

Kristina Trautmann



Innere Haltung und Gesundheit

Ein Leitfaden für Coaching,
Beratung und Führung



BELTZ

Leseprobe aus Trautmann, Innere Haltung und Gesundheit,
ISBN 978-3-407-36806-5 © 2022 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz,
Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36806-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36806-5)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Einführung – Die Reise zur gesunden inneren Haltung	10
Theoretisches Fundament	15
Gesundheit braucht eine positive Haltung	16
Von der Sehnsucht nach einem positiven Leben	16
Perspektiven auf innere Haltung und Gesundheit	17
Innere Haltung, Emotionen und Gesundheit	19
Aufbruch zur gesunden inneren Haltung	22
Coach mit einer gesunden Haltung	22
Gibt es »die eine« gesunde Haltung?	26
Das Wesen unserer Haltung verstehen	29
Von Resilienzfaktoren und psychischen Grundbedürfnissen	29
Haltung wächst und wechselt ein Leben lang	32
Unser inneres Kind prägt unsere erwachsene Haltung	35
Von der Haltung zum Verhalten	38
Herausforderungen in einer Management-Gesellschaft	38
Haltung und Verhalten in Beziehung	41
Embodiment: Innere und äußere Haltung	46
Praktische Haltungsarbeit	49
Gesunde Haltung systematisch entwickeln	50
Wissen ist die Tür, Selbstreflexion ist der Schlüssel	50
Jenseits der Sprache – Methoden für mehr Tiefgang	52
Von nachhaltiger Motivation und den »richtigen« Zielen	57

Kompetenzmodell – das Zuhause der gesunden Haltung	61
In einer gesunden Haltung fühlen wir uns wohl	61
Die 6 Säulen der gesunden Haltung	62
Haltung und Kultur – eine systemische Perspektive	63
Gesundheitskompetenz –	
Das Fundament der gesunden inneren Haltung	67
Ein differenziertes Gesundheitsverständnis	67
Gesund ist, was sich gut anfühlt	69
Von Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit	71
Selbstkompetenz – Prägt und trägt die innere Haltung	75
Was ist Selbstkompetenz?	75
Ein neurobiologisches Persönlichkeitsmodell	75
Innere Pluralität und inneres Team	79
Beziehungs- & Kommunikationskompetenz –	
Zwischen Mensch und Umwelt	85
Das zwischenmenschliche Spielfeld	85
Merkmale gesundheitsförderlicher Begegnungen	87
Gewaltfreie Kommunikation: Ein achtsames Miteinander	89
Stresskompetenz – Begleiter auf dem Weg nach oben	94
Stress sei Dank!	94
Ein Urzeitsystem im 21. Jahrhundert	95
Die Stressampel: Balance finden und Potenziale nutzen	99
Veränderungskompetenz – Emotionaler Tapetenwechsel	105
Menschen, Veränderungen und Emotionen	105
Emotionsarbeit: In stürmischen Zeiten gut gewappnet	108
Change als Anpassungsprozess	111

Inhaltsverzeichnis

Führungskompetenz – Weitsicht auf die VUCA-Welt	115
Die persönliche Führungsgeschichte	115
Gesundheitsförderliche Führungskompetenzen	117
Von Gesundheitsmanagement und Positive Leadership	120
Innere Haltung –	
Ein Weg zur Gesundheitsförderung in Zeiten ständigen Wandels	122
Auf den Punkt gebracht – Die gesunde innere Haltung	122
Erfolgreiche Haltungsarbeit mit den sechs Schlüsseln	124
Ausblick – Halt(ung) in stürmischen Zeiten finden	126
FAQs aus der Praxis	129
Danksagung	135
Literatur	136
Anhang	139
Meditation »Begegnungen auf einem Spaziergang«	139

Vorwort

Seit mehr als zwei Jahren bewältigen wir die globale Corona-Pandemie, die Menschen und Organisationen sowohl körperlich als auch seelisch fordert. Schon davor und darüber hinaus leiden wir in Deutschland an einer weiteren Epidemie: den zunehmenden psychischen Erkrankungen. Dabei ist gerade die psychische Gesundheit der notwendige Treibstoff unserer Kopfarbeiter-Gesellschaft. Frau Trautmann stellt in diesem Buch einen innovativen Ansatz zur Erhaltung und Stärkung der psychosozialen Gesundheit vor. Als Kernkonzept des Buches wird die »innere Haltung« vorgestellt: als moderner, positiver und nachhaltiger Weg zur Gesundheitsförderung. Sie beruht auf Werten, Erfahrungen, Erinnerungen und Zielen als Grundlagen intrinsischer Motivation. Frau Trautmann versteht ihr klar formuliertes und gut verständliches Buch als »Leitfaden für Coaching, Beratung und Führung«. Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit an der Haltung der Coachees auf dem Weg zu der für sie oder ihn selbst passenden »Spur« in Richtung Wohlbefinden, also auf Hilfe zur Selbsthilfe. Coaching ist ein zwischenmenschlicher Prozess verstanden als mentale Arbeit. Die Absicht ist dabei sowohl die biologischen Grundbedürfnisse in den Blick zu nehmen (»Bauchgefühl«) wie das soziale Umfeld und hier insbesondere das soziale Umfeld im Setting Arbeit.

Frau Trautmann befasst sich besonders mit dem Coachingbedarf der Führungskräfte und dem Thema gesunde Führung. Sehr ausführlich beschäftigt sie sich dabei mit Stress und seiner Bewältigung. Sie betont dabei dankenswerterweise einen Aspekt, der in der öffentlichen Debatte zum Thema Arbeit und Gesundheit deutlich zu kurz kommt: die Unterscheidung zwischen akutem und chronischem Stress. Akuter Stress dient der maximalen Mobilisierung psychischer Energie zur Bewältigung bedrohlicher Herausforderungen und dient somit sowohl der persönlichen Gesundheit wie auch der Gesundheit der betroffenen Unternehmen. Akuter Stress wirkt häufig salutogen, weil er nicht nur zur Bewältigung persönlicher, sondern auch kollektiver Krisen beiträgt und damit der Anpassung an eine sich immer schneller verändernden Umwelt dient. Der chronische Stress hingegen führt zu Überlastung und begünstigt die Entstehung psychischer wie physischer Krankheiten.

Zur Gesundheit gehört mehr als die körperliche Gesundheit: in der modernen Medizin hat die Sichtweise auf den Menschen als Einheit von Körper und Seele Einzug gehalten. In Fachkreisen spricht man von Gesundheit als biopsychosozialen Potenzial: Es zieht seine Energie aus intrinsischer Motivation, sinnstiftenden Aufgaben und sozialer Verbundenheit. Ziel des Coachings ist aus Sicht von Frau

Vorwort

Trautmann sowohl die Wiederherstellung eines Gleichgewichts zwischen Ansprüchen aus dem sozialen Umfeld wie auch Ansprüchen seitens der psycho-physischen Grundbedürfnisse – mit anderen Worten die Stärkung der intrinsischen Motivation. Damit adressiert das Kernkonzept der inneren Haltung die Anforderungen an zeitgemäße Gesundheitsförderung und Frau Trautmann trägt mit diesem Buch einen sinnvollen Interventionsansatz zur Bewältigung der aktuellen Krisen und Herausforderungen bei.

Bernhard Badura

Einführung – Die Reise zur gesunden inneren Haltung

Wenn ich Sie frage, womit Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können, denken Sie vielleicht an ausreichend Wasser trinken, an genügend Bewegung, an einen wertschätzenden Umgang und an kleine Auszeiten im Alltag. Wie sieht es aus, wenn ich Sie frage: Setzen Sie diese Dinge auch um?

Bei vielen Menschen kommt es nun zu einem leichten bis mittelschweren Bauchgrummeln und es offenbaren sich Diskrepanzen zwischen unserem Wissen darüber, was gut für unsere Gesundheit ist, und unserem tatsächlichen Gesundheitsverhalten. Wieso schaffe ich es nicht, meiner Gesundheit etwas Gutes zu tun? Das schlechte Gewissen hat freie Fahrt und Unwohlsein macht sich breit.

Ich habe eine gute Nachricht für Sie: Wir werden dieses Unwohlsein sofort wieder loslassen. Aus dieser niedergeschlagenen Haltung heraus können wir keine Heldentaten vollbringen! Keine Heldentat wie 10 Kilo abzunehmen, fit für den Spielplatz mit den Enkelkindern zu werden oder mehr Zeit für mich selbst und meine Liebsten in den Alltag einzubauen.

Nachhaltige gesundheitliche Veränderungen sind Heldentaten: sie brauchen einen Sinn und kraftvolle, positive Emotionen.

Schließlich ist Gesundheit vor allem eines: Wohlbefinden. Und dieses angenehme Gefühl erreichen wir nur, indem wir den Weg von Anfang an in der passenden Spur beschreiten.

Das kommt Ihnen etwas zu einfach vor? Wir müssen doch den inneren Schweinehund überwinden, uns auch mal zu unserem Glück zwingen? Nun ja, das ist ein Weg. Ich nehme mir dieses Buch lang Zeit, um Ihnen diesen anderen, positiven Weg zu zeigen und Ihnen Argumente und Hilfsmittel an die Hand zu geben, damit Sie ihn mit Ihren Kunden weitergehen können.

Wir vergessen in der Gesundheitsförderungspraxis oftmals, worum es eigentlich geht:

»Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.«

Einführung – Die Reise zur gesunden inneren Haltung

So steht es bis heute in der Satzung der Weltgesundheitsorganisation. Unser Ziel ist es, Wohlbefinden zu fördern und wir begleiten Menschen in diesem Prozess. Der Weg dorthin sieht in der Praxis aber auch so aus, dass den Menschen statt ihrer Stärken ihre Defizite aufgezeigt werden, ihnen gespiegelt wird, dass sie in ihrem jetzigen Zustand nicht in Ordnung sind, dass Druck aufgebaut wird und Ängste geschürt werden. Es verwundert nicht, dass wir viele Menschen mit Gesundheitsförderungsmaßnahmen gar nicht erreichen oder keine nachhaltigen Gesundheitseffekte erzielen.

Wie schaffen wir eine Brücke vom Gesundheitswissen zum Gesundheitsverhalten, die angenehm zu gehen ist? Es gibt jede Menge wissenschaftliche Theorien dazu, mit denen wir uns im Laufe dieses Buches auch beschäftigen werden. Wir werden aber auch schauen, wie wir diese Brücke praktisch bauen können.

Meine Brücke vom Ufer Gesundheitswissen zum Ufer Gesundheitsverhalten ist die innere Haltung.

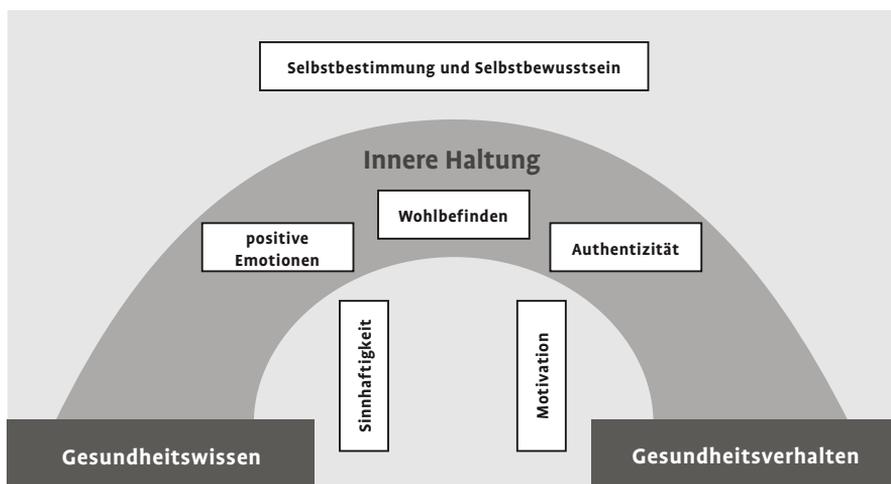


Abbildung 1: Innere Haltung als Brücke vom Gesundheitswissen zum Gesundheitsverhalten.

Sie ist gebaut aus positiven Emotionen, Wohlbefinden und Authentizität. Sie wird gestützt von Sinnhaftigkeit und Motivation. Auf dem Weg erlangen wir Selbstbestimmung und Selbstbewusstsein. Die innere Haltung ist unser Schlüssel zur gesundheitlichen Veränderung.

Mein Weg zum Thema innere Haltung und auch die Idee für das Buch haben sich aus der Praxis entwickelt. In meinem Berufsalltag arbeite ich mit verschiedensten Menschen zusammen und mache trotz dessen dabei immer wieder ähnliche Erfahrungen:

1. Die Erwartungen an erfolgreiche Gesundheitsförderung sind sehr häufig: Rezepte, Tipps, Übungen, ein universeller Weg für alles und jeden!
2. Tatsächlich sind erfolgreiche Veränderungen jedoch bei Menschen zu beobachten, die auf einer tieferen, sehr persönlichen Ebene an ihrer Einstellung, ihren Sichtweisen und Werten gearbeitet haben – kurz, der inneren Haltung.

Wunsch und Wirklichkeit liegen also weit auseinander. Stimmen Sie den folgenden Forderungen zu, entsprechen Sie Ihren Werten und Überzeugungen?

- »Wir brauchen eine *gesunde Einstellung* zum Leben.«
- »Wir brauchen eine *gesundheitsförderliche Kultur* in den Unternehmen.«
- »Wir brauchen eine *wertschätzende Haltung* gegenüber unseren Mitarbeitenden.«

Interessanterweise bestehen bereits breiter Konsens und das Bewusstsein dafür, dass nachhaltige Veränderung mit der Einstellung beginnen muss. Aber was passiert, wenn wir nun konkret an diesen Feldern arbeiten wollen? *Wie* entwickeln wir eine gesunde Einstellung, eine gesundheitsförderliche Kultur, eine wertschätzende Haltung? *Wie* arbeitet man auf der Haltungsebene?

Wir können jede der eingangs genannten Forderungen – genügend Bewegung, wertschätzender Umgang und kleine Auszeiten im Alltag – in konkrete Verhaltensweisen übersetzen, z. B. bestimmte Gesprächstechniken für wertschätzende Kommunikation. Mein Ziel ist es, dass Sie nach dem Lesen möglichst konkrete Ideen entwickelt haben, wie Sie mit Ihren Coachees in die Haltungsarbeit starten und wie Sie kleine Haltungsimpulse in Ihre Teammeetings, Seminare und Workshops einbauen können.

Das ist ein wichtiger Schritt, jedoch verschenken wir in der Gesundheitsförderung wahnsinnig viel Potenzial, indem wir uns nicht auf die Haltungsebene wagen und überwiegend am Gesundheitsverhalten arbeiten. Das werde ich in diesem Buch anders machen.

Wir setzen uns dafür intensiv mit einer *gesundheitsförderlichen inneren Haltung* auseinander. Es ist kein Regelwerk, kein Fahrplan, sondern eine Annäherung an das große Thema innere Haltungsarbeit. Ich gebe Ihnen mit diesem Buch einen Leitfaden an die Hand, der Ihnen als Landkarte für eine gesundheitsförderliche innere Haltungsarbeit dient. Sie finden darin Anregungen und Impulse für den Weg zur gesunden inneren Haltung. Auf Ihrer eigenen Reise werden Sie sicher auch noch ganz andere, schöne Orte finden, die Sie ansprechen und begeistern.

Lassen Sie uns nun gemeinsam auf die Reise gehen. Im ersten Teil des Buches erkunden wir das theoretische Fundament der gesunden inneren Haltung und machen uns auf zur Beziehung von innerer Haltung und Gesundheit. Dabei werden wir verschiedene Gesichter von Haltung kennenlernen, die Beziehung zum Verhal-

Einführung – Die Reise zur gesunden inneren Haltung

ten beleuchten und das Wesen der inneren Haltung besser verstehen lernen. Der zweite Teil des Buches thematisiert die praktische Haltungsarbeit. Wir werden uns Methoden und Werkzeuge anschauen, mit denen wir auf der Haltungsebene arbeiten können. Die Tools, die ich Ihnen in den Kapiteln zur Verfügung stelle, sind so formuliert, dass Sie sie im Einsatz mit Ihren Coachees direkt verwenden können. Ich gebe Ihnen mit dem »Kompetenzmodell – Das Zuhause der gesunden Haltung« ein Modell an die Hand, mit dem Sie mit Ihren Coachees eine gesunde Haltung von Grund auf entwickeln oder punktuell in bestimmten Lebensbereichen stärken können. Dafür werde ich Ihnen die Grundgedanken zum Modell näherbringen und zu jeder Kompetenz unterstützendes Hintergrundwissen und Praxisimpulse für Haltung und Kultur mitgeben.

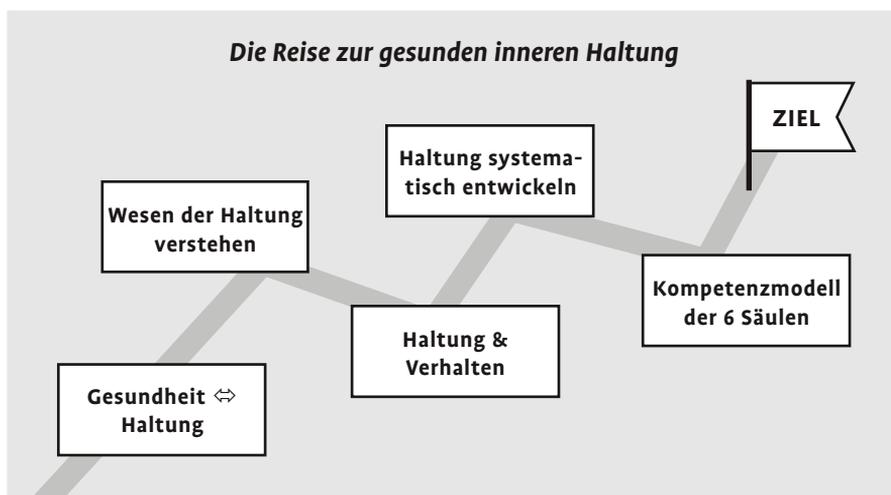


Abbildung 2: Reise zur gesunden inneren Haltung.

Das Buch dient allen Menschen, die mit der Fürsorge und Förderung von psychosozialer Gesundheit betraut sind. Es ist nicht als strikte Leitlinie zu verstehen, sondern ein richtungsweisender Leitfaden. Ich wünsche mir, dass Sie als Multiplikatoren den Inhalten ihre persönliche Note verleihen und ihnen Leben einhauchen.

Authentische Modelle und Vorbilder sind eine starke Ressource in Gesundheitsförderungsprozessen – Sie können genau das für Ihre Coachees, Mitarbeitenden, Kinder, Partner und für unsere Gesellschaft sein!

Ich habe das Buch für Sie, die Coaches, Trainerinnen, Berater und Dozentinnen geschrieben, die direkt mit Menschen zu psychosozialen Themen arbeiten und ihr Know-how weitergeben. Es dient Ihnen, wenn Sie als Gesundheitsmanager in Unternehmen verankert sind und als Teil der Organisation eine gesundheitsförderliche Arbeitskultur gestalten. Ich richte mich an Sie, die Gesundheitsmanagerinnen und Berater bei Krankenkassen und Gesundheitsdienstleistern, die den Arbeitsmarkt mit gesunden Impulsen und Tools unterstützen. Genauso habe ich das Buch für Sie als Führungskräfte aller Hierarchieebenen geschrieben, da Sie als Gestalter von Arbeitsbeziehungen und -bedingungen immer auch mit Ihrer persönlichen wie auch mitarbeiterbezogenen Gesundheit in Kontakt treten. Ich richte mich an Sie als Personal- und Organisationsentwicklerinnen sowie Changemanager, die Veränderungen und Weiterentwicklung in und von Organisationen begleiten und bei denen das persönliche wie kollegiale Wohlbefinden stets berührt wird.

Das Buch dient Ihnen allen. Als selbstständige Coachin und Beraterin begleite ich Menschen in 1:1 Coachings, aber auch in Gruppenveranstaltungen (Workshops, Seminare, Vorträge). Für eine angenehme Lesbarkeit werde ich im gesamten Buch die Begriffe »Coach« und »Coachee« verwenden. Dahinter steht eine neugierige Haltung, in der wir einander interessiert und offen begegnen. Gemeint sind aber alle Berufsrollen sowie alle Menschen, die Zielgruppe unserer Maßnahmen sind (z. B. Seminarteilnehmende, Mitarbeitende etc.). Zudem verwende ich in diesem Buch abwechselnd die weibliche und die männliche Schreibweise. Es sollen sich jedoch immer alle Geschlechter angesprochen fühlen.

Angelehnt an die Ziele von Gesundheitsförderung, wie sie die Weltgesundheitsorganisation (1986) beschrieben hat, möchte ich Sie und Ihre Coachees mit diesem Buch dazu einladen

- mehr Selbstbestimmung für die eigene Gesundheit zu übernehmen,
- Gesundheitsförderung in die eigenen Hände zu nehmen und zu gestalten,
- Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen zu erkennen und zu achten,
- sich für innere und äußere Herausforderungen des Lebens gut zu wappnen.

Unabhängig davon, ob wir auf die berufliche oder private Ebene schauen, in welcher Branche und Rolle wir unterwegs sind – *Wandel und Entwicklung sind allgegenwärtig, Anpassung ist dabei die beständigste Anforderung an uns Menschen.* Lassen Sie uns in dieser Umgebung Haltung bewahren und den Herausforderungen mit einer gesunden inneren Haltung begegnen.

Theoretisches Fundament

01

Gesundheit braucht eine positive Haltung

Von der Sehnsucht nach einem positiven Leben

Seit tausenden von Jahren befasst sich der Mensch mit der Medizin und der Heilkunde. Wunden zu versorgen und Krankheiten zu behandeln hat aus evolutionärer Sicht eine große Bedeutung, um den Fortbestand der Menschheit zu sichern. Auch aus ethischen, wirtschaftlichen und sozialen Gründen erscheint es für eine Gesellschaft sinnvoll, Verantwortung für die Krankheitsversorgung ihrer Mitglieder zu übernehmen. Dahinter steckt eine Sichtweise, die sich an den Defiziten orientiert – wir wollen Negatives korrigieren und möglichst vermeiden. Dieser Grundgedanke hat sich in der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten fest etabliert.

Was macht das menschliche Leben aus? Was macht es lebenswert? Tatsächlich geben wir dem Vermeiden negativer Ereignisse einen enormen Raum in unserem Leben. Und das nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelischen Ebene. So zählen Orientierung und Kontrolle zu unseren psychischen Grundbedürfnissen (Grawe 2004). Die beiden sind sozusagen Beschützer unserer psychischen Unversehrtheit und dienen damit dem Vermeiden negativer seelischer Zustände. Wenn ich Sie nun aber frage, was Ihr Leben lebenswert macht, antworten Sie vermutlich nicht »das Vermeiden negativer Ereignisse«, richtig? Es muss also noch mehr geben, was uns Menschen antreibt.

Wir haben viele bunte Facetten und für unsere psychische Gesundheit reicht es nicht aus, das Leben nur auf Sicherheit und Kontrolle auszurichten. Vielmehr sehnt sich die Seele besonders nach positiven Emotionen – nach Lustgewinn, Bindung und Selbstwerterhöhung (Grawe 2004). Der Mensch strebt also danach, sich gut und wohl zu fühlen! Carl Rogers, Begründer der Gesprächspsychotherapie und Humanistischen Psychologie, kam zu der folgenden Einschätzung des Menschen: »Der innerste Kern der menschlichen Natur, die am tiefsten liegenden Schichten seiner Persönlichkeit, die Grundlage seiner tierischen Natur ist von Natur aus positiv – von Grund auf sozial, vorwärtsgerichtet, rational und realistisch« (Rogers 2016, S. 99–100). Dieses Menschenbild beschreibt Rogers im 20. Jahrhundert. Diese Zeit ist für unser Thema *gesunde innere Haltung* sehr spannend, denn in den vergangenen 100 Jahren hat sich aus verschiedenen Richtungen und Strömungen ein positives Menschenbild entwickelt, wie es sich beispielsweise in dem Zitat von Rogers widerspiegelt. Und das in einem Jahrhundert, in dem zwei Weltkriege stattgefunden haben.

Dieses positive Menschenbild und die Fragen danach, was das Leben lebenswert macht, wie Menschen Zufriedenheit, Glück und Gesundheit erleben, hat im

Gesundheit braucht eine positive Haltung

20. Jahrhundert einen wahren Raketenschub bekommen. In verschiedenen Ländern und verschiedenen Fachrichtungen sind diese Anliegen aufgekommen und wollten beachtet werden. In meiner wissenschaftlichen Heimat, den Gesundheitswissenschaften, war es Aaron Antonovsky, der mit seinem Konzept der *Salutogenese* das Fundament für einen Paradigmenwechsel legte: Menschen können krank oder gesund sein, bewegen sich aber die meiste Zeit zwischen diesen beiden Polen (»Gesundheits-Krankheits-Kontinuum«). Die Salutogenese beschäftigt sich mit der Frage, welche Faktoren die Bewegung in Richtung »Gesundheit« beeinflussen können (Antonovsky 1997). Die Frage danach, wie Menschen es trotz widriger Umstände und Belastungen schaffen, gesund zu werden und ihre Gesundheit zu bewahren, rückte in das Zentrum der Aufmerksamkeit. Seit den 1970er Jahren hat sich im Zuge der sozialen Bewegungen und der Erklärung von Alma-Ata 1978 dafür der Begriff *Gesundheitsförderung* etabliert und ist spätestens seit der Ottawa-Charta 1986 zu einer festen Säule der Gesundheitsversorgung neben Prävention, Kuration und Rehabilitation geworden.

»Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten. [...] [Gesundheitsförderung] zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.«
(Weltgesundheitsorganisation 1986, o. S.)

Diese Beschreibung bildet unser Fundament. Die Arbeit mit der inneren Haltung ist ein moderner, positiver und nachhaltiger Weg zur Gesundheitsförderung. Er ist eine Bestärkung des fortwährenden Paradigmenwechsels – damit wir positiver mit uns selbst und miteinander in den Familien, Unternehmen und in der Gesellschaft umgehen. Gerade in den vergangenen 20 Jahren hat diese Sichtweise auf den Menschen durch die Positive Psychologie und verstärkte Resilienzforschung weiter Fahrt aufgenommen. Gleichzeitig wissen wir aus Fehlzeitenstatistiken und Befragungen von der starken Verbreitung von Stressbelastungen und psychischen Erkrankungen über verschiedene Personengruppen hinweg (BAuA 2020; Grobe & Braun 2021). Wir brauchen also weiterhin Ausdauer auf dem Weg zu einer gesünderen Gesellschaft.

Perspektiven auf innere Haltung und Gesundheit

Dass sich unsere Gedanken und Einstellung auf unser Wohlbefinden auswirken, wissen wir mittlerweile aus diversen Forschungszweigen. Es hat sich als Alltagswissen etabliert. Aber welche Überzeugungen und Vorstellungen über die Be-

ziehung und Wirkmechanismen zwischen innerer Haltung und Gesundheit verbergen sich eigentlich dahinter? Um einen ersten Eindruck davon zu bekommen, welche Vorstellungen in der Praxis existieren, habe ich eine Umfrage in meinem beruflichen Netzwerk gestartet. Ich habe Fachkräfte kontaktiert, die mit Gesundheitsförderung vertraut sind:

- Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Krankenkassen,
- Beraterinnen bei Dienstleistern für Gesundheitsförderung,
- Wissenschaftliche Mitarbeiter und Studierende aus dem Gesundheitsbereich,
- Gesundheitsmanagerinnen in Unternehmen,
- Selbstständige Coaches und Berater aus Gesundheitsförderung und -management.

Konkret habe ich in meinem Netzwerk diese Fragen gestellt:

Wie hängt unsere innere Haltung, innere Einstellung mit unserer Gesundheit zusammen? In welcher Beziehung stehen sie zueinander?

Die Antworten auf diese Fragen haben mir spannende Erkenntnisse geliefert:

1. Das Thema innere Haltung ist oft schwer zu greifen und zu beschreiben! Viele Menschen haben mir gespiegelt, dass es schwer ist, die eigenen Gedanken zu den Fragen kurz und knapp in Worte zu fassen. Es scheint herausfordernd zu sein, für sich selbst eine Antwort zu finden und diese dann im zweiten Schritt auch zu formulieren.

Mit einigen der Befragten habe ich mich zudem inhaltlich zu den Fragen ausgetauscht. Bei der Auswertung der Erkenntnisse, ist mir zunächst dieser Aspekt aufgefallen:

2. Für den Begriff »innere Haltung« werden verschiedene Synonyme verwendet! Dies war am häufigsten der Begriff *Einstellung*. Aber auch die Wörter *inneres Bewusstsein*, *innere Stimme*, *innere Sprache*, *innere Kraft*, *Rückgrat* und *Überzeugung* wurden im selben Atemzug verwendet. Dieser Eindruck bestätigt sich bei der Sichtung der Literatur zu dem Thema.

Bezüglich der Beziehung von innerer Haltung und Gesundheit wurden diese Zusammenhänge beschrieben:

3. Die innere Haltung entwickelt sich aus Werten, Erfahrungen, Erinnerungen und Zielen. Je stabiler sie ist, desto besser für die mentale Gesundheit.
4. Die innere Haltung ist das seelische Rückgrat. Stärken wir sie, stärken wir die Psyche und das wirkt sich positiv auf den gesamten Gesundheitszustand aus.

Gesundheit braucht eine positive Haltung

5. Sie ist dadurch der Ursprung unserer Gesundheit und hat Einfluss auf den Gesundheitszustand sowie das Gesundheitsverhalten.
6. Das Bewusstwerden über sich selbst, die innere Haltung und Ziele ist wichtig für den Erfolg gesundheitsförderlicher Aktivitäten.
7. In einer gesunden inneren Haltung akzeptiere ich mich selbst und mein Verhalten.
8. Psychische Gesundheit entfaltet sich, wenn man authentisch lebt und das Innen (Haltung) und Außen (Verhalten) in Einklang sind.
9. Eine negative Haltung begünstigt Stress und Unwohlsein.
10. Die positive und negative Haltung sind zwei Endpunkte, dazwischen gibt es viele Graustufen.
11. Das Gesundheitsverhalten – positiv wie negativ – lässt Rückschlüsse auf die dahinterstehende Haltung zu und macht diese sichtbar.
12. Eine Veränderung der Haltung muss gewollt sein.

Natürlich ist dies keine repräsentative Befragung, aber sie liefert erste Ansatzpunkte für das allgemeine Verständnis von Haltung und Gesundheit. Diese Ergebnisse aus der Praxis sind gemeinsam mit theoretischen Erkenntnissen in die nachfolgenden Überlegungen eingeflossen, wie innere Haltung und Gesundheit zusammenhängen können.

Innere Haltung, Emotionen und Gesundheit

Wir befassen uns mit Begriffen, von denen wir – oft unbewusst – eine Vorstellung haben, was sie für uns bedeuten. Allerdings sind Gesundheit wie auch innere Haltung komplexe Konstrukte. Sie sind weder einfach zu greifen, noch unterliegen sie einer allgemeingültigen Definition. Deshalb bringe ich Ihnen mein Verständnis der beiden als Grundlage für unsere Reise näher.

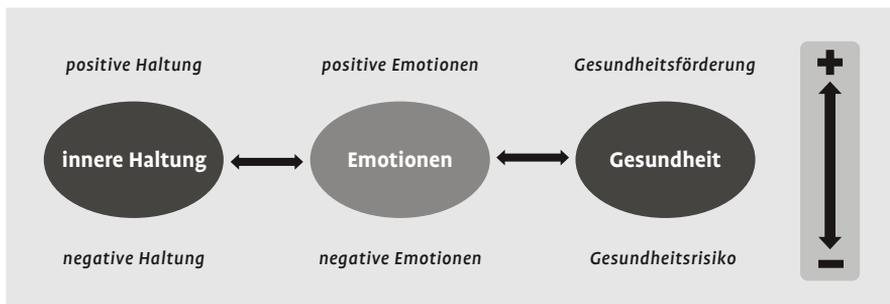


Abbildung 3: Innere Haltung, Emotionen und Gesundheit