

# Gliederung

<b>1. Gesund-Sein: eine systemische Betrachtung</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Vom dichotomen zum Kontinuum-Modell von Gesundheit</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Systemtheoretische Grundlagen</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Systemisches Modell des Gesund-Seins</b>	<b>11</b>
<b>2. Paradigmenwechsel: vom defizitären Objekt zum fähigen Subjekt</b>	<b>18</b>
<b>3. Grundlagen der Gesundheitsförderung</b>	<b>24</b>
<b>3.1 Gesundheitsförderung als professioneller Zugang</b>	<b>24</b>
<b>3.2 Personale und ökosoziale Ressourcen</b>	<b>30</b>
3.2.1 Personale Ressourcen	32
3.2.2 Ökosoziale Ressourcen	34
<b>3.3 Lebensweisenkonzept</b>	<b>37</b>
<b>3.4 Die Salutogenese als ressourcenorientiertes Konzept</b>	<b>40</b>
<b>3.5 Handlungsansatz Empowerment</b>	<b>46</b>
<b>4. Die (Wieder)Entdeckung gesundheitsfördernder Prinzipien</b>	<b>51</b>
<b>4.1 Langsam im Rhythmus die Eigenzeit leben</b>	<b>51</b>
4.1.1 Rhythmus und Zyklen	52
4.1.2 Eigenzeit	56
4.1.3 Synchronisation und Langsamkeit	59
<b>4.2 Qualität durch Kooperation</b>	<b>62</b>
4.2.1 Kooperation statt Konkurrenz	63
4.2.2 Voraussetzungen für effektive Kooperation	64
4.2.3 Kooperation als Weg zur Qualität	67
<b>4.3 Emotionalität</b>	<b>69</b>
<b>4.4 Körper-Sein</b>	<b>72</b>
4.4.1 Die Weisheit des Körpers entdecken	75
4.4.2 Lust und Genuß	77
4.4.3 Kontakt- und Grenzerfahrungen durch die Haut	78
4.4.4 Schlaf und Entspannung	82
4.4.5 Bewegung leben	84
4.4.6 Körper – systemisch gesehen	84
<b>4.5 Spiritualität</b>	<b>86</b>
4.5.1 Glaube und Religion	87
4.5.2 Bewertung von Leid	89
4.5.3 Heilung als Wille zum Sinn	91
4.5.4 Die Kraft der Rituale	94
<b>4.6 Arbeit zum Sein</b>	<b>96</b>

<b>5. Integrative Gesund-Seins-Förderung auf dem Weg zu einer neuen Heilkultur</b>	<b>100</b>
<b>5.1 Integrative Heilkultur in der Geschichte</b>	<b>102</b>
<b>5.2 Spaltung der Disziplinen im gesellschaftlichen Wandel</b>	<b>104</b>
5.2.1 Gesund-Seins-Förderung und Soziale Arbeit	105
5.2.2 Gesund-Seins-Förderung und Pflege	107
5.2.3 Gesund-Seins-Förderung im Spannungsfeld von Medizin und Gesundheitswissenschaft	109
<b>5.3 Integrative Gesund-Seins-Förderung als neue Heilkultur</b>	<b>111</b>
5.3.1 Gesund-Seins-Förderung: moderne Worthülse oder mit Leben gefüllt?	112
5.3.2 Integrative Gesund-Seins-Förderung unter dem Dach einer ökologischen Humanwissenschaft	113
5.3.3 Spezialisierung oder Generalisierung in der Integrativen Gesund-Seins-Förderung?	116
5.3.4 Ebenen der Integrativen Gesund-Seins-Förderung	118
5.3.5 Prinzipien der Integrativen Gesund-Seins-Förderung	121
<b>6. Integrative Gesund-Seins-Förderung in Projekten</b>	<b>128</b>
<b>6.1 Orientierungsphase: die Projektidee integrieren</b>	<b>131</b>
6.1.1 Idee und Anlaß	131
6.1.2 Projekt in der Umwelt	131
6.1.3 Projekt-Arbeit in der Lebenswelt	132
<b>6.2 Planungsphase: ein Konzept erstellen</b>	<b>135</b>
6.2.1 Ziele und Zielgruppen	136
6.2.2 Zeitplanung	138
6.2.3 Finanzierung	138
6.2.4 Maßnahmenplanung und Qualitätssicherung	139
6.2.5 Organisationsform, Leitung und Team	141
<b>6.3 Durchführungsphase: Projekte steuern</b>	<b>143</b>
6.3.1 Teamarbeit	143
6.3.2 Dokumentation und Kontrolle	146
6.3.3 Öffentlichkeitsarbeit	149
<b>6.4 Abschlußphase: Projekte beenden</b>	<b>151</b>
6.4.1 Abschluß und Evaluation	151
6.4.2 Was bleibt für die Zukunft?	154
<b>7. Zusammenfassung</b>	<b>155</b>
Literatur	159