Alter ist keine Krankheit

Gesundheit und Lebensfreude erhalten

Berufsverband der
Präventologen e.V.

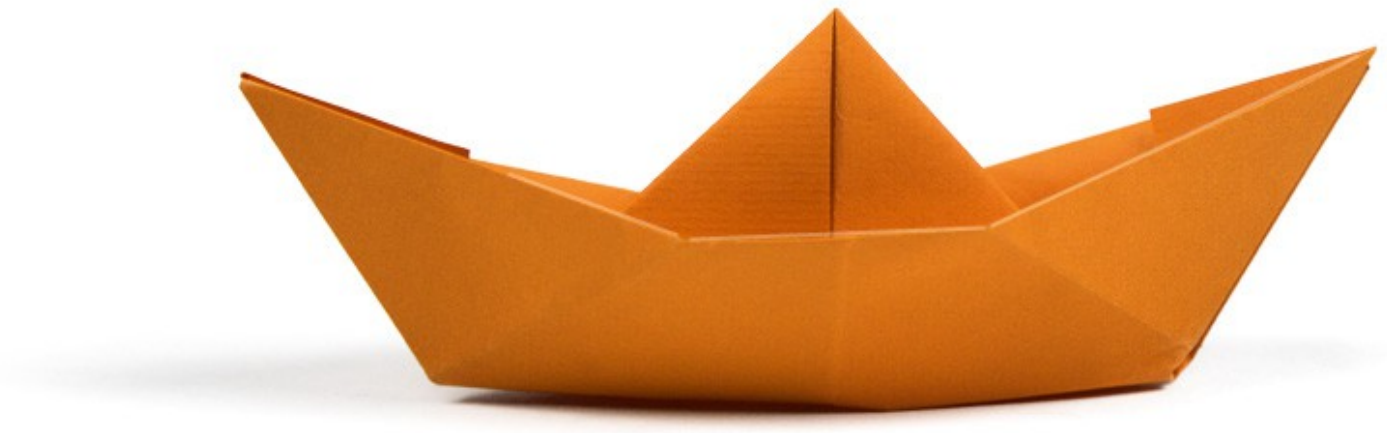
Die Neugierde auf die schönen Seiten des Lebens vergeht keineswegs mit dem Alter!

Alter ist keine Krankheit

Gesundheitskompetenz weiterentwickeln

Ressourcen nutzen, Resilienz entwickeln

Von der passiven in die aktive Rolle wechseln



...mit den Menschen auf Schatzsuche gehen

Gesundheit und Lebenskompetenz

Das Trainingskonzept GLK

Gesundheit und Lebenskompetenz

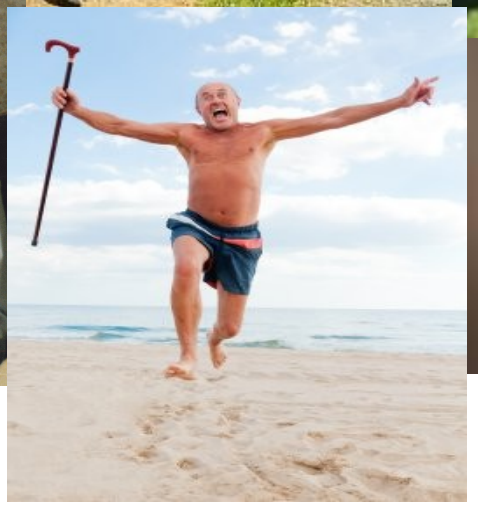
Lebensfreude stärkt Gesundheit

Gesundheit ist weniger ein Zustand
als eine Haltung
und sie gedeiht mit der Freude am
Leben.

Thomas von Aquin

Berufsverband der
Präventologen e.V.

Gesundheit – Lebenskompetenz - Lebensfreude



Wann entwickelt sich Lebensfreude?

Was ist das Geheimnis für das Gedeihen von Lebensfreude?

Was brauchen wir dazu?

Berufsverband der Präventologen e.V.

Alter ist keine Krankheit

Aus dem Leitmotiv der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

- Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung -

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt:
dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.

Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt.

Dass man in die Lage versetzt ist, Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben...“

Berufsverband der
Präventologen e.V.

Alter ist keine Krankheit

Wie können wir Ressourcen aktivieren
und
unsere Lebensqualität verbessern?

Gesundheit und
Lebenskompetenz

Unser Ansatz: Perspektivwechsel

Salutogenese statt *Pathogenese*

Ressourcen statt *Risikofaktoren*

Potenziale statt *Defizite*

Resilienz statt *Burnout*

Lebensfreude stärkt Gesundheit

Indem die Überzeugung entwickelt wird:

Ja, ich kann!

Ich schwimme sicher im Fluss des Lebens.

Ich bin der Kapitän meines Lebensschiffes.

Wie erreichen wir dieses Ziel

Mit TrainerInnen,

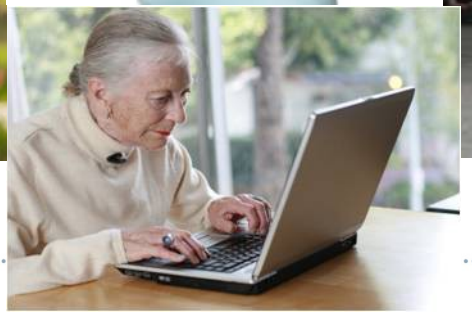
die einladen, begeistern und inspirieren,

die stimmig sind.

Mit attraktiven Gesundheitszielen,

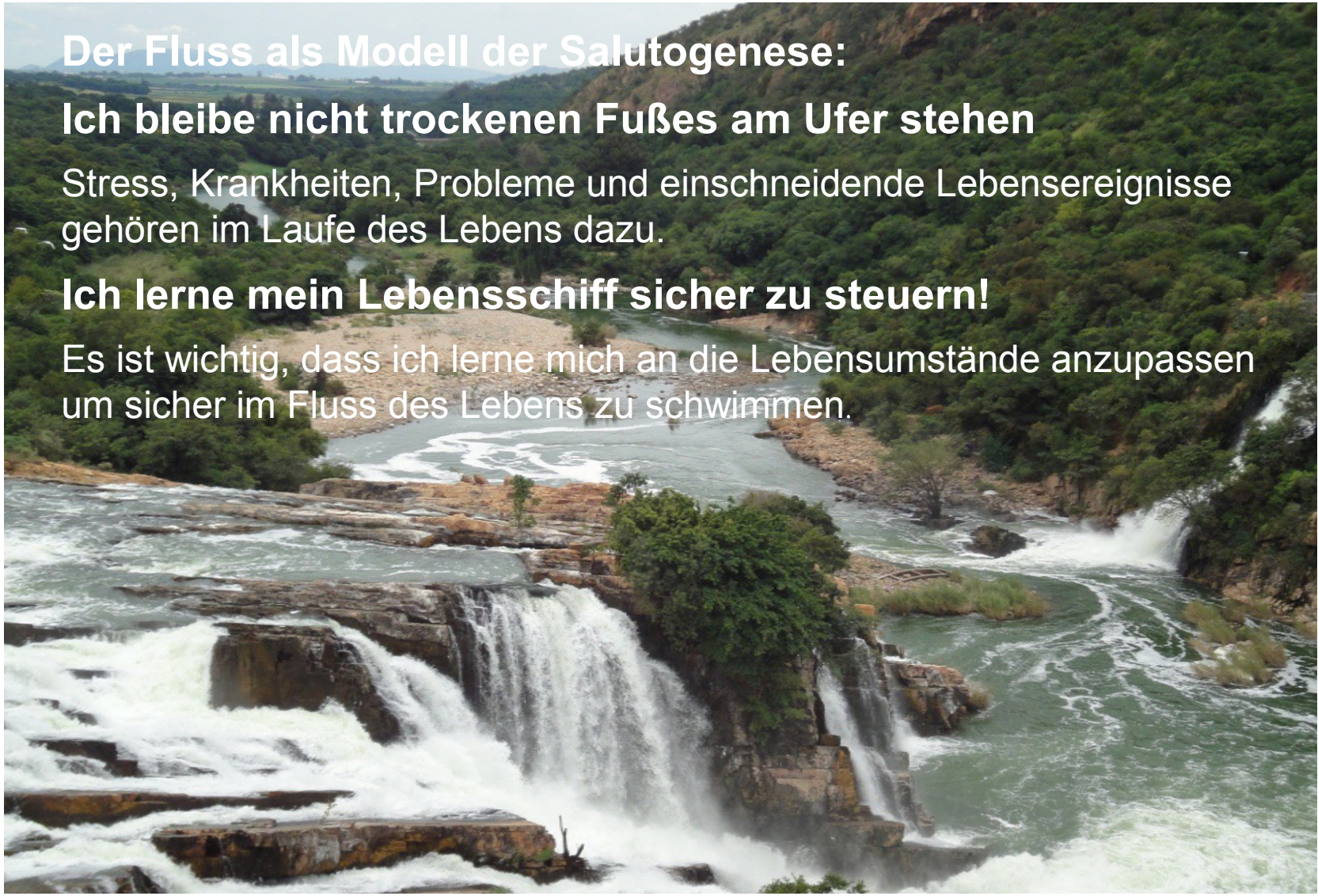
berührenden Erlebnissen

und Erfahrungen, die unter die Haut gehen.



Gesundheit und
Lebenskompetenz

Basis des Trainings: Antonovskys Konzept der Salutogenese



Gesundheit und Lebenskompetenz

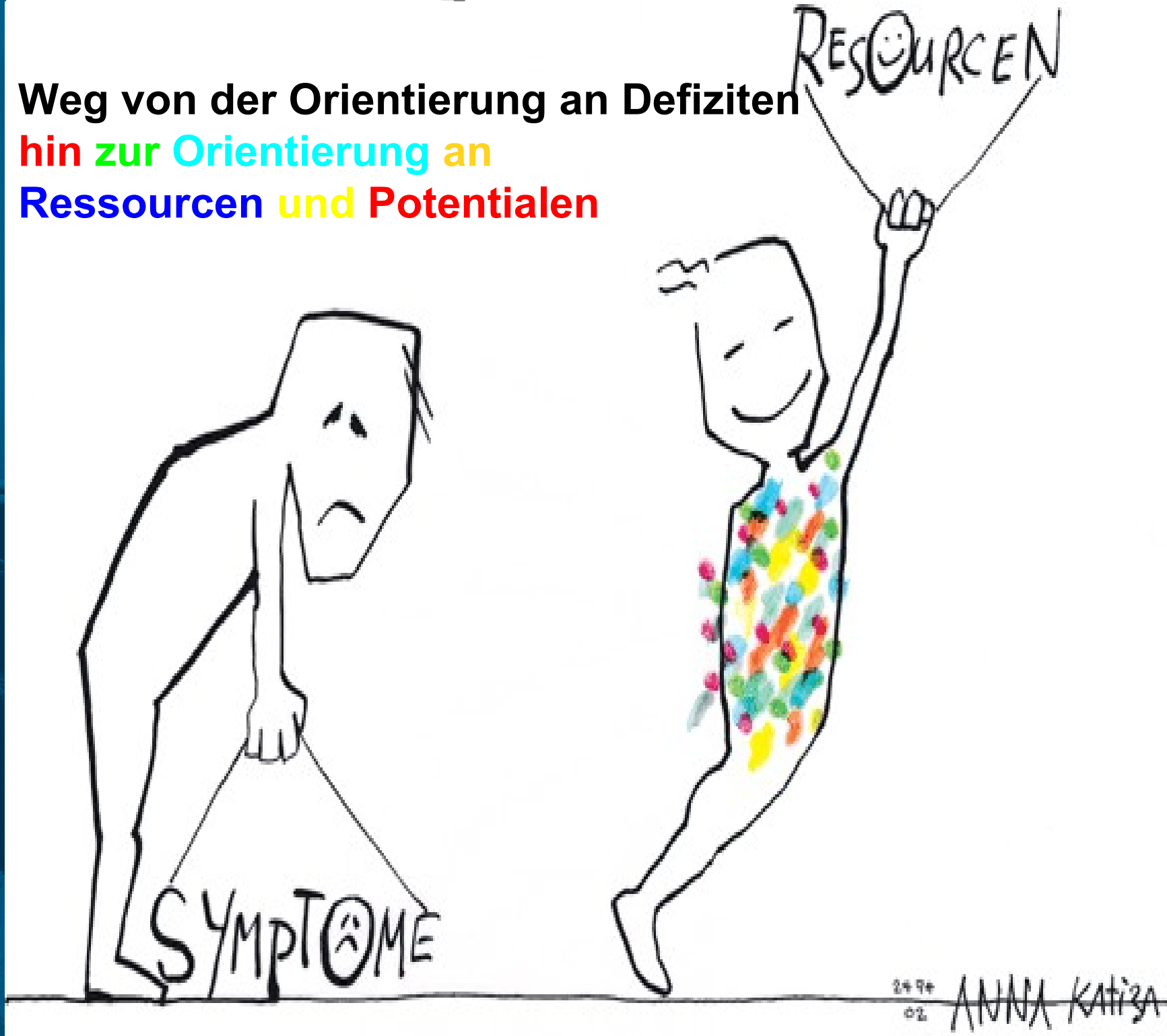
Lebensfreude stärkt Gesundheit

Der Fokus liegt auf
Kohärenz und Stimmigkeit,

auf attraktiven Gesundheitszielen und
den Ressourcen und Potenzialen der
Menschen

Gesundheit und
Lebenskompetenz

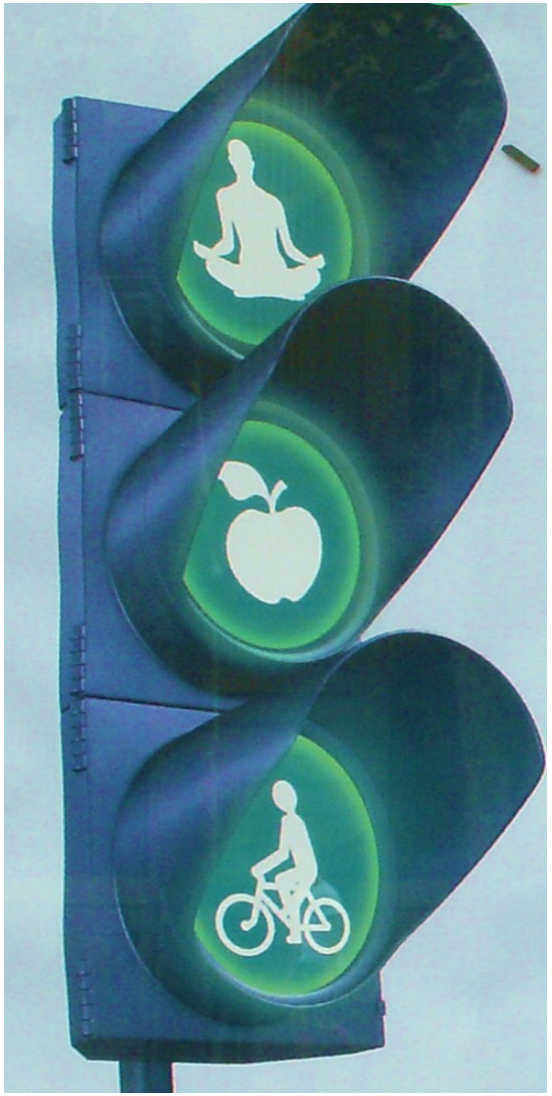
Weg von der Orientierung an Defiziten hin zur Orientierung an Ressourcen und Potentialen



Gesundheit und Lebenskompetenz

Copyright © 2002 by ANNA Anna Regula Hartmann

Themen sind ...



...auch die

„Klassiker“,

aber

insbesondere Stress

und ...

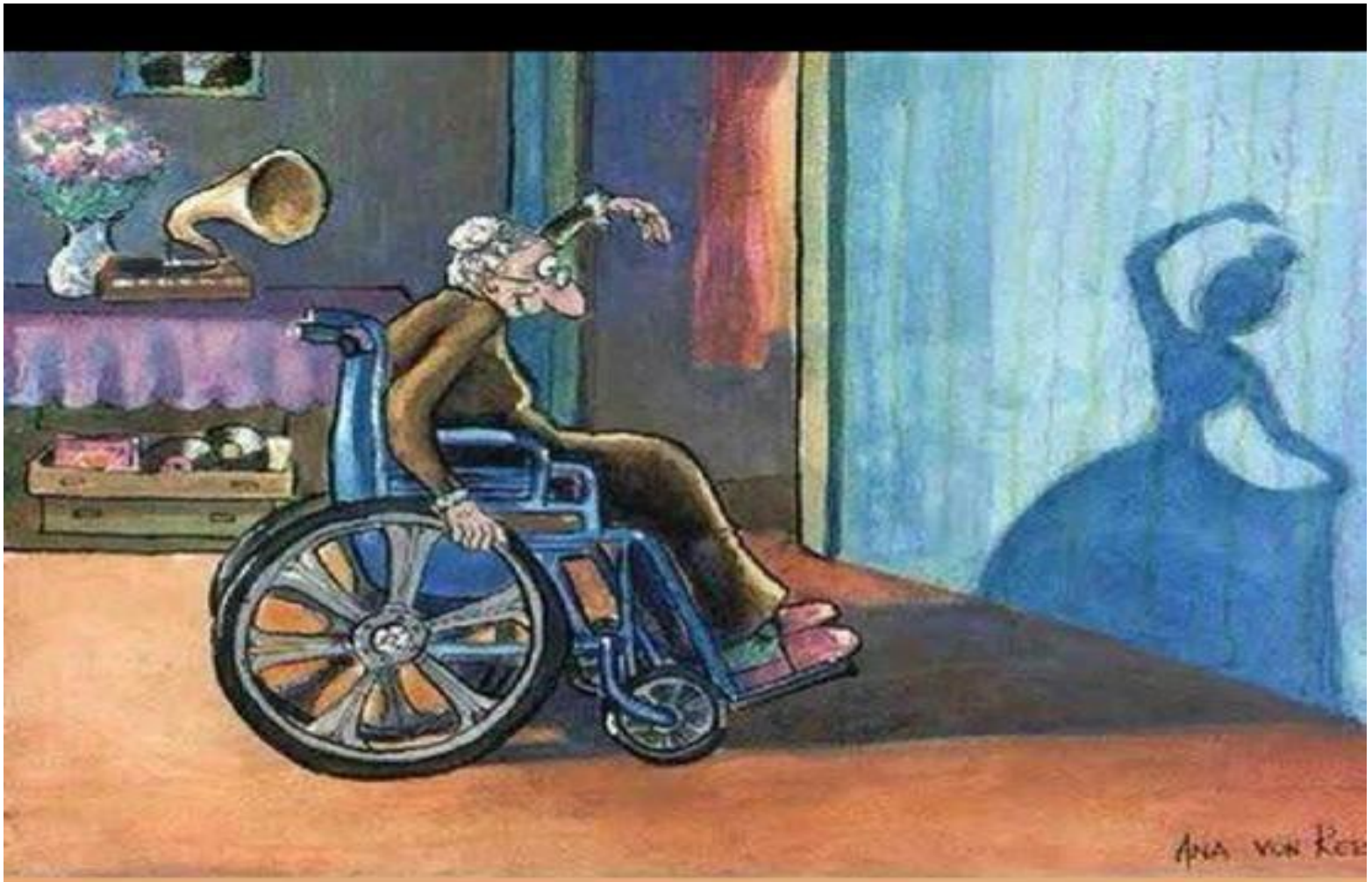
Gesundheit und
Lebenskompetenz

...die Macht der Gedanken...

„ Wenn die Menschen wüssten,
wie sehr die Gedanken ihre Gesundheit beeinflussen,
würden sie entweder weniger oder anders denken.“

Antoine de Saint-Exupéry

Berufsverband der
Präventologen e.V.


How others see you, is not important..
How you see yourself means everything.

...Haltungen...

...äußere und innere...

Berufsverband der Präventologen e.V.

...Wertschätzung...

...für mich selbst und für andere Menschen...

Berufsverband der
Präventologen e.V.

...Glücksmomente...

Glück vermehrt sich, wenn wir es teilen

Gesundheit und
Lebenskompetenz

Klimaverbesserung und Kommunikation

Gesundheit und
Lebenskompetenz

Alter ist keine Krankheit

Ziele des Trainings:

Selbstwirksamkeit erfahren und erleben

soziale und emotionale Kompetenzen verbessern

Resilienz entwickeln

Problemlösekompetenz erlernen und trainieren

Gesundheit und Lebenskompetenz

Selbstwirksamkeit

Ich bin den Herausforderungen
meines Lebens gewachsen,
kann sie meistern
und bin dabei nicht allein.
Es macht Sinn, was ich tue
und ich blicke zuversichtlich
in die Zukunft.

Dr. med. Ellis Huber

Gesundheit und
Lebenskompetenz

Alter ist keine Krankheit

...oder kürzer:

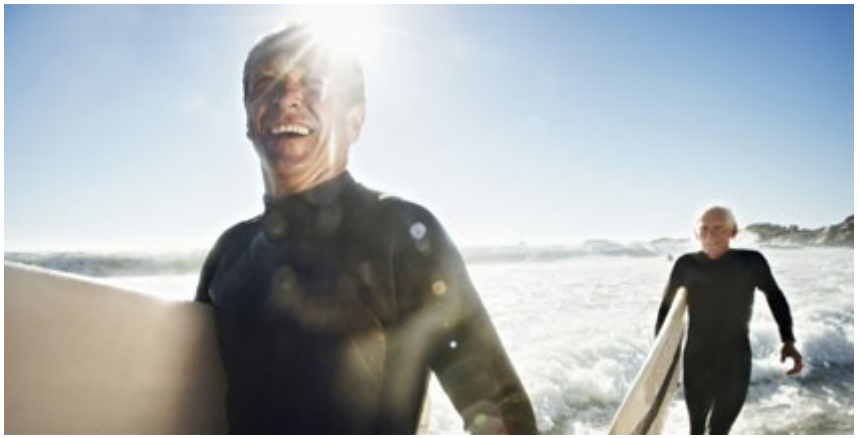
Ich blick durch,
ich komm klar
und ich bin nicht allein.

Dr. med. Ellis Huber

Gesundheit und
Lebenskompetenz

Alter ist keine Krankheit

Yes, I can



Berufsverband der
Präventologen e.V.

Alter ist keine Krankheit

Herzlichen Dank,

dass Sie mir Ihre Aufmerksamkeit
geschenkt und sich aktiv beteiligt haben

Gesundheit und
Lebenskompetenz

Alter ist keine Krankheit

Gesundheit und
Lebenskompetenz