

# Inhalt

<b>Vorwort zur Reihe</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort der Autorin</b>	<b>9</b>
<b>1 Aufbau</b>	<b>11</b>
<b>2 Einführung</b>	<b>12</b>
2.1 Gesundheitsförderung	13
2.2 Betätigungsfokussierung	14
2.3 Betätigung neutral betrachtet	14
<b>3 Ziel</b>	<b>16</b>
<b>4 Das „Do-Live-Well“ Framework</b>	<b>16</b>
4.1 Aufbau	16
4.2 Entwicklung	19
4.3 Das „Do-Live-Well“ Framework im Kontext seiner Bezugsquellen	19
4.4 Das Besondere am „Do-Live-Well“ Framework	23
<b>5 Das Reflexionsinstrument „Lebe dein Leben gut“</b>	<b>25</b>
5.1 Entwicklung	25
5.2 Methode	28
5.2.1 Photovoice	28
5.2.2 Strukturlegeplan	29
5.3 Zielgruppe	29
5.4 Personenzentrierte Grundhaltung	29
5.5 Einzelreflexion versus Gruppenreflexion	29
5.6 Vorbereitung einer Reflexion durch die moderierende Person	30
5.7 Durchführung einer Reflexion	31
5.7.1 Strukturqualität	31
5.7.2 Prozessqualität	31
5.7.3 Ergebnisqualität	32
<b>6 Anwendungsbeispiele aus der Praxis</b>	<b>33</b>
6.1 Implementierung in eine ergotherapeutische Praxis – ein Erfahrungsbericht (Gaby Kirsch)	33
6.2 Die Implementierung des „Do-Live-Well“ Framework in das Curriculum BSc an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (Cornelia Kocher Stalder)	36
6.3 Betriebliche Gesundheitsförderung für ein Team einer Gesundheitsfachschule (Gabriele Woick)	39
<b>7 Literatur</b>	<b>42</b>

<b>Handbuch zur Moderation eines Reflexionsprozesses zur Gesundheitsförderung . . . . .</b>	<b>45</b>
<b>Lesehinweise . . . . .</b>	<b>47</b>
<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>48</b>
<b>Überblick über Dokumente und deren Funktion . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>Checkliste zur Vorbereitung der Reflexion . . . . .</b>	<b>(51)</b>
<b>Informationen für Teilnehmende an der Reflexion „Lebe dein Leben gut“ . . . . .</b>	<b>(52)</b>
Worum geht es bei der Reflexion „Lebe dein Leben gut“? . . . . .	(52)
Wie bereite ich mich auf die Reflexion vor? . . . . .	(52)
Wie läuft die Reflexion ab? . . . . .	(52)
<b>Reflexionskarten (Beschreibung) . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>Leitfaden für die Moderation . . . . .</b>	<b>54</b>
Kurze Einführung in das Konzept . . . . .	54
Fotobeschreibung . . . . .	54
<b>Ablaufplan „Lebe dein Leben gut“ für die Durchführung einer Einzelreflexion . . . . .</b>	<b>(57)</b>
<b>Ablaufplan „Lebe dein Leben gut“ für eine Gruppenreflexion mit 3 Personen . . . . .</b>	<b>(58)</b>
<b>Ablaufplan „Lebe dein Leben gut“ für eine Gruppenreflexion mit 4 Personen . . . . .</b>	<b>(59)</b>
<b>Folgetermin(e) zur weiteren Reflexion auf der Metaebene . . . . .</b>	<b>60</b>
Sozialform Einzelreflexion . . . . .	60
Sozialform Gruppenreflexion . . . . .	60
<b>Handlungsanweisungen für die moderierende Person . . . . .</b>	<b>61</b>
Rahmenbedingungen . . . . .	61
Zeitplanung . . . . .	61
Strukturlegeplan . . . . .	61
Moderation. . . . .	62
Personenzentrierte Grundhaltung . . . . .	62
<b>Feedbackbogen . . . . .</b>	<b>(63)</b>
<b>Literatur. . . . .</b>	<b>65</b>
<b>Übersicht der Downloadmaterialien . . . . .</b>	<b>66</b>