

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	XIII
Tabellenverzeichnis	XV
1 Einleitung	1
2 Einführung	7
3 Vorschau	33
4 Disziplinäre Anbindung	41
5 Forschungsstand	49
5.1 Das Paradigma der Salutogenese – Gesundheit neu betrachtet	49
5.1.1 Gesundheit als Zustand oder Prozess?	49
5.1.2 Gesundheit als Homöostase oder Heterostase?	50
5.1.3 Gesundheit als Dichotomie, Kontinuum oder Orthogonalität?	52
5.1.4 Weitere Aspekte von Gesundheit	55
5.1.5 Gesundheitsförderung versus Krankheitsprävention	62
5.2 Das Paradigma der Salutogenese – psychische Gesundheit neu betrachtet	68
5.2.1 Psychische Gesundheit und Wohlbefinden	68
5.2.2 Dimensionen des Wohlbefindens	69
5.2.3 Eng verwandte Konzepte	73
5.3 Moderne gesundheitswissenschaftliche Wellness-Konzepte	86
5.3.1 Wellness-Modelle im amerikanischen Raum	86
5.3.2 Wellness-Modelle im europäischen Raum	95
6 Forschungslücke	99
7 Forschungsfrage	105

8 Methodik.....	109
8.1 Weisheit.....	130
8.2 Mut.....	131
8.3 Menschlichkeit	132
8.4 Gerechtigkeit.....	132
8.5 Mäßigung	133
8.6 Transzendenz.....	133
 9 Untersuchung	 139
9.1 Primordiale Interventionen zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung	140
9.1.1 Primordiale Interventionen zur Förderung der Selbstpräsenz-Erfahrung.....	140
9.1.2 Primordiale Interventionen zur Förderung der Metakognitiven Selbstkontrolle.....	151
9.1.3 Primordiale Interventionen zur Förderung der Selbsterzeugung von Realität	152
9.1.4. Primordiale Interventionen zur Förderung der Identifikation mit Bewusstseinsinhalten.....	156
9.1.5 Primordiale Interventionen zur Förderung der Selbst-Einbindung in die Umwelt.....	158
9.2 High-Level Wellness-Workshops	161
9.2.1 High-Level Wellness-Workshop: YAHOOO – Wieder Begeisterung empfinden!.....	167
9.2.2 High-Level Wellness-Workshop: ENJOY – Die ‚Kleine Schule des Genießens‘!.....	174
9.2.3 High-Level Wellness-Workshop: THANK YOU – Dankbarkeit!	185
9.2.4 High-Level Wellness-Workshop: REACH – Vergebung.....	191
9.2.5 High-Level Wellness-Workshop: HO‘OPONOPONO – Auf dem Weg zu mehr Selbstliebe	197
9.2.6 High-Level Wellness-Workshop: LOUGH LOUD – Haben Sie bitte Spaß!	212
9.2.7 High-Level Wellness-Workshop: HOPE – Hoffnung. Das Beste erwarten.....	216

9.2.8	High-Level Wellness-Workshop: PERSONAL PROJECTS – setzen Sie sich Lebensziele	224
9.2.9	High-Level Wellness-Workshop: YES I CAN! – Ich schaffe es!.....	239
9.2.10	High-Level Wellness-Workshop: PERSONAL RELATIONS – Nähe herstellen und wertschätzen können	248
9.3	Multimodale High-level Wellness-Workshops	255
9.3.1	High-Level Wellness-Workshop: HIGHLIGHTS	259
9.3.2	High-Level Wellness-Workshop „HIGH FIVE – Die fünf unverzichtbaren Stärken!“	262
9.3.3	High-Level Wellness-Workshop: Projekt ICH. Strategien für ein besseres Leben	263
9.3.4	High-Level Wellness-Workshop: I LOVE MY LIFE (Begeisterung und Dankbarkeit)	263
9.3.5	High-Level Wellness-Workshop: BEST POSSIBLE SELF – Selbstoptimierung in sechs Schritten	263
9.3.6	High-Level Wellness-Workshop „WELL-BEING“ – Strategien zu mehr Wohlbefinden	265
9.3.7	High-Level Wellness-Workshop: SOC – Sense of Coherence	266
10	Einschränkung der Gültigkeit	273
11	Disziplinäre Rückbindung	277
12	Resümee	287
13	Ausblick, Nachwort.....	291
	Literaturverzeichnis.....	295