

Salutogenese

Persönlichkeitsentwicklung

Was ist Salutogenese für eine Kraft, die uns gesund macht?

- Wie entsteht sie?
- Antwort:
- Alle Bereiche der menschlichen Erfahrung und Entwicklungen müssen berücksichtigt werden
- physische, soziale, emotional, psychische, spirituelle Faktoren

Bedürfnisse Pyramide

- Niedere Bedürfnisse
- Höhere Bedürfnisse: emotionale, soziale, spirituelle, Liebe, Sicherheit, Wertschätzung, Zugehörigkeit, Intimität, Liebe, Selbstachtung, Wissen, Verstehen und verstanden werden, Sinnggebung, persönliches Wachstum.
- **Verwirklichung des persönlichen Entwicklungspotenziales**
- Alle müssen befriedigt werden, damit man gesund sein kann.

individuelle Potenzialentfaltung & Selbstverwirklichung

- Wir müssen, das Potenzial, welches in uns als Individuen angelegt ist, von dem was wir sein, können, müssen wir entwickeln, um gesund zu sein.
 - **Das ist das aller Wichtigste für die Gesundheit**

- Defizite nicht als etwas negatives sehen, sondern als Motivation, und Ansporn, als Fähigkeiten, die benutzt werden müssen, damit wir gesund sein können.
- **Ungenutzte Fähigkeiten führen zu:**
Frustration, Unzufriedenheit, Frust & Krankheit
- **Ausreichend genutzte Fähigkeiten führen zu:**
Zufriedenheit und Gesundheit

Bedürfnisse

- Alle Bedürfnisse wollen befriedigt werden und sind deshalb ein Antrieb dazu, sich selbst als Mensch immer weiter zu entwickeln, zu wachsen und sich selbst zu entfalten.
- Die Erfüllung der niederen Bedürfnisse, bewirkt in der Regel, das Erwachen der höheren Bedürfnisse

Sie spirituelle Dimension des Lebens

Was ist Spiritualität?

- Mein eigenen Lebensplan kennen, oder entwerfen oder immer wieder neu entwickeln.
- Das ich eine Lebensaufgabe für mich finden kann
- Das ich in der Lage bin, meinem Leben einen Sinn zu geben
- Dass ich wahrnehmen und erkennen kann, dass ich mit allem verbunden bin

Der gesunde Weg

- Wer auf dem gesunden Weg ist, d. h. unterwegs im inneren Wachstum, erfährt nicht nur Zufriedenheit und Wohlbefinden, sondern auch in „peak experiences“.

„peak experiences“

- Belohnung
- Sind aussergewöhnliche Erfahrungen
- Lassen uns erleben, was wir sein könnten
- Dass es eine grössere Wirklichkeit gibt
- dass eigene Potenzial, die eigene Lebensaufgabe, der Lebenssinn, werden intensiv erfahren in einem kleinen Moment.

Werde was du bist

- Diese Erfahrungen geben einen Vorgeschmack auf das, was wir sein könnten.
- Die Erinnerung an die peak experiences, kann uns dann jeder Zeit als Orientierung dienen, und uns in schweren Zeiten stützen

Das ist wichtig für unsere Gesundheit laut Jourad

- Sensitiv für unsre inneres Leben, authentisch, und uns mindestens an einen Menschen selbstoffenbaren können,
- Uns jemanden anvertrauen können, mit allem was wir sind
- Warnsignale aus unserem Körper müssen früh wahrgenommen werden, damit wir diese früh genug korrigieren können
- Reagieren wir rechtzeitig, können wir das auftreten von Krankheit und den Zusammenbruch verhindern

Selbstoffenbarung

Ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor weil:

- dadurch können wir uns selbst erkennen
- authentisch sein
- brauchen wir, um uns entwickeln zu können

Normalität ist ungesund

- Der normale Lebensstil und die normale Persönlichkeit, sind etwas ungesundes weil:
- Basiert auf der Erfüllung von sozialen Rollen
- Verteidigung ungesunder Werte
- Führen zu mangelnder Authentizität
- Verlust von ICH- Kraft
- Erniedrigter Abwehr
- Selbst entfremdet
- Krankheit

Werte

- Gesundheit ist ein wert und was ganz individuelles
- Gesundheit ist nichts natürliches
- Gesundheit ist etwas was jeder kreieren muss, was man sich aktiv erschaffen muss
- Gesundheit hat etwas damit zu tun, was ich für Werte habe

Positive Gesundheit = Konzept der Salutogenese

- = nicht Vermeidung oder Bekämpfung von Krankheit, nur um das Reibungslose funktionieren des Körpers

Sondern:

- Das Finden eines gesundheitsfördernden Lebensstils, der zu einer optimalen Gesundheit führen kann.

Alle Dimensionen des Menschen

- Wachstum
- Kontakt zu sich selbst zu seinem Inneren, Entfaltung des eigenen Potenziales
- Die optimale Entfaltung der eigenen Fähigkeiten

Menschenbild

- Der Mensch ist ein ganzheitliches, selbstregulierendes, und selbstaktualisierendes System
- Er muss aus innerer Notwendig(nicht von aussen) sein persönliches Potenzial entfalten
- Muss allen Dimensionen seiner Existenz gerecht werden

Lebenstil

- Gesundheit ist also eine Frage des eigenen Lebensstils
- Gesundheit ist nicht mehr trennbar von Fragen der Weltanschauung

Integarative Medizin

- Synthese von allem Wissen rund um den Menschen

Unser Gesundheitssystem

- Stärkung der Gesundheit
- Medizin will uns nur so weit gesund machen, dass wir perfekt funktionieren

Optimale Gesundheit

- Selbst wenn wir sie nie erreichen, ist es wichtig dort hin unterwegs zu sein und diese anzustreben. Nur wenn wir das tun, können wir gesund sein.

Wir sorgen selber für unsere Gesundheit

- Nicht Ärzte sorgen für unsere Gesundheit, sondern jeder ist sein eigener Experte
- Wir sind selber am kompetentesten für uns
- Es geht um Eigenverantwortung, Selbstbestimmung, Selbstregulation,
- Die selbstbestimmte freudige Gestaltung des eigenen Lebens
- Die kreative Teilnahme an gesellschaftlichen und Kulturellen Entwicklungen
- Das ist das Wichtigste, was wir für unsere Gesundheit tun können

Techniken

(Selbstkultivationsstools)

- Meditation, Yoga, Qigong, Judo, Aikido, funktionelle Entspannung, Autogenes Training, Atemübungen usw.

Grundlage für Gesundheit ist

- sich selber wahrzunehmen
- Körperlich, psychisch & geistig

- Jeder muss in Zukunft fähig sein, sich ganzheitlich zu steuern
- das ist eine Kultivierung von uns selbst, bei welcher wir uns selbst als ein Kunstwerk sehen, an welchem wir liebevoll ein Leben lang gestalterisch aktiv sind.

Das wünschen wir uns

- Wir wollen Euch, als Führungskräfte des Kirikus, immer liebevoll dazu aufrufen, das zu tun und Euch immer die Möglichkeit geben in dem Prozess oder auf Eurem Weg Unterstützung zu erfahren.

Danke für Euer Vertrauen

Julia Zimmermann & Rahel Stocker

Quellenangabe

- <https://www.youtube.com/watch?v=1NLLSk0hxx8>
Salutogenese -- Das neue Verständnis von Gesundheit
Dr. M Bischof