

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	9
Vorwort zur Erstausgabe	12
TEIL A Einführung und Grundlagen	15
1 Einführung in das »Salute!«- Gesundheitsförderungsprogramm	17
1.1 Ziele	17
1.2 Zielgruppen und Einsatzfelder	19
1.3 Inhaltlicher Aufbau	21
1.4 Ressourcenorientierung als Haltung	23
1.5 Durchführungsvarianten	25
1.6 Organisatorische Hinweise	29
1.7 Evaluation	31
2 Grundlagen des »Salute!«- Gesundheitsförderungsprogramms	33
2.1 Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit	33
2.2 Von der Krankheitsverhütung zur Gesundheits- förderung	39
2.3 Was hält Menschen gesund? – Das Konzept der Salutogenese	41
2.4 Selbstfürsorge (Modul 1)	48
2.5 Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung (Modul 2)	55
2.6 Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken (Modul 3)	61
2.7 Sinnorientierung: Wert-Zielklärung und die Entwick- lung eines positiven Zukunftskonzeptes (Modul 4)	67

TEIL B Praxis des Gesundheitsförderungsprogramms	73
3 Einstiegs-Sitzung	75
3.1 Ziele	75
3.2 Übersicht	75
3.3 Ablauf	76
4 Modul 1	86
Selbstfürsorge – Wohlbefinden und angenehmes Erleben im Alltag	
4.1 Baustein 1A: Wohlbefinden im Alltag – Was habe ich heute Angenehmes erlebt?	86
4.2 Baustein 1B: Genussquellen früher und heute – Was macht(e) mir Freude?	93
4.3 Baustein 1C: Wohlbefinden bewusst herstellen – Wie kann ich mir selbst Gutes tun?	98
4.4 Baustein 1D: 4-Jahreszeiten-Wohlfühlprojekt – Was will ich zukünftig für mich tun?	102
5 Modul 2	108
Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung	
5.1 Baustein 2A: Mein soziales Netz I – Wer gehört dazu?	108
5.2 Baustein 2B: Mein soziales Netz II – Wer tut mir wie gut?	115
5.3 Baustein 2C: Netzwerkpflege I – Was tue ich bereits?	119
5.4 Baustein 2D: Netzwerkpflege II – Was werde ich zukünftig tun?	124

6 Modul 3	127
Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken	
6.1 Baustein 3A: Meilensteine meines Lebens – Welche Erfolge und Stärken entdecke ich?	127
6.2 Baustein 3B: Lobreden – Wofür verdiene ich Anerkennung?	134
6.3 Baustein 3C: Mutmacher – Wie gehe ich gedanklich gut mit mir um?	139
6.4 Baustein 3D: Goldener Satz – Wie stärke ich meinen Optimismus? ...	145
7 Modul 4	151
Sinnorientierung: Wert-Zielklärung und positives Zukunftskonzept	
7.1 Baustein 4A: Vorbilder, Ideale, Werte – Was ist mir wertvoll?	151
7.2 Baustein 4B: Blick in die Zukunft – Wo will ich hin?	158
7.3 Baustein 4C: Von der Vision zum Ziel – Welches Ziel setze ich mir? ..	165
7.4 Baustein 4D: Ziele konkretisieren – Was werde ich tun?	171
8 Abschluss-Sitzung	178
8.1 Ziele	178
8.2 Übersicht	178
8.3 Ablauf	179
TEIL C Anhang	183
Literatur	226