

Oft beschäftigen wir uns mit dem, was wir verkehrt machen, was falsch ist, was wir verändern müssen, um so Gesundheit zu erlangen oder zu behalten. „Nicht rauchen“, „nicht trinken“, „mehr bewegen“, „weniger essen“ – eine Liste von Verboten und Geboten, die es gilt zu befolgen. Häufig verlieren wir bei diesem Fokus auf das, was *weg* muss, den Blick für das, was *da* ist. Wie kann ich die Stärken und Ressourcen, die ich besitze, nutzen, um Gesundheit zu fördern, anstatt ständig Mängel und Defizite auszuräumen, um Krankheit zu vermeiden?

Das ist Inhalt und Grundlage für den Gesundheitsvortrag „Schutzfaktoren – Was hält uns gesund?“, welcher auf dem Konzept der Positiven Psychologie beruht. Mit diesem Handout erhalten Sie eine Zusammenfassung der im Vortrag vorgestellten Themen. Wir hoffen, dass Sie auch nach der Reha Ihre Wahrnehmung schärfen für das, was an Ihrem Leben, Ihrer Arbeit, an Ihnen selbst gut und toll ist. Und dass Sie sich die Zeit dafür nehmen, diese Dinge zu schätzen und zu pflegen, um so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden selbst in der Hand zu haben!

- Nur 10% unseres Wohlbefindens hängen von den äußeren Umständen ab! 50% liegen in unserer Veranlagung, 40% unterliegen unserem persönlichen Einfluss.
- Es gibt Schutzfaktoren (Ressourcen), auf die jeder individuell zurückgreifen kann, um Belastungen bewältigen zu können. Diese Ressourcen können in uns selbst liegen (personale Ressourcen) oder in unserem Umfeld (soziale Ressourcen).
- Ein Beispiel für personale Ressourcen ist das *Psychologische Kapital* (Luthans et al., 2010), welches sich aus den Eigenschaften Hoffnung, Selbstwirksamkeit/Selbstvertrauen, Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und Optimismus zusammensetzt.

Jede dieser Eigenschaften kann gefördert und trainiert werden:

- Hoffnung:
 - Passende und konkrete Ziele setzen
 - Wege zur Zielerreichung planen
 - Hindernisse erwarten und überwinden
 - Erfolge prüfen und belohnen
- Selbstvertrauen
 - Stepping: ein Ziel in Teilziele unterteilen, die geplante Zielerreichung anderen oder sich selbst im Detail vorstellen
 - „Mein Bestes ICH“-Übung (Quinn et al., 2011)
 - Auf vergangene Erfolge fokussieren
 - Was war die Situation?
 - Welche Rolle habe ich dabei gespielt?
 - Welche Qualitäten/Stärken habe ich in dieser Situation zeigen können?
 - Was waren die Ergebnisse?
- Resilienz:
 - Veränderungen akzeptieren statt sie zu verdrängen
 - Vergangene Niederlagen nicht verdrängen, sondern akzeptierend analysieren:
 - Wie viel Einfluss hatte ich auf die Situation?
 - Was war innerhalb meiner Kontrolle?
 - Welche Handlungsmöglichkeiten hätte es gegeben?

- Optimismus:
 - Optimistische Selbstgespräche
 - Silberstreifentechnik: Welche positive Seite mag diese Situation/Erfahrung/Schwierigkeit mit sich bringen?
- Ein Beispiel für soziale Schutzfaktoren ist eine Arbeit, die wichtige Bedürfnisse und Motive erfüllt. Sollte dies durch die Arbeit selbst nicht gewährleistet sein, kann man sich die Techniken des *Job Craftings* [Wrzesniewski & Dutton, 2001] zunutze machen:
 - Verändern der Aufgaben
 - Mehr/weniger Aufgaben annehmen
 - Freiwillig Aufgaben übernehmen, die den eigenen Interessen entsprechen
 - Eine andere Herangehensweise etablieren
 - Verändern der Beziehungen
 - Hilfreiche kollegiale Beziehungen intensivieren
 - Die eigene Rolle erweitern, um Kunden/Patienten/Klienten besser zu betreuen
 - Arbeit mit unangenehmen Kunden/Klienten/Patienten verweigern
 - Verändern der eigenen Haltung oder Einstellung
 - Die [soziale] Bedeutung der Arbeit den eigenen Bedürfnissen und Motiven anpassen
 - ➔ Was wird durch meine Arbeit erreicht, was mir persönlich wichtig ist?
 - Die eigene Arbeitsidentität verändern
 - ➔ Wie definiere ich mich selbst als Arbeitnehmer?
 - ➔ Wie definiere ich meinen Arbeitsplatz?

Literaturempfehlungen:

Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben [Sonja Lyubomirsky]

Campus Verlag; Auflage: 2., aktualisierte [15. Februar 2018]

<https://charakterstaerken.org/>