

# Inhalt

Vorwort .....	11
<b>Teil A: Einführung und Grundlagen</b>	
<b>1 Einführung in das »Salute!«-Gesundheitsförderungsprogramm .....</b>	<b>14</b>
1.1 Ziele .....	14
1.2 Zielgruppen und Einsatzfelder .....	16
1.3 Inhaltlicher Aufbau .....	17
1.4 Ressourcenorientierung als Haltung .....	19
1.5 Durchführungsvarianten.....	21
1.6 Organisatorische Hinweise .....	25
1.7 Evaluation .....	26
<b>2 Grundlagen des »Salute!«-Gesundheitsförderungsprogramms .....</b>	<b>28</b>
2.1 Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit .....	28
2.2 Von der Krankheitsverhütung zur Gesundheitsförderung....	34
2.3 Was hält Menschen gesund? – Das Konzept der Salutogenese	36
2.4 Selbstfürsorge (Modul 1) .....	43
2.5 Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung (Modul 2) .....	48
2.6 Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken (Modul 3) .....	53
2.7 Sinnorientierung: Wert-Zielklärung und die Entwicklung eines positiven Zukunftskonzeptes (Modul 4) .....	58

## **Teil B: Praxis des Gesundheitsförderungsprogramms**

<b>3</b>	<b>Einstiegs-Sitzung</b> .....	<b>66</b>
3.1	Ziele .....	66
3.2	Übersicht .....	66
3.3	Ablauf .....	67
<b>4</b>	<b>Modul 1: Selbstfürsorge – Wohlbefinden und angenehmes Erleben im Alltag</b> .....	<b>76</b>
4.1	Baustein 1A: Wohlbefinden im Alltag – Was habe ich heute Angenehmes erlebt? .....	76
4.1.1	Ziele .....	76
4.1.2	Übersicht .....	76
4.1.3	Ablauf .....	77
4.2	Baustein 1B: Genussquellen früher und heute – Was macht(e) mir Freude? .....	83
4.2.1	Ziele .....	83
4.2.2	Übersicht .....	83
4.2.3	Ablauf .....	84
4.3	Baustein 1C: Wohlbefinden bewusst herstellen – Wie kann ich mir selbst Gutes tun? .....	88
4.3.1	Ziele .....	88
4.3.2	Übersicht .....	88
4.3.3	Ablauf .....	89
4.4	Baustein 1D: 4-Jahreszeiten-Wohlfühlprojekt – Was will ich zukünftig für mich tun? .....	92
4.4.1	Ziele .....	92
4.4.2	Übersicht .....	92
4.4.3	Ablauf .....	93

---

<b>5</b>	<b>Modul 2: Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung</b>	<b>97</b>
5.1	Baustein 2A:	
	Mein soziales Netz I – Wer gehört dazu? .....	97
5.1.1	Ziele .....	97
5.1.2	Übersicht .....	97
5.1.3	Ablauf .....	98
5.2	Baustein 2B:	
	Mein soziales Netz II – Wer tut mir wie gut? .....	104
5.2.1	Ziele .....	104
5.2.2	Übersicht .....	104
5.2.3	Ablauf .....	105
5.3	Baustein 2C:	
	Netzwerkpflege I – Was tue ich bereits? .....	108
5.3.1	Ziele .....	108
5.3.2	Übersicht .....	108
5.3.3	Ablauf .....	109
5.4	Baustein 2D:	
	Netzwerkpflege II – Was werde ich zukünftig tun? .....	113
5.4.1	Ziele .....	113
5.4.2	Übersicht .....	113
5.4.3	Ablauf .....	114
<b>6</b>	<b>Modul 3: Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken</b>	<b>117</b>
6.1	Baustein 3A:	
	Meilensteine meines Lebens – Welche Erfolge und Stärken entdecke ich? .....	117
6.1.1	Ziele .....	117
6.1.2	Übersicht .....	117
6.1.3	Ablauf .....	118

6.2 Baustein 3B:	
Lobreden – Wofür verdiene ich Anerkennung? .....	124
6.2.1 Ziele .....	124
6.2.2 Übersicht .....	124
6.2.3 Ablauf .....	125
6.3 Baustein 3C:	
Mutmacher – Wie gehe ich gedanklich gut mit mir um? .....	128
6.3.1 Ziele .....	128
6.3.2 Übersicht .....	128
6.3.3 Ablauf .....	129
6.4 Baustein 3D:	
Goldener Satz – Wie stärke ich meinen Optimismus? .....	134
6.4.1 Ziele .....	134
6.4.2 Übersicht .....	134
6.4.3 Ablauf .....	135
<b>7 Modul 4: Sinnorientierung: Wert-Zielklärung und positives Zukunftskonzept .....</b>	<b>140</b>
7.1 Baustein 4A:	
Idole und Ideale – Welche Werte leiten mich? .....	140
7.1.1 Ziele .....	140
7.1.2 Übersicht .....	140
7.1.3 Ablauf .....	141
7.2 Baustein 4B:	
Blick in die Zukunft – wo will ich hin? .....	146
7.2.1 Ziele .....	146
7.2.2 Übersicht .....	146
7.2.3 Ablauf .....	147
7.3 Baustein 4C:	
Von der Vision zum Ziel – Welches Ziel setze ich mir? .....	151
7.3.1 Ziele .....	151
7.3.2 Übersicht .....	151
7.3.3 Ablauf .....	152

7.4 Baustein 4D:	
Ziele konkretisieren – Was werde ich tun? .....	156
7.4.1 Ziele .....	156
7.4.2 Übersicht .....	156
7.4.3 Ablauf .....	157
8 Abschluss-Sitzung .....	163
8.1 Ziele .....	163
8.2 Übersicht .....	163
8.3 Ablauf .....	164
<b>Teil C: Anhang</b>	
Inhaltsverzeichnis des Anhangs .....	170
Schatzsuche .....	173
Arbeitsblätter .....	195
Danksagungen .....	215
Literatur .....	217