

salutogenese
institut

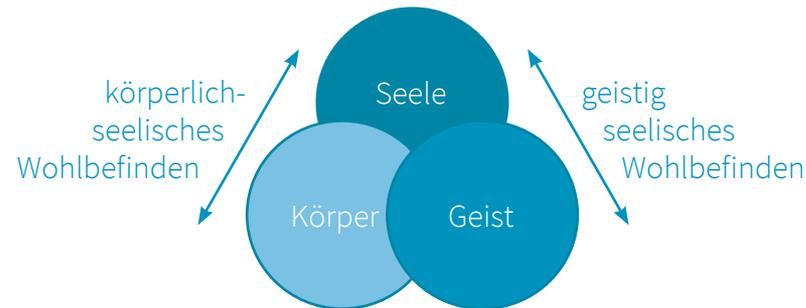
SALUTOGENESE SPA

Die Disziplin des guten Lebens



ENTDECKEN SIE DIE NEUE GANZHEITLICHKEIT

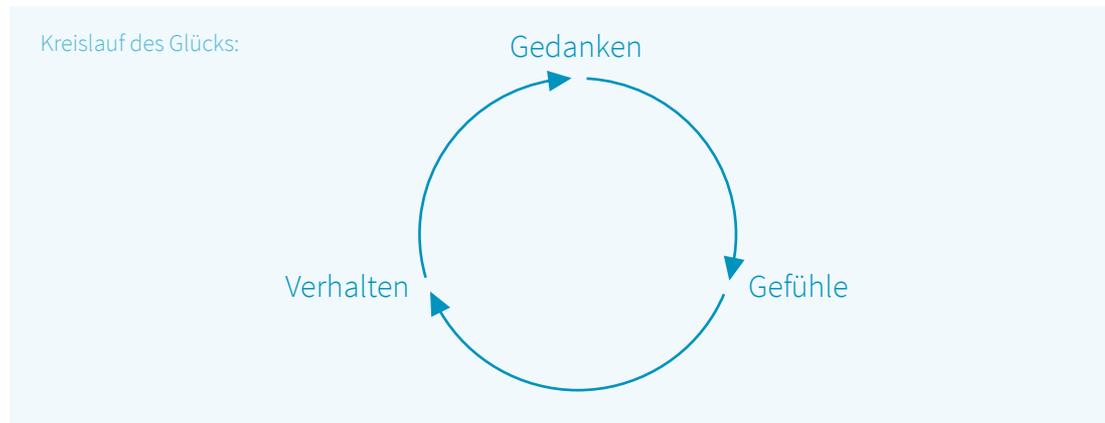
Ganzheitliche Gesundheitsförderung ist die primäre Säule der Salutogenese SPA Lifestyle Philosophie. Niemals hatte Gesundheit einen so hohen Stellenwert wie heute. Nach einer Phase, in der das prägende Element der Gesundheitsdiskussion die körperliche Fitness war, stehen wir nun vor einer umfassenden Rückbesinnung auf den gesamten Menschen. Das Zusammenspiel von Körper und Geist sowie deren Wirkungsweisen im Wechselspiel werden als Gesamtsystem neu bewertet. Insbesondere die geistig-seelische Gesundheit rückt verstärkt in den Fokus.



Der mehrdimensionale Interventionsansatz „Salutogenese SPA“ setzt bei der Analyse und Stärkung von Gesundheitsressourcen und Gesundheitspotentialen an. Es geht darum, Menschen dabei zu verhelfen, positive, identitätsstiftende Lebenserfahrungen zu stimulieren. Individuen sollen befähigt werden, durch selbstbestimmtes Handeln ihre Gesundheitschancen zu erhöhen. Ein höheres Maß an Selbstbestimmung wirkt sich positiv auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität aus.

WIRKPRINZIP

Die drei Bereiche des Denkens, Fühlens und Handelns bilden zusammen die Grundlage, um eine Aufwärtsspirale des Glücks in Gang zu setzen. Menschen lernen, auf eine bestimmte Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Diese menschlichen Fähigkeiten existieren nicht isoliert voneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Indem wir lernen, welche Gedanken auf welche Weise unsere Gefühle und in weiterer Folge unsere Verhaltensweisen beeinflussen, können wir eine wirksame Kontrolle über uns selbst ausüben und einen positiven Kreislauf des Glücks in Gang setzen.



In zentraler Position an der Spitze steht das Denken. Über das Denken haben wir die beste Kontrolle. Es kann sich gleichsam neben sich stellen und seine eigene Veränderung anleiten. Es kann unsere Gefühle positiv beeinflussen und das Verhalten neu ausrichten. Die Art, in der wir die Welt betrachten, die Perspektive, die wir dabei einnehmen und der Weg, der beschritten und sorgfältig gegangen wird, um die Beobachtungen und Eindrücke zu einem sinnvollen Ganzen zusammenzufassen, das kann über formale Richtigkeit hinaus eben wirklich glücklich machen.

MENSCH SEIN BEWUSST SEIN

Mensch sein bedeutet bewusst sein. Das Bewusstsein ist die Grundlage des Lebens. Bewusst sein in Bezug auf

- + unseren Körper,
- + unsere fünf Sinne,
- + unsere Emotionen und Bedürfnisse,
- + unsere individuellen Ressourcen und Charakterstärken,
- + unsere automatisierten Denk- und Verhaltensweisen,
- + unsere wichtigsten Beziehungsbedürfnisse und Lebensrollen, sowie
- + das größere Ganze.

Erklärt man eine erfolgreiche Identifikation als primäres Kriterium für psychische Gesundheit und Wohlbefinden, muss konsequenterweise die Stärkung der Identität als übergeordnetes Ziel psychotherapeutischen Handelns definiert werden. In diesem Sinne versteht sich Wellness als individueller Lernprozess. Ziel dieses Lernprozesses ist die Selbsterkenntnis. Erst durch die Erkenntnis des Selbst ist die Entwicklung eines authentischen Lebensstils, sowie die Verwirklichung des inne wohnenden Potenzials möglich..

DIE 7 PRINZIPIEN DES GUTEN LEBENS

Prinzipien des guten Lebens	Leitgedanke
Sei achtsam!	Konzentriere Dich auf das Hier und Jetzt und nimm dabei eine bewusste, nicht wertende Haltung ein
Finde Dein Maß!	Bewusstes, genussvolles Erleben kann Dir dabei helfen, negativem Stresserleben entgegenzuwirken und im Lot zu bleiben
Nimm Dich bewusst wahr!	Emotionen sind Freunde Deines Unterbewusstseins und wollen Dich auf dahinter stehende Bedürfnisse hinweisen
Lebe Deine Wahrheit!	Erkenne, wer Du wirklich bist und richte Deinen Lebenswandel danach aus
Liebe Dich selbst!	Befreie Dich aus selbstschädigenden Denk- und Verhaltensweisen und begleite Dich einfühlsam und liebevoll durch das Leben
Pflege Deine Beziehungen!	Beherrsche wichtige Beziehungshygiene Regeln auf dem Weg zu mehr Nähe und Zustimmung Deiner wichtigsten Bezugspersonen
Kultiviere das Gefühl der Dankbarkeit!	Nimm bewusst das Gute in Deinem Leben wahr und achte auf all die Schätze, die Dir das Leben jeden Tag schenkt.



Die 7 Prinzipien des guten Lebens SEI ACHTSAM!

Konzentriere Dich auf das Hier und Jetzt und nimm dabei eine bewusste, nicht wertende Haltung ein.

Achtsamkeit verweist auf die Fähigkeit, jenseits aller konkreten Bewusstseinsinhalte ein „Ich-bin-Erleben“ wahrnehmen zu können. Dabei geht es vor allem um das Vermögen, sich auf ein nicht-wertendes, akzeptierendes Gewahrsein jedes Moments vertrauensvoll einlassen zu können. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen lernen Sie bestimmte Fähigkeiten auszubilden und auf neue Weise einzusetzen. Es geht um Ihre Fähigkeit, etwas wahrzunehmen, zu beschreiben und an etwas teilzunehmen - das nennen wir WAS-Fähigkeiten. Wie sollen Sie diese Fähigkeiten anwenden? Annehmend, konzentriert und wirkungsvoll. Das nennen wir WIE-Fähigkeiten. Verbessern Sie Ihre Achtsamkeits-Skills im Rahmen geleiteter Achtsamkeitsübungen und spüren Sie das große Glück, das über diese neue Sensibilität erfahrbar gemacht wird



Die 7 Prinzipien des guten Lebens FINDE DEIN MASS!

*Bewusstes, genussvolles Erleben kann Dir dabei helfen,
negativem Stresserleben entgegenzuwirken und im Lot zu bleiben.*

Erfahren Sie Genuss nicht nur ohne Reue, sondern sogar als Therapeutikum! Gesundes und genussvolles Verhalten und Erleben wird gefördert, indem bestimmte psychologische Prinzipien berücksichtigt werden. Insgesamt stellen sieben Genussregeln den übergeordneten Leitfaden zum Aufbau gesunden, positiven Verhaltens dar. Sie dienen als Anleitung für den Umgang mit potenziell genussvollen Stimulanzien. Dabei erfolgt der Zugang zum positiven Erleben über die Sensibilisierung Ihrer fünf Sinne: Das Schmecken, das Riechen, das Tasten, das Schauen und das Hören.



Die 7 Prinzipien des guten Lebens

NIMM DICH BEWUSST WAHR!

Emotionen sind Freunde Deines Unterbewusstseins und wollen Dich auf dahinter stehende Bedürfnisse hinweisen.

Gefühle sind ein wichtiges biologisches Signalsystem. Sie zeigen uns, wie ein Auslöser auf uns wirkt und informieren uns darüber, ob wir uns seelisch oder körperlich im „grünen Bereich“ bewegen, oder ob wir etwas dafür tun müssen, damit es uns besser geht. Darum gibt es keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle. Alle Gefühle sind ein lebensnotwendiges Instrument zu Orientierung. Darum verdienen ausnahmslos alle Gefühle unsere Achtung und Aufmerksamkeit. Ein Gefühl zu beachten bedeutet zu allererst, es wahrzunehmen, das heißt es körperlich-sinnlich zu spüren. Gefühle lediglich zu fühlen bringt jedoch noch keine Heilung, denn Gefühle haben keinen Sinn in sich selbst. Der Sinn von Gefühlen ist vielmehr, auf dahinter stehende Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Lernen Sie mithilfe von Gefühlslandkarten Ihre Gefühle in Bezug auf die Bedürfnisse, auf welche sie hinweisen, besser zu verstehen.



Die 7 Prinzipien des guten Lebens

LEBE DEINE WAHRHEIT!

Erkenne, wer Du wirklich bist und richte Deinen Lebenswandel danach aus.

Seit jeher werden sechs allgemeingültige Tugenden als Grundlage eines glücklichen, gelingenden Lebens angesehen: 1) Weisheit und Wissen, 2) Mut, 3) Menschlichkeit, 4) Gerechtigkeit, 5) Mäßigung und 6) Transzendenz. Diese sechs Tugenden beinhalten zeitlose ethische Werte und stellen dar, was man unter einem „guten Charakter“ versteht. Erlangt werden diese Tugenden, indem sie durch menschliche Stärken gelebt werden. Der Einsatz eigener Stärken führt meistens zu etwas Gutem, Vorzeigbarem, Wirkungsvollem und wird von positiven Gefühlen begleitet, die als glaubwürdig und echt erlebt werden. Zutreffend wird das dabei entstehende Wohlbefinden als ein echtes, ganz authentisches Gefühl von Zufriedenheit und Wohlbefinden bezeichnet. Was sind Ihre Charakterstärken? Gelingt Ihnen ein Lebensstil, bei dem möglichst viele Lebensbereiche durch Ihre Signaturstärken geprägt sind?



Die 7 Prinzipien des guten Lebens

LIEBE DICH SELBST!

*Befreie Dich aus selbstschädigenden Denk- und Verhaltensweisen
und begleite Dich einfühlsam und liebevoll durch das Leben.*

Lebensfallen, oder Verhaltensschemata, sind fest verankerte Überzeugungen und Grundannahmen, die uns selbst und die Welt betreffen und die wir uns früh im Leben angeeignet haben. Sie entstehen, weil in der Kindheit zentrale Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. Diese schmerzlichen Defizit-Erfahrungen prägen bis ins hohe Erwachsenenalter unser Denken, Fühlen und Handeln und die Art, wie wir zu uns selbst und zu anderen Menschen in Beziehung treten. Wir fahren ein Leben lang damit fort, Situationen so zu organisieren, dass sie in erstaunlichem Maße denjenigen ähneln, die uns in unserer Kindheit geschädigt haben. In der Psychotherapie spricht man von Wiederholungszwang. Identifizieren und modifizieren Sie selbstwertschädigende Verhaltensweisen und Einstellungen auf Ihrem Weg zu mehr Selbstliebe.



Die 7 Prinzipien des guten Lebens

PFLEGE DEINE BEZIEHUNGEN!

*Beherrzige wichtige Beziehungshygiene Regeln auf dem Weg
zu mehr Nähe und Zustimmung Deiner wichtigsten Bezugspersonen.*

Herzliche, vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen sind wohl die wichtigste Zutat auf dem Weg zu einem erfüllten, glücklichen Leben. Lernen Sie wichtige Verhaltensregeln zum Aufbau qualitativ hochwertiger, inniger Beziehungen, sowie Ihre wichtigsten Beziehungsbedürfnisse kennen und nehmen Sie Ihre dominanten Lebens-Rollen bewusst wahr! Je unbewusster der Umgang mit verschiedenen Rollen ist, desto unklarer und unerfüllter bleiben damit verbundene Bedürfnisse und Erwartungen. Dies wirkt sich nachteilig auf die entsprechende Beziehungsqualität aus, was häufig zu Frustrationsgefühlen und Konflikten führt.



Die 7 Prinzipien des guten Lebens

KULTIVIERE DAS GEFÜHL DER DANKBARKEIT!

Nimm bewusst das Gute in Deinem Leben wahr und achte auf all die Schätze, die Dir das Leben jeden Tag schenkt.

Buddha sagte, dass Dankbarkeit einen wesentlichen Aspekt einer edlen Person ausmachen würde. Empirische Studien weisen einheitlich darauf hin, dass Dankbarkeit mit positiven Emotionen wie Zufriedenheit, Glück, Stolz und Hoffnung zusammenhängt und damit ein nachhaltiges Wohlbefinden erzielt werden kann. Lernen Sie, das Gefühl der Dankbarkeit gezielt zu kultivieren und setzen Sie damit ein entschiedenes Gegengewicht zu Materialismus und negativen Emotionen, wie Neid, Verbitterung, Depression und Enttäuschung.

DIE 7 PRINZIPIEN DES GUTEN LEBENS

Das nachhaltige Ziel der Salutogenese SPA Angebote besteht darin, die als allgemein gesundheitsförderlich erwiesenen Verhaltensweisen und Einstellungen in den individuellen Lebensalltag so zu integrieren, dass spürbar aktuelles und langfristiges Wohlbefinden resultiert.



METHODIK

Therapeut als Katalysator

(Hilfe zur Selbsthilfe)

Mensch hat Eigen- und Mitverantwortung,

Ressourcenaktivierung

Therapeutischer Ansatz

(Verbesserung der Gesundheitskompetenz)

Gesundheitswissen | Gesundheitsmotivation | Gesundheitsverhalten

Positive Erfahrungen

Therapieziele

(Änderung individuellen Erlebens und Verhaltens)

Stärkung der Identität

Abnahme von Inkongruenz

Erlebnisperspektive

(flourishing)

verbesserte Gesundheit | verbessertes Wohlbefinden | verbessertes Vitalitätsgefühl

Positive Gefühle, Zufriedenheit, Optimismus, Selbstakzeptanz,
Autonomie, Kompetenz, Lerninteresse,
Zielorientierung, Sinnfindung, Resilienz,
Soziales Engagement, etc.
Fürsorge, Altruismus

MENSCH SEIN VERANTWORTLICH SEIN

Mensch sein bedeutet verantwortlich sein. Das tiefe Credo der Salutogenese SPA Philosophie lautet daher: Die Verantwortung für Dein Lebensglück liegt bei Dir selbst! Jeder einzelne ist dazu aufgefordert, die Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Nur so kann man sich selbst als Motor jener Aufwärtsspirale begreifen, die eine positive psychische Entwicklung begünstigt.



LEISTUNGSSPEKTRUM

Salutogenese SPA ist ein revolutionäres und mehrfach ausgezeichnetes Wellnesskonzept, das Sie als SPA Betreiber und Hotelier auf dem Weg zur Etablierung einer ganzheitlichen Wellnesskultur zur Marktführerschaft führt. Sie erhalten ein erprobtes und schlüsselfertiges SPA Konzept und bekommen in allen unternehmerischen Fragen von der strategischen bis zur operationalen Umsetzung fachkundige Unterstützung.

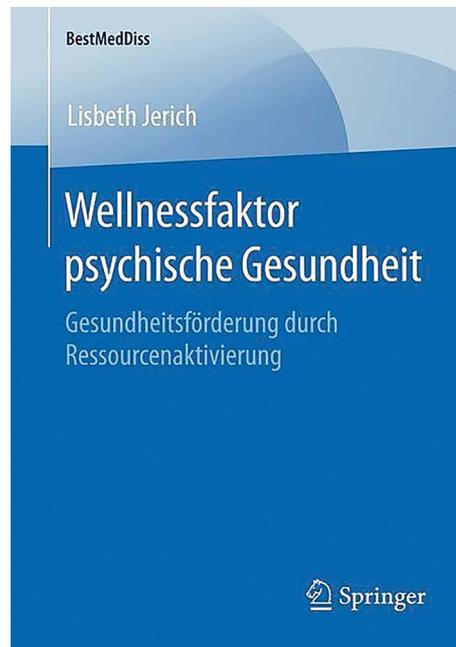
Das Salutogenese SPA Leistungsspektrum auf einen Blick:

- + inhaltliche Konzeptionierung der Salutogenese SPA Seminar- und Workshopinhalte
- + laufende Weiterentwicklung der innovativen Salutogenese SPA Programmangebote gemäß den neuesten wissenschaftlichen Standards.
- + Bereitstellung von Präsentationsmaterial und Arbeitsunterlagen für Teilnehmer
- + Einschulungsmaßnahmen von internen Mitarbeitern
- + Bereitstellung von hoch qualifiziertem externen Fach-Personal
- + Erstellung von medienwirksamen ganzheitlichen Marketingkonzepten und Werbetexten

und vieles mehr.

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT UND AUSGEZEICHNET

Mit BestMedDiss zeichnet Springer die besten Dissertationen im Fachbereich Medizin aus, die an renommierten Universitäten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz entstanden sind. Die mit Bestnote ausgezeichneten Arbeiten wurden durch Gutachter zur Veröffentlichung empfohlen und behandeln aktuelle Themen aus der Medizin.



SALUTOGENESE SPA

THANK YOU!

FLOURISHING

HAPPINESS

HIGHLIGHTS

HUMOR: HABEN
SIE BITTE SPASS!

FLOW

YES, I CAN!

DIE KLEINE SCHULE
DES GENIESSENS

REACH



