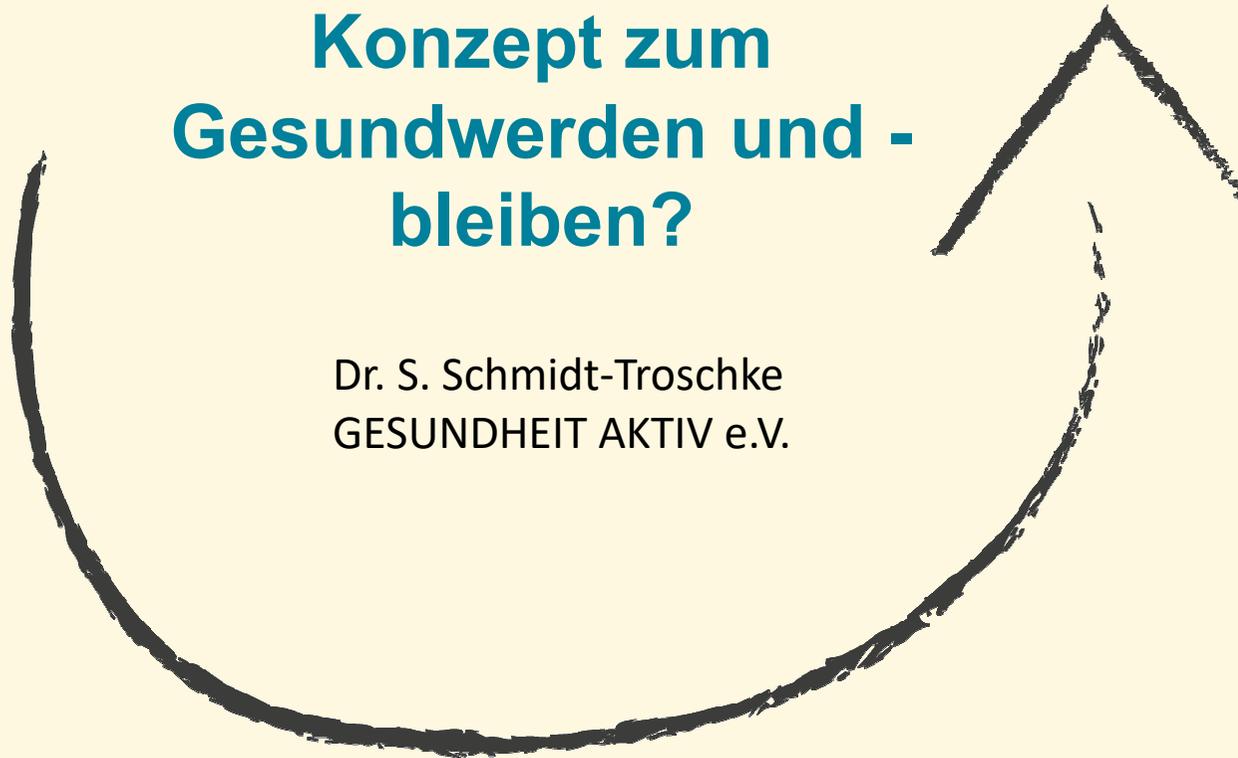


U-Health

**Gesundheit selber gestalten
– ein neues
Konzept zum
Gesundwerden und -
bleiben?**

Dr. S. Schmidt-Troschke
GESUNDHEIT AKTIV e.V.



VERGANGENHEIT
HERAUSFORDERUNG

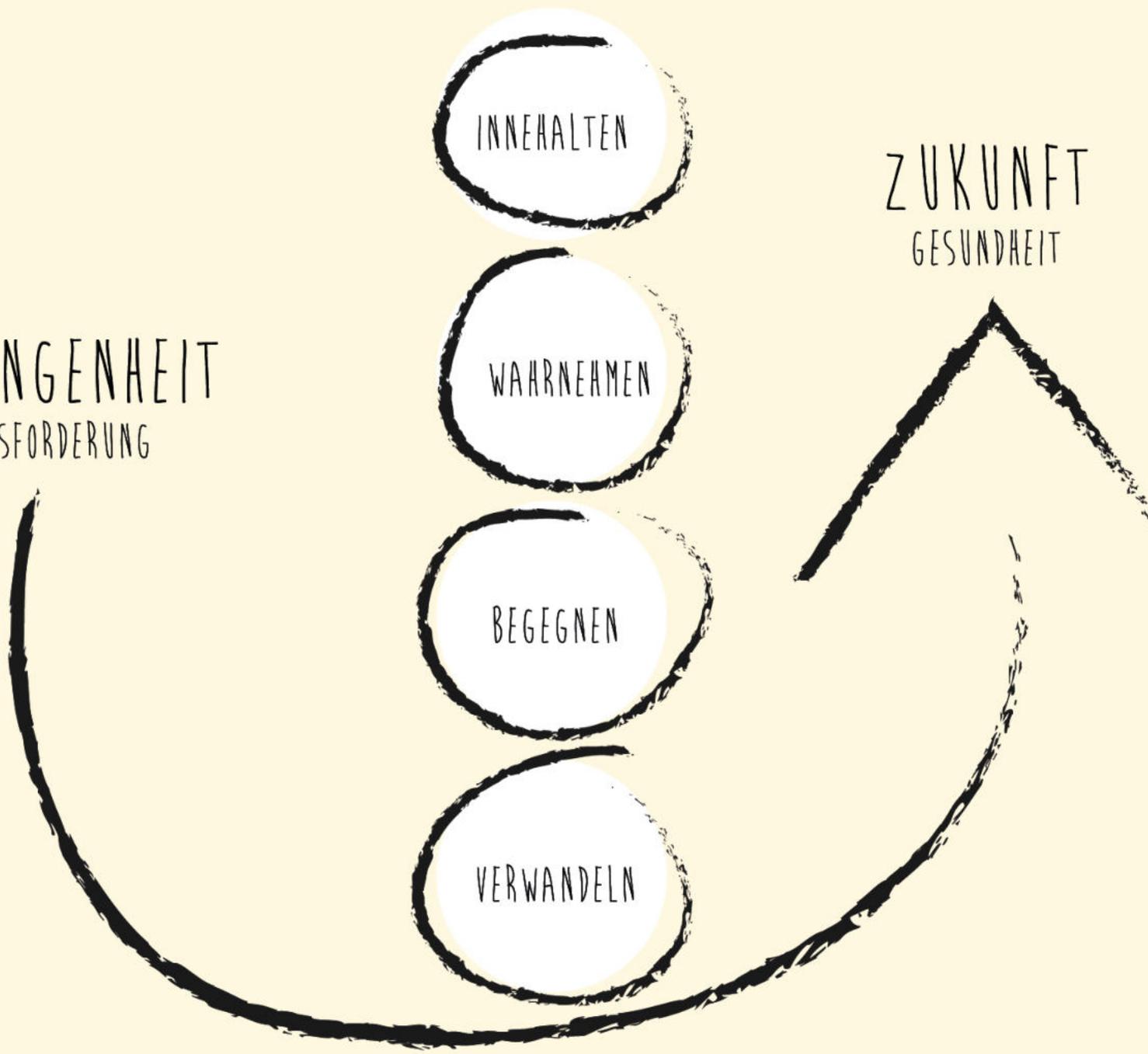
INNEHALTEN

WAHRNEHMEN

BEGEGNEN

VERWANDELN

ZUKUNFT
GESUNDHEIT



Paradigma

Prävention und Gesundheitsförderung

Organisations

Stop !

Prävention
Durch
Vermeidung

Staat, zentralistisch

Lenk's um!

Prävention
durch
Korrektur

Institutionen/
Professionelle
Organisations

Hör tief zu...

Gesundheit
durch Dialog

Gemeinde, semi-
professionelle
Gemein-
schaften

Lebe Dein
Potenzial

Gesundheit
durch
Sinngewissheit

Lokale
sinnorientierte
Gemeinschaften

1. Zielgruppe - Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen

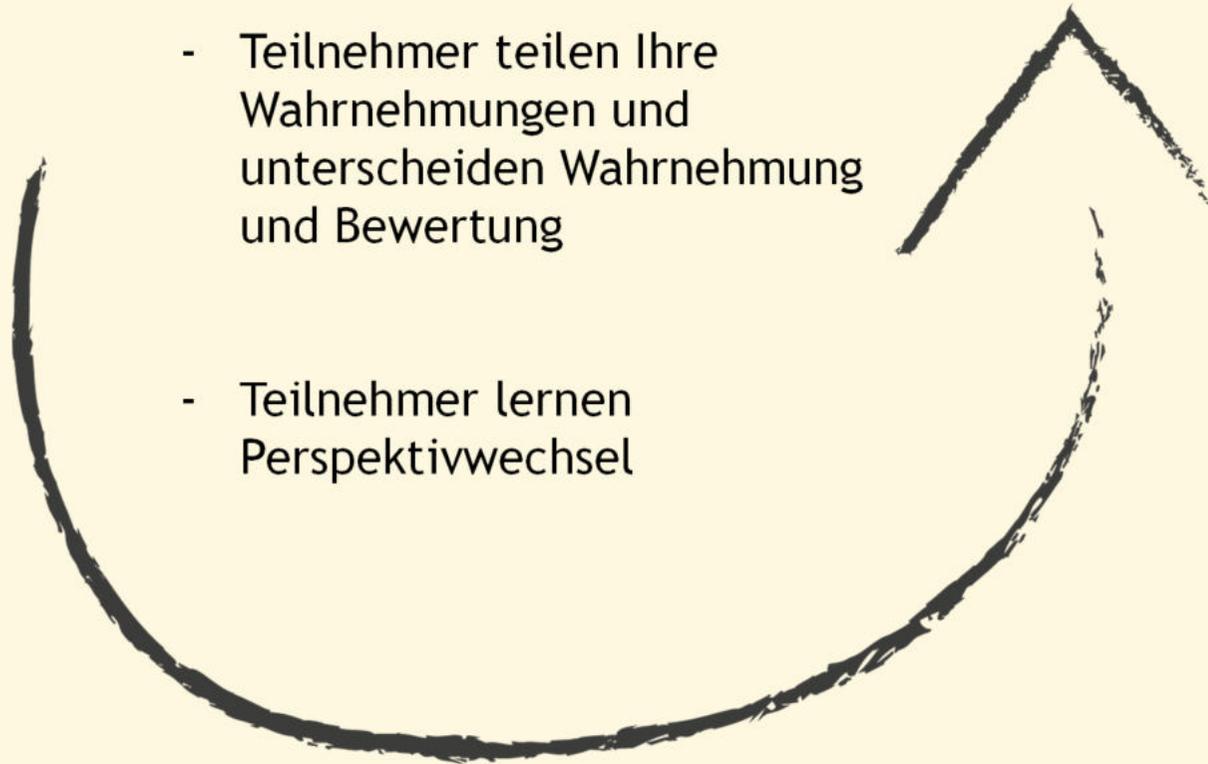
Annahmen:

„Chronisch kranke Menschen brauchen Zugang zu ihren Selbstheilungspotentialen, um nachhaltig ihre Lebensqualität zu erhöhen.“

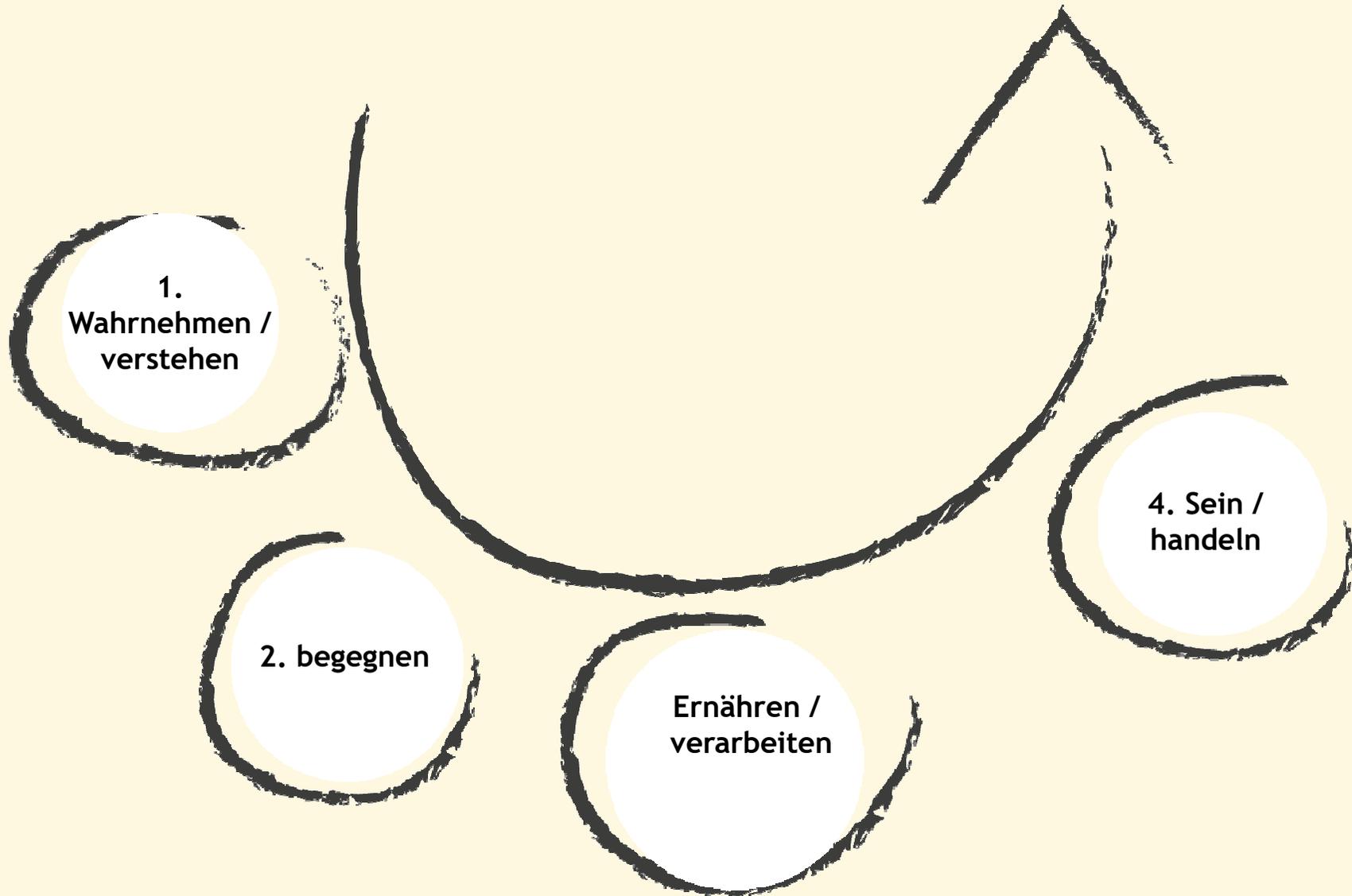
„Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen brauchen Zugang zu ihren Potentialen, um nachhaltig Gesundheitsprozesse zu aktivieren.“

Grundprinzip: Kontemplative Dyade (T. Singer)

- Teilnehmer teilen Ihre Wahrnehmungen und unterscheiden Wahrnehmung und Bewertung
- Teilnehmer lernen Perspektivwechsel



Aufbau



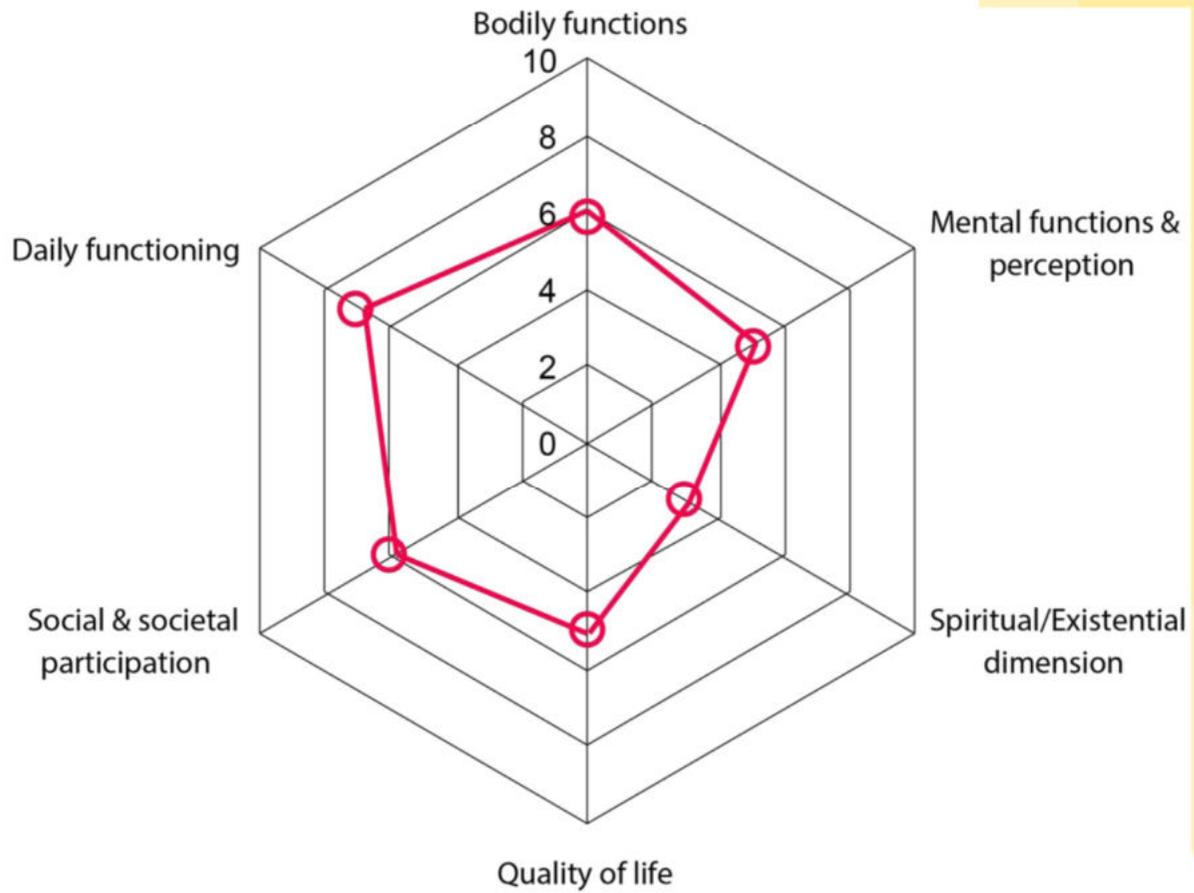
Modul I: Wahrnehmen

```
graph TD; A((Modul I:  
Wahrnehmen)) --> B((1./2. Woche:  
Gesunde/krankte  
Anteile entdecken  
Körperwahrnehmung  
schulen)); A --> C((3./4. Woche:  
Wahrnehmung der  
Welt/Umgebung)); A --> D((5./6. Woche:  
Wahrnehmung  
der sozialen  
Umwelt));
```

1./2. Woche:
Gesunde/krankte
Anteile entdecken
Körperwahrnehmung
schulen

3./4. Woche:
Wahrnehmung der
Welt/Umgebung

5./6. Woche:
Wahrnehmung
der sozialen
Umwelt



GESUNDHEIT AKTIV
ANTHROPOSOPHISCHE HEILKUNST E.V.



Bodyscan



Positive Health
Grafik mit
Leitfragen



Bewegung im Alltag
Alternativ: sich
seiner selbst
bewusst werden
(das Aufrichten
üben)



Leitfragen zu
Positive Health
Grafik

WAHRNEHMEN 1: *Gesunde/krankte Anteile entdecken; Körperwahrnehmung schulen*

Modul II: Begegnen

```
graph TD; A((Modul II:  
Begegnen)) --> B((1./2. Woche:  
Das soziale Umfeld  
erkunden)); A --> C((3./4. Woche:  
Bezug zu den Menschen  
im Umfeld /  
Begegnung mit anderen  
Menschen)); A --> D((5./6. Woche:  
Begegnung mit der  
eigenen  
Lebensgeschichte));
```

1./2. Woche:
Das soziale Umfeld
erkunden

3./4. Woche:
Bezug zu den Menschen
im Umfeld /
Begegnung mit anderen
Menschen

5./6. Woche:
Begegnung mit der
eigenen
Lebensgeschichte



Fantasiereise zum
sicheren inneren Ort



Soziales Feld, in
dem man sich
bewegt als Karte
darstellen
Liste von Kontakt-
und
Informationsstelle
n



Tagesrückblick auf
die menschlichen
Begegnungen



Dyade zum sozialen
Umfeld

BEGEGNEN 2: *Das soziale Umfeld erkunden*

Modul III: Nähren

```
graph TD; A((Modul III:  
Nähren)) --> B((1./2. Woche:  
Verortung in der  
Gegenwart  
Innere Ressourcen)); A --> C((3./4. Woche:  
Annehmen und  
loslassen/  
Erkennen der eigenen  
Bedürfnisse/ Der  
Krankheit einen Platz  
zuweisen)); A --> D((5./6. Woche:  
Ernährung));
```

1./2. Woche:
Verortung in der
Gegenwart
Innere Ressourcen

3./4. Woche:
Annehmen und
loslassen/
Erkennen der eigenen
Bedürfnisse/ Der
Krankheit einen Platz
zuweisen

5./6. Woche:
Ernährung



Gedanken
beobachten /
Alternativ: den
Schmerz umarmen



Fortsetzung des
Lebensflusses:
Gegenwart



Ein Sonnenbuch
führen



Dyade zum Thema
innere Ressourcen

NÄHREN 1: Verortung in der Gegenwart / Innere Ressourcen

Modul IV: Sein

```
graph TD; A((Modul IV:  
Sein)) --> B((1./2. Woche:  
Den Ruf aus der  
Zukunft erspüren)); A --> C((3./4. Woche:  
Zielsetzung)); A --> D((5./6. Woche:  
Prototyping /  
Rückblick auf die  
letzten sechs  
Monate));
```

1./2. Woche:
Den Ruf aus der
Zukunft erspüren

3./4. Woche:
Zielsetzung

5./6. Woche:
Prototyping /
Rückblick auf die
letzten sechs
Monate



Webinar: 17 Schritte
Meditation von
Scharmer
(adaptiert) /
Journaling



Webinar: 17 Schritte
Meditation von
Scharmer
(adaptiert) /
Journaling



Fortführung der 17
Schritte Meditation:
Essenz
herauskristallisieren -
Anregung zum "Dialog
mit dir selbst" und
"Dialog mit dem
Umfeld"



Dyade: miteinander
teilen, was gerade
neues entsteht

SEIN 1: Den Ruf aus der Zukunft erspüren

Zitate

„Ich bin offen für diesen Weg der Wahrnehmung und den Kontakt mit mir und mit anderen geworden.“

„Mir eröffnet sich ein breit gefächertes Instrumentarium, wie ich Wahrnehmung verfeinern und erweitern kann.“

„Der Workshop hat mir geholfen, mich an das zu erinnern, was wichtig ist.“

1. Idee: Implementierung in Arzt-Praxen

