein komplexes Geschehen

Karl Wimmer
Oktober 2024



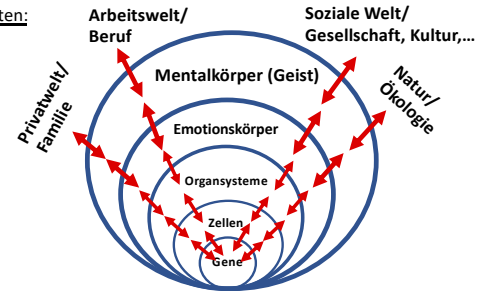
© Mag. Karl Wimmer

1

Gesundheit

ist ein komplexer Prozess im Sinne eines bio-psycho-sozialen Gleichgewichts (autonom + bewusst)

Umwelten:



© Mag. Karl Wimmer

2

Gesundheit – eine Definition

(nach Harry Merl)

Gesundheit ist ein grundsätzlich von Hoffnung und Lebensfreude begleiteter, viel gestalteter Zustand (bzw. vielmehr ein Prozess) des Organismus, zu dem dieser von sich aus immer wieder hintendriert. Er ist ein Zustand auch sinnlich wahrnehmbaren gesamt organismischen Wohlbefindens und als solcher vermisst und ersehnt, wenn er nicht oder nur teilweise vorhanden ist. Er ist somit ständig präsente autonom angesteuerte Zielvorstellung. Tatsächlich ist er tagtäglich durch alle Einflüsse, die den Organismus im Verlauf seiner Tätigkeiten und Aufgaben treffen, immer wieder mehr oder weniger bedroht und muss in jedem Augenblick wiederhergestellt werden. Dies geschieht teils durch das ihm eigene Schutzsystem, teils aber durch bewusst unternommene Vorsorge, besonders dann, wenn der Organismus ohne eine solche Vorsorge selbst nicht mehr für die Herstellung dieses Zustandes sorgen kann. Herstellung und Erhaltung dieses Zustandes, die in der Regel trotz ihrer Wichtigkeit für das Leben eher nebenbei geschehen, sind davon abhängig, wie ein Mensch mit sich selbst und anderen und der Umwelt im allgemeinen umgeht.

Harry Merl: Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen; Krammer.

© Mag. Karl Wimmer

3

Gesundheitskompetenz – eine Definition

Gesundheitskompetenz umfasst alltagspraktisches Wissen und Fähigkeiten im Umgang mit Gesundheit und Krankheit, dem eigenen Körper, den gesundheitsprägenden sozialen Lebensbedingungen und den Möglichkeiten, gesundheitsrelevante Lebensbedingungen zu verbessern.

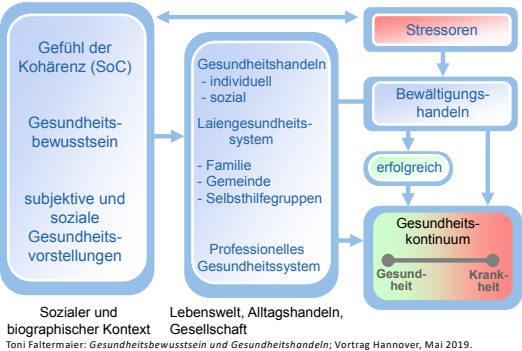
**Gesundheitskompetenz/
Health Literacy**
Gesundheitswissen,
Überzeugungen und Praktiken,
Fähigkeiten und Selbstwirksamkeit,
Empowerment in der Gemeinschaft

Susanne Jordan (2023), BiÖG/BZgA (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung: Gesundheitskompetenz/ Health Literacy.

4

Subjektive und soziale Konstruktion von Gesundheit

(nach Toni Faltermaier)



Toni Faltermaier: Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitshandeln; Vortrag Hannover, Mai 2019.

5

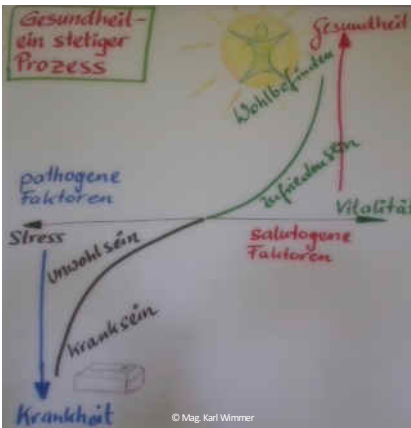
Gesundheitsprävention und -förderung

(nach Toni Faltermaier)

Zugangswege	Prävention	Gesundheitsförderung
	Grundprinzip: Krankheitsrisiken vermeiden oder abbauen	Grundprinzip: gesundheitliche Ressourcen und Lebensweisen stärken oder aufbauen
personal-körperlich	- Impfungen - Krankheitsfrüherkennung	- körperliche Fitness - Körperbewusstsein
personal-psychisch	Risikoverhalten	- Gesundheitsverhalten - Gesundheitskompetenzen - Bewältigungskompetenzen - Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
soziale Netzwerke	- soziale Isolation und Ausgrenzung - soziale Konflikte und Belastungen	- soziale Unterstützung und Integration - befriedigende und stabile Beziehungen
Lebenswelt	belastende und riskante Arbeitsverhältnisse und Familienstrukturen	- befriedigende Arbeit - befriedigende und stabile Beziehungen
gesellschaftliche Verhältnisse	- Armut - Arbeitslosigkeit - Diskriminierung	- gesellschaftliche Anerkennung - gesellschaftliche Integration - ökonomische Sicherheit
Umwelt	Schadstoffe in Luft, Wasser, Nahrung	- Naturerlebnisse - Gesundheit und erholsame Umwelt

Toni Faltermaier: Gesundheitspsychologie; Kohlhammer.

6

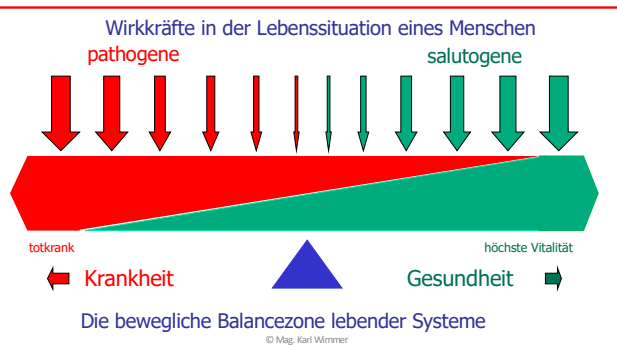


© Mag. Karl Wimmer

7

Das Salutogenese-Modell (nach Aaron Antonovsky)

(„Salutogenese“ = „Gesundheitsentstehung“)



© Mag. Karl Wimmer

8

Salutogene Ressourcen (SR)

- **körperliche SR**
 - Fähigkeit eines mehr oder minder wohl organisierten Körpers
 - dafür sorgen zu können, dass man sich in seiner Haut wohl fühlt
- **seelische SR**
 - pos. Grundstimmungen, Antriebskräfte, Lebensgefühl
- **kognitive SR**
 - Einsicht, Besonnenheit und Vorschau
- **kreative SR**
 - zur Gestaltung des Lebens und der Lebenswelt
 - im Umgang mit Problemen und Belastungen
- **kommunikative SR**
 - vertrauensvolle Beziehungen wachsen lassen
- **äußere SR**
 - Ressourcen der Familie, Mitwelt(en), Natur, Kultur

© Mag. Karl Wimmer

9

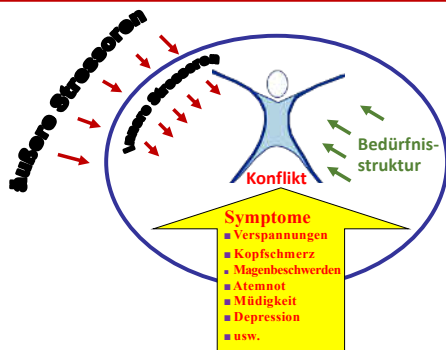
Gesundheitsprobleme können sein (Bsp.)

- körperliche Überbelastung
- psychische Überforderung
- Burnout, Erschöpfung
- Motivationslosigkeit
- fehlendes Selbstvertrauen, Unsicherheit
- Kommunikationsprobleme
- Konflikte
- Mobbing
- psychosomatische Beschwerden
- Nervosität, Unruhe
- Schlafstörungen
- Ängste bis hin zu Panikattacken

© Mag. Karl Wimmer

10

Symptome als Vermittlungsinstanz für innere Konflikte



© Mag. Karl Wimmer

11

Burnout als chronisch unbewältigte Dysregulation

führt zu Störungen auf mehreren Ebenen:

1. **physiologische Ebene**
 - > z.B. Erhöhung der Stresshormone (Adrenalin, Cortisol, ...)
2. **psychologische Ebene**
 - > z.B. Angst, Verstimtheit, Depression, Erschöpfung, ...
3. **kognitive Ebene**
 - > z.B. Grübeleien, Kreisdenken, Ausweglosigkeit, ...
4. **soziale Ebene**
 - > z.B. Gereiztheit, Rückzug, Zynismus, ...

© Mag. Karl Wimmer

12

Definition von Burnout (Erschöpfungssyndrom)

Drei Hauptkriterien

1. **Depressive Verstimmung** -> die meiste Zeit des Tages/ fast jeden Tag
2. **Interessen- und Freudlosigkeit** -> bei Aktivitäten, die normalerweise angenehm erlebt wurden
3. **Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit**

Zwei bis vier Zusatzkriterien:

- Verlust des Selbstvertrauens oder Selbstwertgefühls
- Unbegründete Selbstvorwürfe oder ausgeprägte Schuldgefühle
- Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Suizid
- Verminderte Konzentration, Unschlüssigkeit oder Unentschlossenheit
- Schlafstörungen jeder Art
- Appetitverlust oder übersteigerter Appetit

Unterscheidung:

Dauer-Burnout:

lang andauernde Gefühle der Überlastung, Unzulänglichkeit, ...

Akuter Burnout:

aus einer oder mehreren besonderen Belastungssituationen heraus

Burnout-Depression:

aufgrund langdauernder Erschöpfung und schleichender Depersonalisierung

Allgem. Depression:

z.B. infolge schwerer Krisen oder Verlustereignisse

Die Burnout-Spirale: Der Weg zum Zusammenbruch



Burnout-Erkennung: einige Merkmale

▪ überhöhter Dauereinsatz	▪ einseitige Leistungsorientierung
▪ Dauerstress	▪ Leben als Hindernislauf
▪ Verlust der Selbstkontrolle	▪ nicht „Abschalten“ können
▪ chronische Müdigkeit	▪ psychosomatische Beschwerden
▪ Gefühl der Unzulänglichkeit	▪ Verlust positiver Erlebensfähigkeit
▪ sich als Maschine/Roboter erleben	▪ langandauernde Stimmungstiefs
▪ Lethargie und Frustration	▪ Depression
▪ Sucht-Tendenzen	▪ Zusammenbruch/Arbeitsunfähigkeit

Burnout-Prävention: Wege zur Kraft

1. Arbeitsbelastung entsprechend seiner Leistungskapazität
2. Rhythmus finden (Einsatz – Pausen/Erholung)
3. Auf sich selber achten („natürlicher“ Gesundheitserhalt/Gesundheitsbild)
4. Privatsphäre schützen (Trennung Beruf – Privat)
5. Gemeinschaft leben („aufbauende“ Beziehungen pflegen)
6. Respekte & Wertschätzung (sich selber, andere, Arbeit, ...)
7. Erholungsräume schaffen

© Mag. Karl Wimmer

17

Selbstkonzept = Bild von mir selbst

Selbstwert = Achtung, Würde, Wertschätzung mir selber gegenüber

Fragen:

- Quellen meines Selbstwertes?
- Wie denke und rede ich über mich (innerer Dialog)?
- Wie gehe ich mit Kritik um?
- Wie leicht lasse ich mich aus der Ruhe/ aus dem Gleichgewicht („aus der Fassung“) bringen?
- Werde ich leicht zynisch und abwertend?
- Umgang mit Lob und Kritik?
- Worüber kann ich mich (echt) freuen?

© Mag. Karl Wimmer

18

Übung zur Stärkung von Selbstvertrauen u. Selbstwert

1. „Erfolgsjournal“ (Ressourcen aus Vglt. + Gwt.)

- Meine „Glückserfahrungen“: ...
- Schönheiten/Freuden in meinem Leben: ...
- Meine „Erfolgsbilanz“: ...
- Meine Stärken und Talente: ...
- Meine „Dankbarkeitsbilanz“: ...

2. Ressourcen mit Fokus auf Zukunft

- Meine (drei) wichtigsten Ziele: ...
- Welche eigenen Stärken u. Talente sind dabei hilfreich?
- Welche Menschen u. Umfeldbedingungen sind unterstützend?
- Welche Symbole, Rituale, Orte, Bilder, Bücher, Filme, ...?
- Welche Gedanken, innere Bilder/Vorstellungen, innere Dialoge etc. sind förderlich?

© Mag. Karl Wimmer

19

Entspannungshilfen - allgemein

- ❖ Balance von Leistung und Erholung
- ❖ Ausreichend Schlaf
- ❖ Sinnerfüllende Tätigkeit (Arbeit oder Hobby)
- ❖ Ausreichend Bewegung in frischer Luft
- ❖ Naturbezug, Umgang mit Tieren, Pflanzen, Garten,...
- ❖ Künstlerische Tätigkeit, Basteln, Stricken, Handwerken,...
- ❖ Sauna, Bäder
- ❖ Körperkontakt, Massagen
- ❖ Optimale Körperhaltung (Sitzen, Stehen)
- ❖ Rituale
- ❖ ...

© Mag. Karl Wimmer

20

Kurzentspannung - Beispiele

- ❖ Atem beobachten
- ❖ (Finger-)Puls fühlen
- ❖ Aufmerksamkeitsfokussierung (z.B. auf Atmung, Bewegung, Schwerkraft, Temperatur, Bodenkontakt, positives Bild, Gegenstand, pos. Erinnerung oder Ziel, Ort der Ruhe und Kraft, beruhigende Musik, ...)
- ❖ Kleidungsstück wechseln (Ärger ablegen, abschütteln)
- ❖ Ablenkendes Gespräch oder Tätigkeit
- ❖ Positiver innerer Dialog (liebevolles inneres Gespräch)
- ❖ Mentale „Blitzentspannung“ (Gelenke, Muskeln, Augen)
- ❖ ...

© Mag. Karl Wimmer

21

Natur am Arbeitsplatz

Wann immer es möglich ist: holen Sie sich ein Stück Natur an Ihren Arbeitsplatz. Das mag ein Bild sein, eine Pflanze oder ein Ausblick aus dem Fenster auf einen Baum usw. Auch die Farbgebung im Raum kann dabei eine Rolle spielen. Der Einfluss der Natur:

- hat den höchsten Erholungseffekt
- wirkt stressreduzierend, entspannend und regenerierend
- reduziert negative und verstärkt positive Gefühle
- wirkt kreativitätsfördernd
- bringt neue Energie
- ...



© Mag. Karl Wimmer

22

„Fünf-Finger-Selbstcoaching“

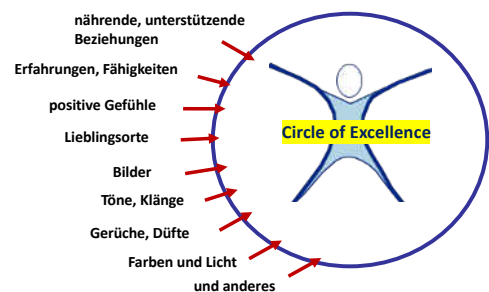
in Bezug auf ein/e Thema/Situation: _____

1. **Kleiner Finger** -> „kleine Flucht“
-> kurze Auszeit, Abstand gewinnen, kurzer Rückzug (situativ, örtlich,...)
2. **Ringfinger** -> „Befreiung“
-> los-lassen, sich von etwas befreien (Sache, Idee, Fixierung,...)
3. **Mittelfinger** -> „Zentrierung“
-> zur Mitte kommen, zum Wesentlichen (Priorität, Werte,...)
4. **Zeigefinger** -> „Zielsetzung“
-> ein (neues) Ziel finden (Richtung ändern,...)
5. **Daumen** -> „Handeln“
-> einen (ersten) Schritt setzen (erste Maßnahme, Aktivität,...)

© Mag. Karl Wimmer

23

Ressourcenpool – Circle of Excellence (Mentalübung)



© Mag. Karl Wimmer

24

Gesundheit als Vision – das Gesundheitsbild

(nach Harry Merl)

Das Gesundheitsbild (GB) lässt sich als eine Art autonom generierte physiologische Vision bezeichnen, die alle Menschen normalerweise (unbewusst) haben und auch brauchen. Sobald dieses Bild bewusst zur Verfügung steht bzw. immer wieder in der Vorstellung hergestellt werden kann, verlockt es, diesen Zustand aufzusuchen und bietet ein Leitbild in eine bessere Zukunft. Dieses Bild bietet einen Zugang zur inneren Weisheit des Körpers und hat auch unmittelbare positive Auswirkungen für den Menschen auf der Handlungsebene, etwa bei Entscheidungen, im beruflichen, privaten und partnerschaftlichen Alltag.

- Das GB lässt sich definieren als eine *persönliche, gestalthafte, sinnlich komplette Vorstellung eines*
1. zukünftigen,
 2. ökologisch erstrebenswerten und
 3. ohnehin physiologische permanent angesteuerten Zustand, der
 4. im Jetzt, d.h. als bereits erreicht erlebt werden kann.

Harry Merl: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; heugl solution press.
© Mag. Karl Wimmer

Das Gesundheitsbild – Anleitung (1/2)

(nach Harry Merl)

1. Einführung (Anfangssuggestion) und bildliche Herstellung
Entspannung (Trance) herbeiführen (Atmung, ...), dann:
"Wenn der/die gesunde vor dir steht: Wie sieht er/sie aus, wie ist seine/ihre Haltung?"
"Welche Frisur hat der/die Gesunde, der/die aufrecht vor dir steht?"
"Wie sieht die Frisur aus, die Haarfarbe, die Augen, der Mund (Make up, Schmuck?) ...?"
"Kleidung: Form und Farben, Ober- und Unterbekleidung an Ober- und Unterkörper an Beinen und Füßen (Strümpfe oder Socken, Schuhe) ...?"
"Wie hört sich die Stimme des/der gesunden an (Tonhöhe, Lautstärke, ...)?"
"Wo spürst du die Gesundheit, Freiheit etc. im Körper?"
"Welchen Geruch hat der/die gesunde ?"

2. Räumliche Her-Stellung
"Stell dir nun hier im Raum eine Linie vor, quasi als Maßstab, stell dir einen bestimmten Ausgangspunkt vor und stell dir vor, wie weit entfernt das Bild (GB) davon ist."
"Markiere diesen Platz durch ein Blatt Papier".

3. Auf das Bild zugehen
"Geh' nun langsam den Weg zu dem Bild hin!"
"Lass' alle Gefühle und Gedanken, die dabei kommen, einfach zu ohne dich dadurch im Zugehen auf das Bild beirren zu lassen."
"Beobachte dabei, welche Hindernisse sich in den Weg stellen, ohne dich davon abhalten zu lassen, dein Ziel zu erreichen." Und
"Steige schließlich in das Bild hinein, schlüpfe hinein wie in einen Mantel!"

Das Gesundheitsbild – Anleitung (2/2)

(nach Harry Merl)

4. Im Gesundheitsbild "angekommen"
"Was kann dieser/diese gesunde in diesem Zustand machen?" Und
"Was kann er/sie der Welt geben?"
"Wer wird sich über diesen Zustand freuen?"
"Wer hätte etwas gegen diesen Zustand einzuwenden und würde sogar darunter leiden, und würdest du deswegen darauf verzichten?"

5. Nochmaliges (mehrmaliges) gehen des Weges
"Steig heraus aus dem Bild und geh' den vorhin begangenen Weg nochmals in deinem Tempo. (Eventuell mehrmals)"
"Beobachte dabei, ob sich diesmal (bzw. von Mal zu Mal) etwas verändert."

6. Namen finden und Verankerung
"Finde nun zu dem guten Zustand einen passenden "Namen", mit dem du ihn immer wieder "herbei-rufen" kannst."
"Gib' dir nun noch selber einen "Tipp", wie du jeden Tag diesen Zustand erreichen kannst."

eventuell 7. Future-Pace (eigenes Üben zur Sicherung)
"Du kannst dir zu Hause einen für dich günstigen Platz aussuchen, an dem du diese Übung für dich öfters (ev. täglich) ausführst, d.h. GB vorstellen, Blatt Papier, das es markiert auflegen und dann darauf zuzugehen und "einzusteigen"."

© Mag. Karl Wimmer

KUPONO-Prozess – Ziele stärken (1/3)

Dabei handelt es sich um einen Prozess der Selbsthypnose, um sicherer/entschiedener in Bezug auf ein bestimmtes Thema/Ziel zu werden.

	4 Zentren		mentaler Zusammenhang mit
1.	Hüfte / Genitalien	→	KÖNNEN
2.	Bauch	→	WOLLEN
3.	Herz	→	DÜRFEN (innere Erlaubnis)
4.	Schulter	→	TUN / SEIN / IDENTITÄT (Haltung)

Ablauf:
a) Einen ansprechenden Ort/Platz aufsuchen
b) Thema oder Ziel formulieren, um das es geht. Z.B. "Nein sagen" -> Ziel: bewusste Grenzen und Prioritäten setzen
c) Inneres Zentrieren, z.B. durch Atemvisualisierung: Einatmen am Scheitel - Ausatmen Nabel (3 - 5 Atemzüge)

© Mag. Karl Wimmer

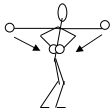
KUPONO-Prozess – Ziele stärken (2/3)

1. Ebene des KÖNNENS (= Hüft-Bereich):



Fäuste an die Hüften, Knie leicht durch gebeugt
3-mal betont sagen: "Ich KANN selbstbewusst auf meine Grenzen achten!"
- dabei etwas Schönes anschauen
3-mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).
(beim Sagen Fäuste anspannen, dann jeweils entspannen)

2. Ebene des WOLLENS (= Bauch-Bereich):



in rechte Hand: Vorstellung der Teile, die bereits wollen
in linke Hand: die Teile (Symbole dafür), die noch nicht wollen
↓
Hände zusammenführen, dabei (innerlich) beobachten, wie sich WOLLEN und NICHT-WOLLEN zusammenfügen.
Hände auf WILLENSZENTRUM (Bauch) legen, dann
3-mal betont sagen: "Ich WILL selbstbewusst auf meine Grenzen achten!"
- dabei etwas Schönes anschauen
3-mal innerlich (leise) sagen: ich WILL ... - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).

29

KUPONO-Prozess – Ziele stärken (3/3)

3. Ebene der ERLAUBNIS (= Herz-Bereich):



Hände übers Herz:
3-mal betont sagen: "Ich DARF mich aktiv abgrenzen/schützen!"
(oder: es steht mir zu) - dabei etwas Schönes anschauen
3-mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).

4. Ebene der IDENTITÄT / der HALTUNG (= Schulter-Bereich):



Leichte Fäuste - auf gegenüberliegende Schulter (Arme überkreuzt):
3-mal betont sagen: "Ich LEBE meine Grenzen klar und bewusst!"
(oder: Meine Grenze IST bewusst und angemessen!) - dabei etwas Schönes anschauen
3-mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).
(ich LEBE ... BIN ... HABE ... etc.)

Sich noch einmal bewusst wahrnehmen (atmen - alle 4 Zentren erspüren) und sich dann lösen.

© Mag. Karl Wimmer

30

Literatur-Tipps

- Antonovsky, Aaron: Salutogenese. Die Entmystifizierung der Gesundheit; dgvt.
- Badura, Bernhard: Betriebliches Gesundheitsmanagement – ein Leitfaden für die Praxis; Edition Sigma.
- Burisch, Matthias: Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung; Springer
- Faltermaier, Toni: Gesundheitspsychologie; Kohlhammer.
- Jordan, Susanne, BIÖG/ BZgA (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Gesundheitskompetenz/ Health Literacy; in: <https://doi.org/10.17623/BZGA-Q4-i065-3.0>
- Kabat-Zinn, Jon: Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln; Arbor.
- King, Serge Kahili: Der Stadt-Schamane. Ein Handbuch zur Transformation durch Huna; Lüchow.
- Maslach, Christina/ Leiter, Michael P.: Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können; Springer.
- Merl, Harry: Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition; heugl solution press.
- Dsb.: Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen; Krammer.

© Mag. Karl Wimmer

31



Mag. Karl Wimmer

- ist selbständiger Organisations-, Lebens- und Sozialberater, (Lehr-)Trainer, (Lehr-)Supervisor/Coach und Psychotherapeut (Systemische Familientherapie und Hypnotherapie).
- Arbeitsschwerpunkte: Gesundheits-, Persönlichkeits-, Interaktions- und Organisationsentwicklung.

Hinweis: Bitte nutzen Sie das (Gratis-)Download-Angebot an vielfältigen Unterlagen auf unserer Website (zu Gesundheit, Persönlichkeit, Selbstmanagement, Kommunikation, Führung, Organisation, Soziales, ...) Unter: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>

© Mag. Karl Wimmer

32