

Dr. Erich Wühr  
Stephan Jarosch  
Markus Schmid  
Walter Sponfeldner



Das  
*health*  
**EXCELLENCE**  
*system*

**Schöpfen Sie Ihr Gesundheitspotenzial  
voll aus, indem Sie Wohlbefinden,  
Glück und Gesundheit selbstbestimmt  
und eigenverantwortlich herbeiführen!**

## Kapitel 0

### Das HEALTH-EXCELLENCE-System – Überblick und Einführung

Eine der grundlegenden Methoden des HEALTH-EXCELLENCE-Systems ist die Orientierung am Ideal einer Spitzenleistung: Wir stellen uns bezüglich einer beliebigen Situation das Ideal einer Spitzenleistung vor und vergleichen unseren jetzigen Zustand damit. Dann überlegen wir, wie wir die Distanz zum Ideal verringern können. Diesen Weg gehen wir und kommen der Spitzenleistung immer näher. Es geht immer weiter aufwärts. Auch wenn wir das Ideal der Spitzenleistung nie erreichen werden. Die Spitzenleistung dient uns zur richtigen Orientierung unserer Weiterentwicklung.

Spitzenleistung als  
Orientierung unserer  
Weiterentwicklung

Wenden wir diese Methode auf unser Leben an: Stellen wir uns doch einmal das ideale Leben eines Menschen vor! Klar, jeder von uns hat seine eigenen Vorstellungen von einem idealen Leben. Und doch werden wir uns auf einige gemeinsame „Eckpunkte“ verständigen können ...

Machen Sie hier eine erste Übung: Schreiben Sie Ihre Vorstellungen von einem idealen Leben aus Ihrer heutigen Sicht auf! Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und malen Sie sich Ihr persönliches Lebensideal aus!

Übung

Bitte nehmen Sie sich unbedingt die Zeit für diese Übung! Auch wenn Sie jetzt schon gespannt sind, wie es mit dem Buch weiter geht, und Sie lieber weiterlesen wollen.

Im Folgenden beschreiben wir Ihnen unsere Vorstellungen vom idealen Leben aus der Sicht des HEALTH-EXCELLENCE-Systems:

HEALTH EXCELLENCE

„Ich kenne den Sinn meines Lebens ganz genau. Ich arbeite nur an spannenden und herausfordernden Projekten. Sie dienen der Verwirklichung meines Lebenssinns. Dadurch lerne ich täglich Neues dazu und entwickle mich weiter. Ich habe Vertrauen in mich selbst und achte auf mich. Mit Misserfolgen gehe ich positiv um: Ich sehe darin Lernchancen und mache mit Zuversicht und Optimismus weiter. Ich bin davon überzeugt, dass ich mein Leben selbst kontrolliere. Ich habe alle Kompetenzen, die für eine eigenverantwortliche und selbstbestimmte Lebensgestaltung notwendig sind. Was ich jetzt noch nicht kann, werde ich dazulernen. Ich bin anderen Menschen gegenüber tolerant und begegne ihnen mit Achtung und Respekt. Andere Menschen achten mich und vertrauen mir. In meiner Familie und meinem Freundeskreis werde ich geliebt. So habe ich ein tragfähiges soziales Beziehungsnetzwerk, in dem ich geborgen bin. Ich fühle mich als Teil des Netzwerks der Natur und lebe in harmonischer Balance zwischen meinem Berufs- und Privatleben.“

Vergleichen Sie nun Ihre Vorstellungen mit den unseren! Sicher werden Sie Gemeinsamkeiten entdecken. Grübeln Sie nicht über die Unterschiede nach! Hier gibt es letztendlich kein Richtig und kein Falsch.

Stellen Sie sich lieber vor, sie hätten Ihr Ideal bereits erreicht! Stellen Sie sich vor, Ihre Partner und Partnerinnen, Ihre Familienmitglieder, Ihre Freunde, Ihre Vorgesetzten, Ihre Mitarbeiter, einfach Ihr ganzes Umfeld hätte ihr Ideal schon erreicht! Was für ein Leben!? Paradiesische Zustände! Eine Utopie? Zugegeben! Vieles klingt utopisch! Aber ist es wirklich unerreichbar? Wir können doch zumindest für uns selbst versuchen, diesen idealen Vorstellungen immer näher zu kommen. Wir können außerdem in unserem privaten Umfeld und an unserem Arbeitsplatz dafür arbeiten, dass sich immer mehr Menschen ihrer persönlichen Vorstellung vom idealen Leben bewusst werden und dem immer näher kommen. Unsere eigene Lebensqualität und die Lebensqualität der Menschen in unserem Umfeld werden sich dadurch immer mehr verbessern.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie daran arbeiten können! Nicht nur theoretisch, sondern vor allem praktisch! Das HEALTH-EXCELLENCE-System ist ein Lebensführungskonzept. Es zeigt Ihnen Wege zur Entwicklung und Ausschöpfung Ihres Gesundheitspotenzials sowie zur stetigen und dauerhaften Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Mit den Grundannahmen, Methoden und Übungen des HEALTH-EXCELLENCE-Systems können Sie Wohlbefinden, Glück und Gesundheit systematisch herbeiführen. Sie müssen es nur selbst tun! Wir werden Sie begleiten und Sie mit Informationen unterstützen! Das notwendige Wissen und Können müssen Sie sich allerdings selbst aneignen und umsetzen! Das heißt: Die „Arbeit“ müssen Sie selbst tun! Auch wenn es anstrengend für Sie werden wird: Halten Sie durch! Es wird sich lohnen! Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Spaß dabei!

Dieses Buch

Ein kurzes Wort an Unternehmer und Führungskräfte!

Die Mitarbeiter eines Unternehmens sind sein wichtigstes Vermögen. Rohstoffe, Maschinen und Geld sind nichts ohne die Menschen, die damit umgehen und daraus monetäre und ideelle Werte für das Unternehmen schöpfen. Bei diesen Menschen setzt deshalb der größte Hebel für die Steigerung des Unternehmenserfolgs an. Jeder verantwortungsbewusste Unternehmer und Vorgesetzte kennt diese Zusammenhänge. Stellen Sie sich vor, ausschließlich Mitarbeiter zu haben, die das HEALTH-EXCELLENCE-System umsetzen: Steigerung der Kompetenzen, der Produktivität, der Motivation, der Kreativität, der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit usw. wären die zwangsläufigen Folgen. Natürlich spielen auch andere Aspekte eine Rolle für den Unternehmenserfolg: Strategische

Nebenbei bemerkt!

Unternehmensführung, Organisationsentwicklung, Zukunftsmanagement, Team-Führung usw. Der Boden aber, auf dem diese Bereiche ihre Wirkung entfalten, ist der einzelne Mitarbeiter. Mit der systematischen Förderung von HEALTH-EXCELLENCE eines jeden Mitarbeiters können Sie diesen Boden für Ihren Unternehmenserfolg bereiten. Denken Sie darüber nach, welche unglaublichen Möglichkeiten sich daraus für Ihr Unternehmen ergeben!

Für den Rest dieses Einführungskapitels werden wir Ihnen nun das HEALTH-EXCELLENCE-System im Überblick vorstellen. Wir beginnen mit den Grundprinzipien.

Wozu sind wir auf der Welt? Was wollen wir erreichen? Wonach streben wir? Schon immer stellen sich Menschen solche Fragen. Wenn wir genau darüber nachdenken, kommen wir zu einem grundlegenden Lebensprinzip. Letztendlich lässt sich jegliches menschliche Verhalten diesem Prinzip unterordnen. Im HEALTH-EXCELLENCE-System nennen wir es das „Glücksprinzip“.

Grundprinzip 1:  
Das „Glücksprinzip“

### **Das „Glücksprinzip“**

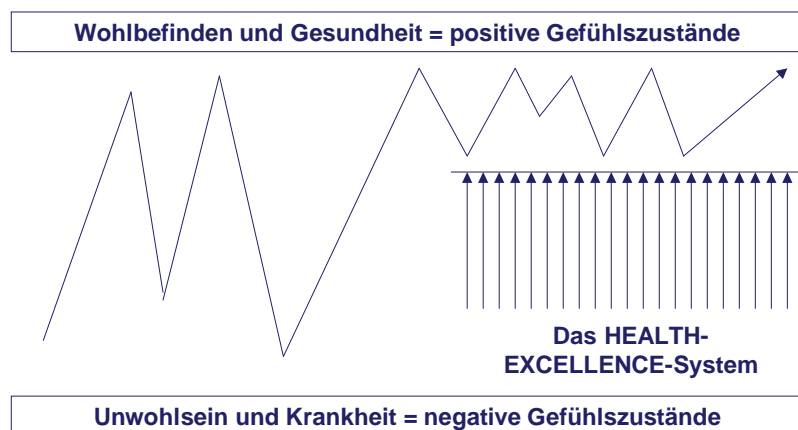
Jegliches menschliche Verhalten dient dem Streben nach Glück, Wohlbefinden, Gesundheit, Leistungsfähigkeit usw. und dem Vermeiden von Unglück, Unwohlsein, Krankheit, Depression, Frustration usw.

Wir verwenden in diesem Buch die Begriffe Wohlbefinden, Glück, Gesundheit usw. der Einfachheit halber synonym und sprechen im Folgenden einfach von Wohlbefinden und Gesundheit. Lassen Sie uns darunter alle energiereichen Gefühlszustände verstehen, die Menschen in der Regel positiv bewerten! Diese Zustände sind voll Lebensgenuss, und wir können nicht genug davon kriegen. Genauso verwenden wir die Begriffe Unwohlsein und Krankheit stellvertretend für alle energiearmen Gefühlszustände. Solche Zustände beurteilen wir in der Regel negativ. Sie sind uns lästig, teilweise schmerzhaft. Sind sie einmal eingetreten, wollen wir solche Zustände immer so schnell wie möglich wieder los werden.

Positive und negative  
Gefühlszustände

Wichtig ist nun folgender Zusammenhang: Wir dürfen die positiven und negativen Gefühlszustände nicht als zwei Seiten einer Medaille verstehen. Nach dem Motto: Entweder fühlen wir uns wohl oder unwohl. Vielmehr spielt sich das Leben in einem Spannungsfeld zwischen diesen beiden Polen ab: Mal geht es uns besser, und wir sind näher beim positiven Pol. Mal geht es uns schlechter, und wir sind näher beim negativen Pol. In diesem Sinne „schwingt“ jeder Mensch Zeit seines Lebens im Spannungsfeld der beiden Pole hin und her (Abbildung 0-1).

**Abbildung 0-1: Das Spannungsfeld zwischen Wohlbefinden und Glück auf der einen Seite und Unwohlsein und Krankheit auf der anderen Seite**



Unser Ziel ist jetzt eigentlich klar: Jeder von uns sollte sein Leben eigenverantwortlich so gestalten, dass er sich immer nah beim positiven und fern vom negativen Pol aufhält. Ist das überhaupt möglich? Liegt das überhaupt in unserer Macht? Wir sagen: Eindeutig JA! Durch die Anwendung des HEALTH-EXCELLENCE-Systems. Sehen Sie weiter!

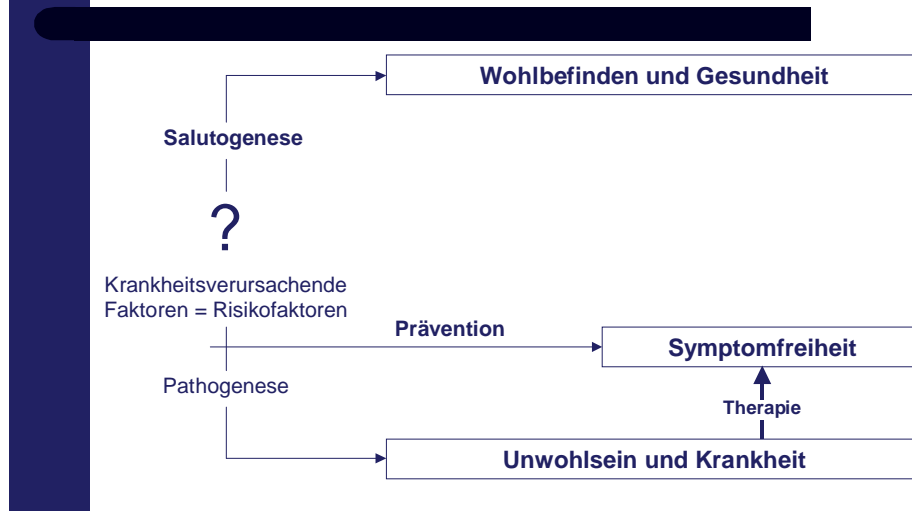
Wie Unwohlsein und Krankheit entstehen, ist ziemlich gut erforscht. In der Medizin nennt man die Entstehung von Krankheiten „Pathogenese“ (Abbildung 0-2). Es sind krankheitsverursachende Inwelt- und Umweltbedingungen, die einen Menschen dem „negativen“ Pol näher bringen. Wir nennen sie auch Risikofaktoren: Falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, emotionaler und sozialer Stress, körperliche Überanstrengung, mangelnde Erholung, Verletzungen, falsche ärztliche Eingriffe (und manchmal leider auch Medikamente), genetische Fehler, Umweltgifte, Allergene und vieles andere mehr.

Kranke Menschen werden medizinisch behandelt. Es gelingt dabei mehr oder weniger gut, den Patienten wieder ein Stück weit weg von Unwohlsein und Krankheit zu bringen und ihn von seinen Symptomen zu befreien. Dieser Zustand der Symptomfreiheit bedeutet allerdings noch lange nicht Gesundheit. Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit: Gesundheit repräsentiert all die positiven und energiereichen Zustände, die wir weiter oben schon definiert haben.

Wie entstehen Unwohlsein und Krankheit?

Therapie:  
Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit!

Abbildung 0-2: Pathogenese, Prävention und Salutogenese



Die moderne Medizin hat dies erkannt und geht schon einen Schritt weiter: Sie versucht Krankheiten zu vermeiden und nennt dies Prävention. Aber auch die Prävention ist aus der Perspektive von Krankheit definiert: Sie bedeutet patienteneigene und ärztliche Maßnahmen zur Vermeidung von krankheitsverursachenden Faktoren (Risikofaktoren) und damit von Krankheiten. Auch diese Maßnahmen führen nur ein Stück weit weg von Unwohlsein und Krankheit. Auch sie bedeuten noch lange nicht das Entstehen von Wohlbefinden und Gesundheit. Analog zur Pathogenese nennen wir Entstehung von Wohlbefinden und Gesundheit „Salutogenese“.

Prävention:  
Gesundheit ist mehr als die Vermeidung von Krankheit!

Salutogenese

Prävention und Therapie sind wichtig: Gesundheitsbildende Faktoren kommen dadurch wirkungsvoller zum Zuge. Die Möglichkeiten der Prävention und Therapie sind in vielen anderen Büchern hinreichend umfassend beschrieben. In diesem HEALTH-EXCELLENCE-Buch beschäftigen wir uns ausschließlich mit der Salutogenese. Also mit der Frage: Wie können Sie in Ihrem Leben Wohlbefinden und Gesundheit systematisch und dauerhaft verwirklichen?

Wenden wir uns also der Beantwortung der entscheidenden Fragen zu: Wie kommt es zur Salutogenese? Wie entstehen Wohlbefinden und Gesundheit?

Salutogenese –  
Wie entstehen  
Wohlbefinden und  
Gesundheit?

Wenn wir jemanden fragen: „In welchen Lebenssituationen fühlen Sie sich am wohlsten, am glücklichsten?“ Dann nennen die meisten Menschen Situationen, in denen sie sich eher passiv verhalten: „Zuhause ...“, „wenn ich mich ausruhen kann

...“, „wenn ich so rundherum zufrieden bin ...“, „beim Spiel mit den Kindern ...“, „im Urlaub am Strand ...“ usw.

Der amerikanische Glücksforscher *Professor Mihaly Csikszentmihalyi* hat sich mit solchen allgemeinen Aussagen nicht zufrieden gegeben. Er hat Hunderte von Probanden mit sogenannten „Piepsern“ versorgt. Das sind Funkgeräte, wie sie Ärzte in Kliniken haben, um damit bei Notfällen gerufen zu werden. Die Probanden wurden zu unregelmäßigen Zeiten angepiepst und mussten sofort dokumentieren, wie sie sich gerade fühlten und was sie gerade machten. *Csikszentmihalyi* fand heraus, dass sich viele Probanden bei einem anspruchsvollen Hobby oder bei einer anspruchsvollen Arbeit glücklicher und wohler fühlten als bei passiver Erholung und Entspannung zum Beispiel am Strand oder beim Spiel mit ihren Kindern. Außerdem verwendeten viele Probanden bei der Beschreibung dieses Zustands des maximalen Wohlbefindens und Glücks das englische Wort „flow“ (deutsch: fließen).

FLOW –  
Das Geheimnis des Glücks

Jeder von uns kennt einen solchen Zustand: Eine spannende und herausfordernde Tätigkeit nimmt unsere Aufmerksamkeit so in Anspruch, dass wir alles um uns herum und sogar uns selbst vergessen. Alles scheint zu fließen (FLOW!). Die Zeit vergeht wie im Fluge. Nichts kann uns stören. So beschäftigt sind wir mit dem spannenden Buch, der Vorbereitung eines anspruchsvollen Vortrags oder irgendeiner anderen Tätigkeit. Es gibt nur eine Bedingung: Die Tätigkeit muss unser Wissen und unsere Fähigkeiten in besonderer Weise herausfordern. In diesem FLOW-Zustand werden auch die meisten körpereigenen Glückshormone, die sogenannten Endorphine, in die Blutbahn ausgeschüttet.

Der FLOW-Zustand

### Vertiefende Literatur

Csikszentmihalyi, Mihaly:  
Flow – Das Geheimnis des Glücks“.  
Klett-Cotta 2000

Wenn wir dieses Phänomen näher untersuchen, stoßen wir auf das nächste Grundprinzip des HEALTH-EXCELLENCE-Systems: Das „Werteschöpfungsprinzip“ ...

Die Motive für menschliches Verhalten sind Bedürfnisse. Und zwar Bedürfnisse nach Werteschöpfung. „Werte“ nennen wir alles, was uns wichtig ist im Leben, was für uns wertvoll ist. Zum Beispiel Liebe, Anerkennung, finanzielle Sicherheit, Geborgenheit, Genuss, Freiheit usw. Wenn wir diese Werte gerade verwirklichen bzw. leben, sprechen wir von Werteschöpfung. Wir sind immer hoch motiviert, Werte zu schöpfen. Bei allem, was wir tun, wollen wir Werte schöpfen. Oft stehen uns mehrere

Grundprinzip 2:  
Das „Werteschöpfungsprinzip“

Handlungsalternativen zur Auswahl. Dann tun wir das, was uns die qualitativ und quantitativ bessere Werteschöpfung erlaubt.

### Das „Werteschöpfungsprinzip“

„Das Motiv jeglichen Denkens, Entscheidens und Handelns ist die Schöpfung von Werten!“

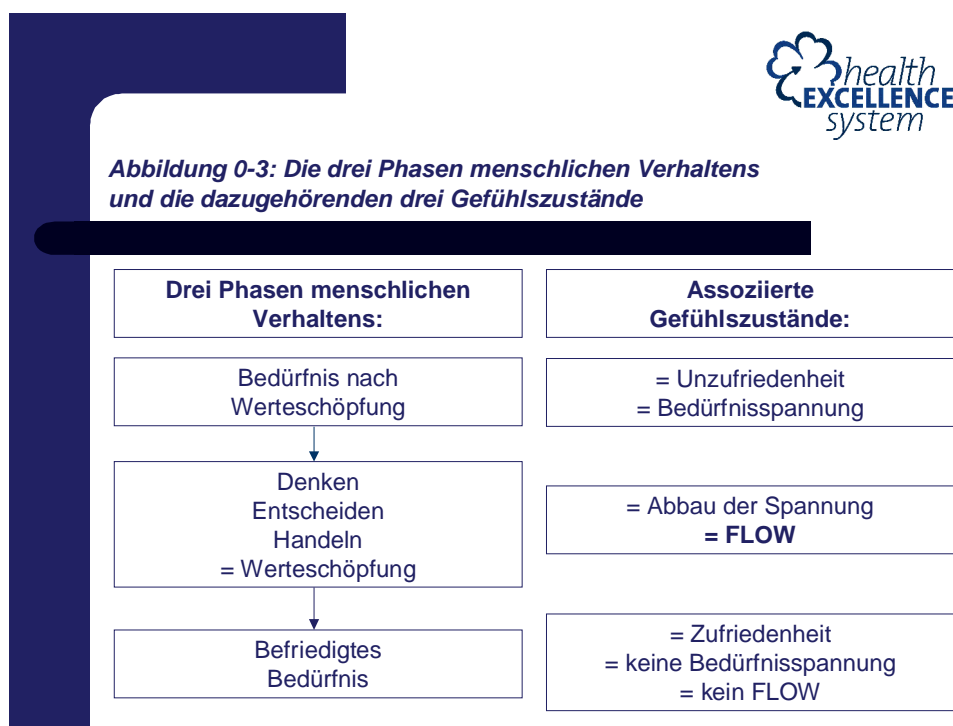
Wir werden uns immer für dasjenige Verhalten entscheiden, das die für uns wichtigsten Werte schöpft. Dies machen wir seltener durch bewusstes Nachdenken. Viel häufiger entscheiden wir uns unbewusst. Unser Handeln scheint dann automatisch zu erfolgen. Trotzdem wollen wir immer nur Eines: Werte schöpfen!

Wir wollen immer nur Eines: Werte schöpfen

Unser Bedürfnis nach Werteschöpfung setzt also wertschöpfendes Denken, Entscheiden und Handeln in Gang. Wir schöpfen dann solange die gewünschten Werte, bis unser Bedürfnis befriedigt ist. Somit entstehen drei Phasen menschlichen Verhaltens (Abbildung 0-3).

Diese drei Phasen menschlichen Verhaltens gehen immer mit drei verschiedenen Gefühlszuständen einher:

Drei verschiedene Gefühlszustände



In der Bedürfnisphase empfinden wir das Gefühl der Unzufriedenheit. Diese Unzufriedenheit geht einher mit einer Bedürfnisspannung: Unser Körper wird in Spannung versetzt. Er wird so zum Denken, Entscheiden und Handeln aktiviert. In dieser zweiten Phase findet dann die Werteschöpfung statt. Die Bedürfnisspannung wird abgebaut. Bis schließlich qualitativ und

quantitativ ausreichend Werte geschöpft sind. Dann ist das Bedürfnis befriedigt. Die Bedürfnisspannung ist ganz abgebaut. Der Mensch empfindet das Gefühl der Zufriedenheit.

Nun zur eigentlichen Erkenntnis aus der Forschung von *Professor Csikszentmihalyi*: Nicht der Zustand der Zufriedenheit ist der Zustand maximalen Wohlbefindens und Glücks. Maximales Wohlbefinden und Glück (FLOW!) empfindet der Mensch vielmehr in der Phase des Denkens, Entscheidens und Handelns. Also in der Phase der Werteschöpfung und des Abbaus von Bedürfnisspannung.

FLOW –  
Das Geheimnis des Glücks

Voraussetzungen für FLOW sind also Unzufriedenheit und Bedürfnisspannung. Es ist analog zum Fließen des elektrischen Stroms (englisch auch: flow): Es braucht eine elektrische Spannung, damit Strom fließen kann. Wir brauchen Unzufriedenheit und Bedürfnisspannung, damit FLOW entstehen kann. Allerdings dürfen wir nicht im Zustand der Unzufriedenheit verharren. Menschen, die immerzu jammern, wie schlecht es ihnen geht, machen diesen Fehler. Vielmehr müssen wir ins Denken, Entscheiden und Handeln kommen. Am besten willentlich und eigenverantwortlich! Dann schöpfen wir die gewünschten Werte und bauen die Bedürfnisspannung ab, bis wir zufrieden sind.

Auch dieser Zustand der Zufriedenheit ist wichtig. Obwohl wir in diesem Zustand keinen FLOW mehr empfinden. Aber FLOW bedeutet Handeln und ist mit mentaler und körperlicher Aktivität und Anstrengung verbunden. Deshalb brauchen wir den Zustand der Zufriedenheit zum vorübergehenden Regenerieren und Erholen. Um danach absichtlich und eigenverantwortlich die nächste Herausforderung anzugehen und wieder FLOW zu erzeugen.

Erholung

Wir können also sagen: Werteschöpfung bedeutet FLOW! Gerade wenn anspruchsvolle Werte mit hohem FLOW-Potenzial geschöpft werden. Dies ist ebenfalls eines der grundlegenden Prinzipien des HEALTH-EXCELLENCE-Systems: Je anspruchsvoller die Werte, die wir schöpfen, desto mehr FLOW haben wir.

Grundprinzip 3:  
Das „Flow-Prinzip“

### Das „Flow-Prinzip“

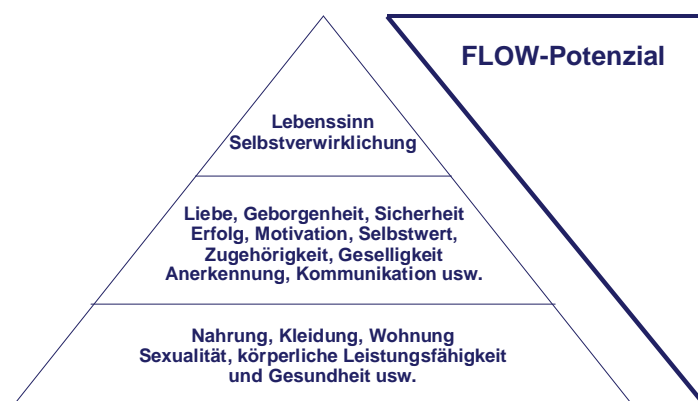
„Herausforderungen sind der Hochgenuss des Daseins!“

Es gibt also eine Wertehierarchie: Anspruchsvolle Werte mit mehr FLOW-Potenzial und weniger anspruchsvolle Werte mit weniger FLOW-Potenzial. Entdeckt und erstmalig beschrieben hat diese Wertehierarchie der amerikanische Psychologe *Abraham Maslow*. Er hat sie als Bedürfnispyramide bezeichnet. Wir nennen Sie die Wertepyramide (Abbildung 0-4). Das FLOW-

Die „Wertehierarchie“

Potenzial dieser Werte nimmt von unten nach oben zu. Die wichtigsten Werte mit dem größten FLOW-Potenzial sind demnach Selbst- und Sinnverwirklichung. Auf der zweiten Ebene die emotionalen und sozialen Werte wie Liebe, Sicherheit, Geborgenheit, Anerkennung, Zugehörigkeit usw. Schließlich bilden die körperlichen Werte wie Nahrung, Wohnung, Kleidung, körperliche Unversehrtheit, Sexualität, Leistungsfähigkeit usw. die Basis der Wertepyramide und die niedrigste Hierarchiestufe. FLOW bzw. Werteschöpfung sind auf jeder Wertestufe möglich. Aber wir sollten uns bevorzugt den Werten mit hohem FLOW-Potenzial zuwenden. Selbst- und Sinnverwirklichung enthalten am meisten FLOW-Potenzial. Sie können ein Leben lang Wohlbefinden und Gesundheit generieren. Davon handelt Kapitel 2 dieses Buches: Selbstmotivation – Führen Sie ein sinnerfülltes Leben!

Abbildung 0-4: Die Wertepyramide (nach Maslow)

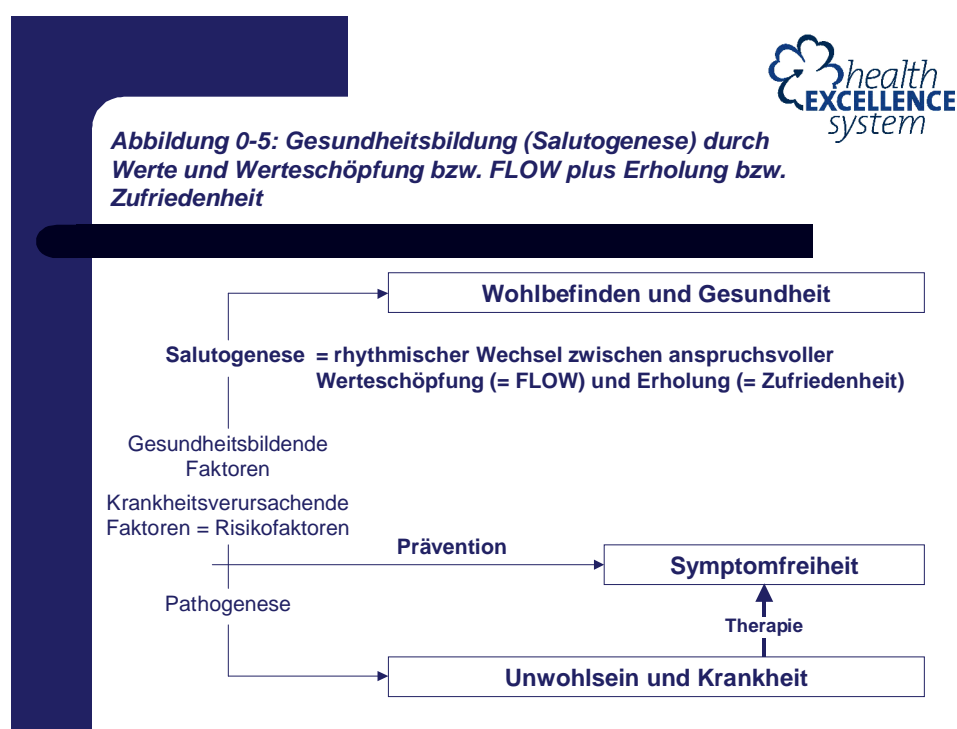


Wir betonen noch einmal: Auch der Zustand der Zufriedenheit ist wichtig! FLOW bzw. Werteschöpfung bedeuten körperliche und geistige Aktivität. Manchmal sogar Anstrengung. Nach FLOW und Werteschöpfung ist unbedingt Erholung notwendig. Dazu dient der Gefühlszustand der Zufriedenheit. Wenn unsere Bedürfnisse befriedigt sind, müssen wir uns im Zustand der Zufriedenheit von der Werteschöpfung erholen. Erst dann wenden wir uns wieder der Werteschöpfung zu. Das ist der natürliche Rhythmus von Anspannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung, Werteschöpfung/FLOW und Zufriedenheit.

Das Gefühl der Zufriedenheit dient der Erholung!

Somit kommen wir zurück zur Salutogenese. Wir können jetzt die Frage beantworten, wie Wohlbefinden und Gesundheit entstehen: Durch FLOW! Durch Werteschöpfung! Und zwar durch Schöpfung möglichst wichtiger und herausfordernder Werte mit viel FLOW-Potenzial entsprechend der Wertepyramide. Anspruchsvolle Werte sind also unsere Gesundheitsbildenden Faktoren. Wir müssen unser Leben so gestalten, dass wir möglichst viele anspruchsvolle Werte mit möglichst viel FLOW-Potenzial schöpfen. Um danach für eine angemessene Erholung im Zustand der Zufriedenheit zu sorgen. In diesem Rhythmus entsteht Gesundheit (Abbildung 0-5).

Salutogenese:  
Anspruchsvolle  
Werteschopfung bedeutet  
Wohlbefinden und  
Gesundheit!



Von den vielen gesundheitsbildenden Faktoren bzw. Werten beschreiben wir Ihnen im Folgenden zehn anspruchsvolle Werte mit hohem FLOW-Potenzial. Sie sind aus unserer Erfahrung die wichtigsten gesundheitsbildenden Werte.

**Die anspruchsvollsten Werte bzw. gesundheitsbildenden Faktoren:**

**Werteaussage:** „Mein Leben ist sinnerfüllt. Ich verwirkliche meinen Lebenssinn. Dadurch lerne und wachse ich. Ich entwickle systematisch und lebenslang das in mir angelegte Potenzial.“  
**Erklärung:** Sinn- und Selbstverwirklichung haben das größte Werteschöpfungspotenzial von allen gesundheitsbildenden Werten. Der Begriff „Selbstverwirklichung“ basiert auf folgender Grundannahme: In jedem Menschen ist ein großes Potenzial an Talenten, Wissen und Fähigkeiten angelegt. Wir sind auf der Welt, um dieses Potenzial zu entwickeln und auszuschöpfen. Das nennen wir Selbstverwirklichung. Am besten verwirklichen wir das in uns angelegte Potenzial durch die Verwirklichung eines Lebenssinns. Dabei warten wir nicht passiv, bis sich uns ein Lebenssinn offenbart. Vielmehr geben wir unserem Leben aktiv

1. Sinn- und Selbstverwirklichung

einen Sinn. Dieser selbstgewählte Lebenssinn motiviert uns dazu, unser eigenes Potenzial zu entwickeln und auszuschöpfen. Durch die Verwirklichung unseres Lebenssinns verwirklichen wir uns selbst.

*Notwendige Kompetenz:* Selbstmotivation – Führen Sie ein sinnerfülltes Leben! (siehe Kapitel 2 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Werteaussage:* „Ich bin frei und ungezwungen in meinem Denken, Entscheiden und Handeln. Dafür und für mein Leben übernehme ich selbst die Verantwortung. Ich bestimme frei und willentlich, wie ich mein Leben gestalte.“

*Erklärung:* Die Freiheit zu denken, zu entscheiden und zu handeln unterscheidet uns Menschen von anderen Lebewesen. Dadurch können wir über uns selbst bestimmen. Nur auf einige wenige unabdingbare Rahmenbedingungen haben wir keinen Einfluss. Aber innerhalb dieser Rahmenbedingungen können wir unser Leben und unser Lebensumfeld frei gestalten. Diese Freiheit bedeutet aber auch, dass wir für unser Verhalten, unser Leben und unsere Lebensgestaltung die Verantwortung selbst übernehmen müssen. Menschen, die ihr Leben selbst bestimmen und dafür die Verantwortung übernehmen, machen sich ein großes gesundheitsbildendes Potenzial zugänglich.

*Notwendige Kompetenz:* Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung – Gehen Sie angemessen mit Ihren eigenen Gefühlen um! (siehe Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Werteaussage:* „Ich meistere mein Leben, indem ich besonnen, frei und willentlich das der jeweiligen Lebenssituation angemessene Verhalten wähle.“

*Erklärung:* In unserem Leben haben wir unzählige verschiedene Lebenssituationen zu meistern. Wir handeln jeder beliebigen Lebenssituation angemessen, wenn wir in unseren Reaktionsmöglichkeiten flexibel sind und uns ein breites Spektrum von Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung steht. Das nennen wir Verhaltensflexibilität. Wir entscheiden uns in jeder beliebigen Lebenssituation besonnen, frei und willentlich für das erfolgversprechende und angemessene Verhalten. Das nennen wir Wahlfreiheit. Die Fähigkeit zur Verhaltensflexibilität und zur Wahlfreiheit eröffnet uns ein großes gesundheitsbildendes Potenzial.

*Notwendige Kompetenz:* Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung – Gehen Sie angemessen mit Ihren eigenen

2. Selbstbestimmung und Selbstverantwortung/  
Verhaltensautonomie

3. Verhaltensflexibilität und Wahlfreiheit

Gefühlen um! (siehe Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Wertaussage:* „Ich bin wie alle Menschen liebens- und achtenswert. Ich achte mich selbst und vertraue auf mein Wissen und meine Fähigkeiten.“

*Erklärung:* Wir Menschen unterscheiden uns in unseren Talenten, unserem Wissen und unseren Fähigkeiten sowie in unseren Lebensumständen. Wir unterscheiden uns aber nicht in unserem Wesen und unserer Würde. Dem Wesen und der Würde nach sind alle Menschen gleich und achtenswert. Diese Einstellung sollten wir gegenüber allen Menschen haben. Vor allem aber gegenüber uns selbst. Auf uns selbst zu vertrauen und uns selbst zu achten, sind wichtige gesundheitsbildende Umstände.

*Notwendige Kompetenz:* Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung – Gehen Sie angemessen mit Ihren eigenen Gefühlen um! (siehe Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Wertaussage:* „Ich gehe zuversichtlich durchs Leben. Auch bei Rückschlägen verliere ich nicht die Hoffnung. Ich lerne aus Misserfolgen und sehe meiner Zukunft optimistisch entgegen.“

*Erklärung:* Im Leben geht es auf und ab. Phasen des Erfolgs gehen automatisch mit positiven Gefühlszuständen einher. In Phasen des Misserfolgs dagegen ist es schwierig, Zuversicht und Hoffnung zu zeigen. Aber: Wir können aus Misserfolgen lernen und auch bei Rückschlägen unsere Hoffnung nicht verlieren. Menschen, die Ihrer Zukunft mit solcher Zuversicht und Optimismus entgegen sehen, machen sich ein großes gesundheitsbildendes Potenzial zugänglich.

*Notwendige Kompetenz:* Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung – Gehen Sie angemessen mit Ihren eigenen Gefühlen um! (siehe Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Wertaussage:* „Ich bin wirtschaftlich abgesichert und frei von finanziellen Zwängen.“

*Erklärung:* Das Bedürfnis nach wirtschaftlicher Sicherheit und finanzieller Freiheit ist ein grundlegendes Bedürfnis eines jeden Menschen. Es ist ein existenzielles Bedürfnis. Das heißt: Die Befriedigung dieses Bedürfnisses sichert unser Überleben. Erst der hohe Lebensstandard in den westlichen Industrieländern und die damit verbundene existenzielle Absicherung ermöglichen uns die Beschäftigung mit anderen Werten wie zum Beispiel Sinn-

4. Selbstvertrauen und Selbstachtung

5. Zuversicht, Optimismus und Hoffnung

6. Wirtschaftliche Sicherheit und finanzielle Freiheit

und Selbstverwirklichung. In der Schöpfung der Werte wirtschaftliche Sicherheit und finanzielle Freiheit gewinnen wir ein großes gesundheitsbildendes Potenzial.

*Notwendige Kompetenz:* Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung – Gehen Sie angemessen mit Ihren eigenen Gefühlen um! (siehe Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Werteaussage:* „Ich empfinde meinen Mitmenschen gegenüber Zuneigung und Respekt. Die Menschen in meiner Familie und in meinem Freundeskreis liebe ich.“

7. Zuneigung, Respekt und Liebe gegenüber anderen Menschen

*Erklärung:* Wir Menschen unterscheiden uns in unseren Talenten, unserem Wissen und unseren Fähigkeiten sowie in unseren Lebensumständen. Wir unterscheiden uns aber nicht in unserem Wesen und unserer Würde. Alle Menschen verdienen deshalb unsere Zuneigung und unseren Respekt. Bei den Menschen in unserer Familie und in unserem Freundeskreis entsteht daraus sogar Liebe. Zuneigung, Respekt und Liebe gegenüber anderen Menschen eröffnen uns ein großes gesundheitsbildendes Potenzial.

*Notwendige Kompetenz:* Empathie und Beziehungskompetenz – Gehen Sie angemessen mit den Gefühlen anderer Menschen um! (siehe Kapitel 3 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Werteaussage:* „Meine Mitmenschen erkennen mich an. Sie vertrauen mir. Sie respektieren und achten mich. Sie schätzen mich wert.“

8. Anerkennung und Wertschätzung durch andere Menschen

*Erklärung:* Wir Menschen unterscheiden uns in unseren Talenten, unserem Wissen und unseren Fähigkeiten sowie in unseren Lebensumständen. Wir unterscheiden uns aber nicht in unserem Wesen und unserer Würde. Wir verdienen deshalb die Anerkennung und den Respekt anderer Menschen. Die Anerkennung, der Respekt, das Vertrauen, die Achtung und die Wertschätzung durch unsere Mitmenschen machen uns große gesundheitsbildende Potenziale zugänglich.

*Notwendige Kompetenz:* Empathie und Beziehungskompetenz – Gehen Sie angemessen mit den Gefühlen anderer Menschen um! (siehe Kapitel 3 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Werteaussage:* „Ich bin in mein soziales Umfeld eingebunden. Ich erfahre in meinem sozialen Umfeld Geborgenheit und Unterstützung.“

9. Tragfähiges soziales Umfeld

*Erklärung:* Unsere Familie, unser Freundeskreis, unsere Kollegen, unsere Kommune usw. bilden unser soziales Umfeld. Wir bringen diesen Menschen Liebe und Anerkennung entgegen und umgekehrt. Dadurch entsteht ein tragfähiges soziales Netzwerk. In diesem Netzwerk finden wir Unterstützung und fühlen uns geborgen. Diese Gefühle der Unterstützung und Geborgenheit innerhalb unseres sozialen Umfelds beinhalten ein großes gesundheitsbildendes Potenzial.

*Notwendige Kompetenz:* Empathie und Beziehungskompetenz – Gehen Sie angemessen mit den Gefühlen anderer Menschen um! (siehe Kapitel 3 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

*Werteaussage:* „Ich lebe in Harmonie und Einklang mit der belebten und unbelebten Natur. Ich fühle mich als ein Teil der Natur und gehe schonend und nachhaltig mit den natürlichen Ressourcen um.“

10. Leben in Harmonie und im Einklang mit der belebten und unbelebten Natur

*Erklärung:* Wir Menschen sind Teil des natürlichen Netzwerks. Manche sagen: der Schöpfung. In Milliarden von Jahren hat sich die Natur so entwickelt, wie sie heute ist. Wir sind ein Teil dieser Entwicklung. Auch nach uns wird diese Entwicklung weitergehen. Jeder von uns sollte zu dieser Entwicklung beitragen. Das ist letztendlich der Sinn unseres Lebens. Es ist unsere Aufgabe im Leben, in Harmonie und Einklang mit der Natur zu leben und mit den natürlichen Ressourcen schonend und nachhaltig umzugehen. Das Gefühl ein Teil der belebten und unbelebten Natur zu sein und danach zu leben beinhaltet ein großes gesundheitsbildendes Potenzial.

*Notwendige Kompetenz:* Selbstmotivation – Führen Sie ein sinnerfülltes Leben! (siehe Kapitel 2 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches)

#### **Zusammenfassung der gesundheitsbildenden Faktoren:**

1. Sinn- und Selbstverwirklichung
2. Selbstbestimmung und Selbstverantwortung/  
Verhaltensautonomie
3. Verhaltensflexibilität und Wahlfreiheit
4. Selbstvertrauen und Selbstachtung
5. Zuversicht, Optimismus und Hoffnung
6. Wirtschaftliche Sicherheit und finanzielle Freiheit
7. Zuneigung, Respekt und Liebe gegenüber anderen Menschen
8. Anerkennung und Wertschätzung durch andere Menschen
9. Tragfähiges soziales Umfeld
10. Leben in Harmonie und Einklang mit der belebten und unbelebten Natur

Gestalten und führen Sie Ihr Leben so, dass Sie diese gesundheitsbildenden Werte möglichst umfangreich und qualitativ hochwertig schöpfen können. Ebenso müssen Sie für die entsprechenden Grundbedingungen der Kompetenz- und Kontrollüberzeugung sowie die richtigen Umfeldbedingungen aufbauen. Im HEALTH-EXCELLENCE-System nennen wir das Gesundheitsbildende Lebensführung.

Im Anhang dieses Buches finden Sie HESI – Das HEALTH EXCELLENCE Salutogenese Inventar. Mit HESI können Sie Ihr derzeitiges Gesundheitspotenzial bestimmen. HESI gibt Ihnen auch Hinweise, wo Ihr größtes Defizit besteht und wo Sie mit Ihrer Gesundheitsbildenden Lebensführung beginnen sollten. HESI können Sie ebenfalls von der HEALTH-EXCELLENCE-Homepage downloaden ([www.health-excellence.de](http://www.health-excellence.de)).

Für die Gesundheitsbildende Lebensführung brauchen Sie bestimmte Kompetenzen:

- Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Selbstmotivation
- Empathie und Beziehungskompetenz

Diese Kompetenzen zur Gesundheitsbildenden Lebensführung sind Kompetenzen zum willentlichen und eigenverantwortlichen Umgang mit positiven wie mit negativen Gefühlszuständen. Wir fassen sie in der Psychologie unter dem Begriff „Emotionale Intelligenz“ zusammen. Um Ihnen diese Kompetenzen zu vermitteln, haben wir das HEALTH-EXCELLENCE-Buch geschrieben:

- Kapitel 1: Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung – Gehen Sie angemessen mit Ihren eigenen Gefühlen um!
- Kapitel 2: Selbstmotivation – Führen Sie ein sinnerfülltes Leben!
- Kapitel 3: Empathie und Beziehungskompetenz – Gehen Sie angemessen mit den Gefühlen anderer Menschen um!
- Kapitel 4: HEALTH EXCELLENCE verwirklichen – Schöpfen Sie Ihr Gesundheitspotenzial voll aus, indem Sie Wohlbefinden, Glück und Gesundheit systematisch und eigenverantwortlich herbeiführen!

Das HEALTH-EXCELLENCE-System ist ein Gesundheitsbildendes Lebensführungskonzept auf der Basis von Emotionaler Intelligenz. Es beinhaltet Methoden und Übungen, mit denen Sie Ihr Leben nach dem Glücksprinzip gestalten können: Sie stellen systematisch und absichtsvoll Lebensbedingungen her, in denen sich Wohlbefinden, Glück und Gesundheit entfalten. Mit dem HEALTH-EXCELLENCE-System können Sie Ihr Gesundheitspotenzial voll entwickeln und ausschöpfen.

Das müssen Sie aber selbst und eigenverantwortlich tun! Immer wieder und jeden Tag aufs Neue. Das kann Ihnen kein Arzt und kein Arbeitgeber abnehmen. Ein Leben in Wohlbefinden und Gesundheit liegt in erster Linie in unserer eigenen Macht. Hier gilt das Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied!“ Das bedeutet: Wir sind für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit selbst verantwortlich. Dieses vierte Grundprinzip im HEALTH-EXCELLENCE-System nennen wir das „Selbstverantwortungsprinzip“.

Grundprinzip 4:  
Das „Selbst-  
verantwortungs-  
prinzip“

### Das „Selbstverantwortungsprinzip“

„Jeder ist seines Glückes Schmied!“

Die Schöpfung der gesundheitsbildenden Werte muss in Ihrem Leben die zentrale Rolle spielen, wenn Sie dauerhaft Wohlbefinden und Gesundheit verwirklichen wollen. Dazu müssen Sie in Ihrem Leben vor allem die folgenden Grundbedingungen herstellen:

### Grundbedingungen zur Umsetzung von HEALTH EXCELLENCE:

Die Wertaussagen müssen Ihnen wichtig sein. Sie müssen in Ihrer persönlichen Wertehierarchie einen hohen Stellenwert einnehmen. Nur dann können diese Werte ihre gesundheitsbildende Wirkung entfalten. Wenn Sie einen dieser Werte gering schätzen, wird in Ihnen nicht das Bedürfnis nach der entsprechenden Werteschöpfung entstehen. Und ohne Bedürfnis keine Unzufriedenheit! Ohne Unzufriedenheit keine Bedürfnisspannung! Ohne Bedürfnisspannung kein FLOW-Potenzial! Und ohne FLOW-Potenzial kein gesundheitsbildendes Potenzial!

1. Persönliche  
Wichtigkeit der  
gesundheitsbildenden  
Werte

Die Wertaussagen müssen in Ihrem Leben in hohem Maße umgesetzt sein. Das heißt, dass Sie diese gesundheitsbildenden Werte systematisch und dauerhaft schöpfen. Dann werden Ihr Wohlbefinden, Glück und Gesundheit automatisch entstehen.

2. Umsetzung

Sie müssen alle notwendigen Kompetenzen zur Umsetzung einer gesundheitsbildenden Lebensführung und einer entsprechenden Werteschöpfung haben. Diese gesundheitsbildenden Kompetenzen sind ausschließlich Kompetenzen der Emotionalen Intelligenz. Aber: Sie müssen diese Kompetenzen nicht nur haben. Sie müssen auch davon überzeugt sein, sie zu haben. Dann erst wird gesundheitsbildende Werteschöpfung in Ihrem Leben möglich sein.

3. Kompetenzen  
und Kompetenz-  
überzeugung

Nur einige wenige unabdingbare Lebensumstände können Sie nicht beeinflussen. Ansonsten haben Sie die volle Kontrolle über Ihr Leben. Innerhalb dieser unabdingbaren Rahmenbedingungen können Sie Ihr Leben frei handhaben. Davon müssen Sie überzeugt sein. Nur mit dieser Überzeugung können Sie

4. Kontrollüberzeugung

absichtsvoll und willentlich Ihr Leben gesundheitsbildend gestalten und führen.

Wie gesagt: Innerhalb bestimmter Grenzen können Sie Ihre Lebensbedingungen frei gestalten. Davon müssen Sie überzeugt sein (siehe Kontrollüberzeugung). Trotzdem unterliegen wir Rahmenbedingungen, die wir nicht ändern oder beeinflussen können. Diese Rahmenbedingungen müssen wir bedingungslos akzeptieren. Dazu kommt: Die Rahmenbedingungen unterliegen einem stetigen Wandel. Das heißt: Sie verändern sich dauernd. Aus diesem ständigen Wandel können für uns zum einen Handlungsnotwendigkeiten und zum anderen Chancen entstehen. Handlungsnotwendigkeiten sind Maßnahmen zur Anpassung an die veränderte Situation. Chancen sind persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, die sich aus den veränderten Rahmenbedingungen ergeben. Und Weiterentwicklung bedeutet gesundheitsbildende Werteschöpfung (siehe Selbstverwirklichung).

5. Unabdingbare Lebensbedingungen

#### **Zusammenfassung der Grundbedingungen:**

1. Persönliche Wichtigkeit der gesundheitsbildenden Werte
2. Umsetzung
3. Kompetenzen und Kompetenzüberzeugung
4. Kontrollüberzeugung
5. Unabdingbare Lebensbedingungen

Kapitel 4 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches befasst sich unter anderem mit der Verwirklichung dieser Grundbedingungen.

In diesem vierten Kapitel bestimmen Sie zunächst Ihre derzeitige Ausgangssituation: Mit Hilfe des HEALTH EXCELLENCE Salutogenese Inventars (HESI).

Daraus werden Sie Ihren persönlichen Umsetzungsplan für eine gesundheitsbildende Lebensführung und Werteschöpfung nach dem HEALTH-EXCELLENCE-System aufstellen und umsetzen. Darüber hinaus besprechen wir in Kapitel 4, wie Sie Ihre Kompetenz- und Kontrollüberzeugung aufbauen und festigen. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit den unabdingbaren Rahmenbedingungen Ihres Lebens erfolgreich umgehen.

Zur Entstehung von Wohlbefinden und Glück in unserem Leben (= Salutogenese) brauchen wir also viel mehr als die Behandlung von Krankheiten und die Vermeidung von Risikofaktoren (= Prävention). Lassen Sie uns dies am Beispiel einer ausgewogenen Ernährungsweise erklären: Ernährungsfehler sind Risikofaktoren. Früher oder später führen sie zu Unwohlsein und Krankheit. Eine ausgewogene und „richtige“ Ernährungsweise vermeidet also Unwohlsein und Krankheit. Sie führt deshalb noch lange nicht zu Wohlbefinden und Glück.

Kapitel 4:  
HEALTH EXCELLENCE  
verwirklichen – Schöpfen  
Sie Ihr Gesundheits-  
potenzial voll aus, indem  
Sie Wohlbefinden, Glück  
und Gesundheit  
systematisch und  
eigenverantwortlich  
herbeiführen!

Gesundheit ist mehr  
als Abwesenheit von  
Krankheit und  
Vermeidung von  
Risikofaktoren!

Dazu braucht es zusätzlich gesundheitsbildende Faktoren. Eine ausgewogene Ernährungsweise erleichtert lediglich, dass diese gesundheitsbildenden Faktoren zum Zuge kommen.

Sie sehen also: Die krankheitsverursachenden „Kräfte“ sind ganz andere als die gesundheitsbildenden „Kräfte“. Diese ziehen uns in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit. Jene bringen uns Unwohlsein und Krankheit näher. Anschaulich dargestellt ist dieser Zusammenhang am Beispiel der „HEALTH-EXCELLENCE-Waage“ (Abbildung 0-6): In der einen Waagschale liegen die Risikofaktoren, in der anderen die gesundheitsbildenden Faktoren. Je nachdem, welche der beiden Waagschalen schwerer ist, pendelt das Übergewicht mehr zur Gesundheit oder mehr zur Krankheit.

Die „HEALTH-EXCELLENCE-Waage“

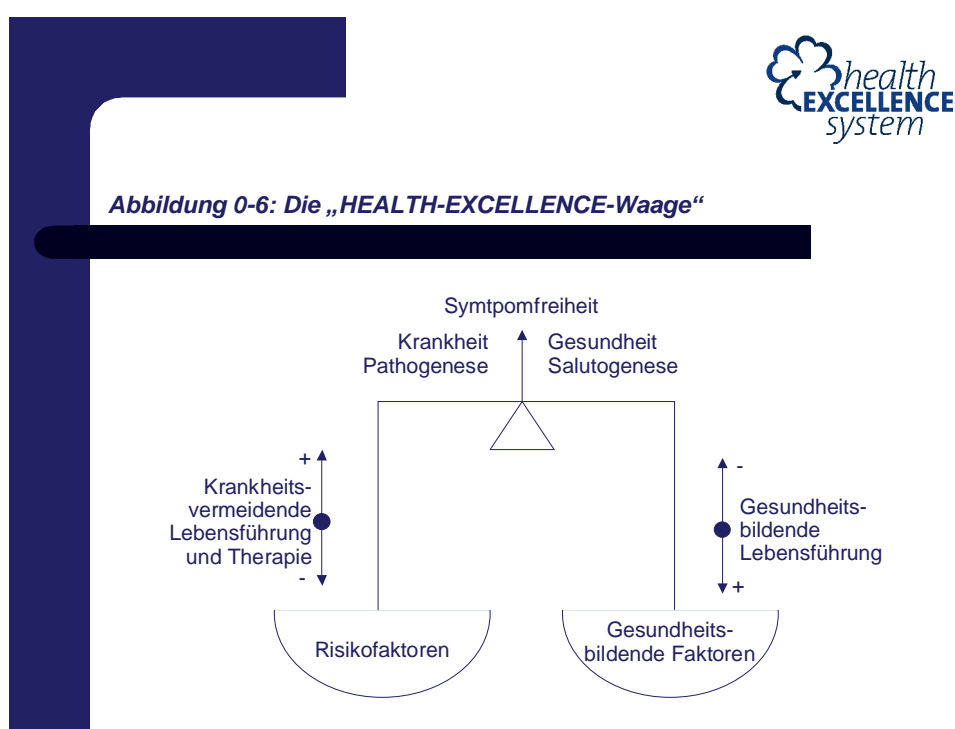


Abbildung 0-6: Die „HEALTH-EXCELLENCE-Waage“

Was schließen wir daraus? Wir müssen in unserem Leben beides verwirklichen: Die Waagschale mit den Risikofaktoren müssen wir durch eine präventiv orientierte Lebensführung und bei bereits bestehender Krankheit durch die richtige Therapie leichter machen. Die Waagschale mit den gesundheitsbildenden Faktoren müssen wir durch eine salutogenetisch orientierte Lebensführung schwerer machen.

Abbildung 0-7 stellt diese Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit noch einmal grafisch dar:

In Richtung Unwohlsein und Krankheit wirken Defizite in der Lebensführung: Defizite sowohl bezüglich der Krankheitsvermeidung als auch bezüglich der Gesundheitsbildung. In Richtung Wohlbefinden und Gesundheit wirken Therapie,

## Krankheitsvermeidende und Gesundheitsbildende Lebensführung.

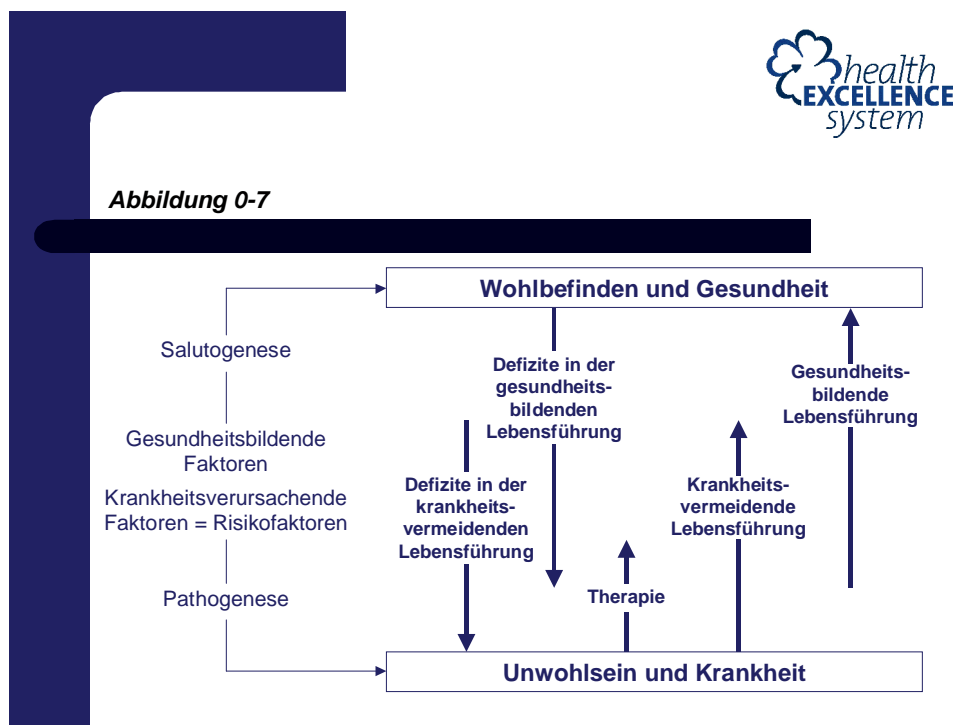


Abbildung 0-7

Fassen wir zusammen und bauen das „HEALTH-EXCELLENCE-Haus“ (Abbildung 0-8):

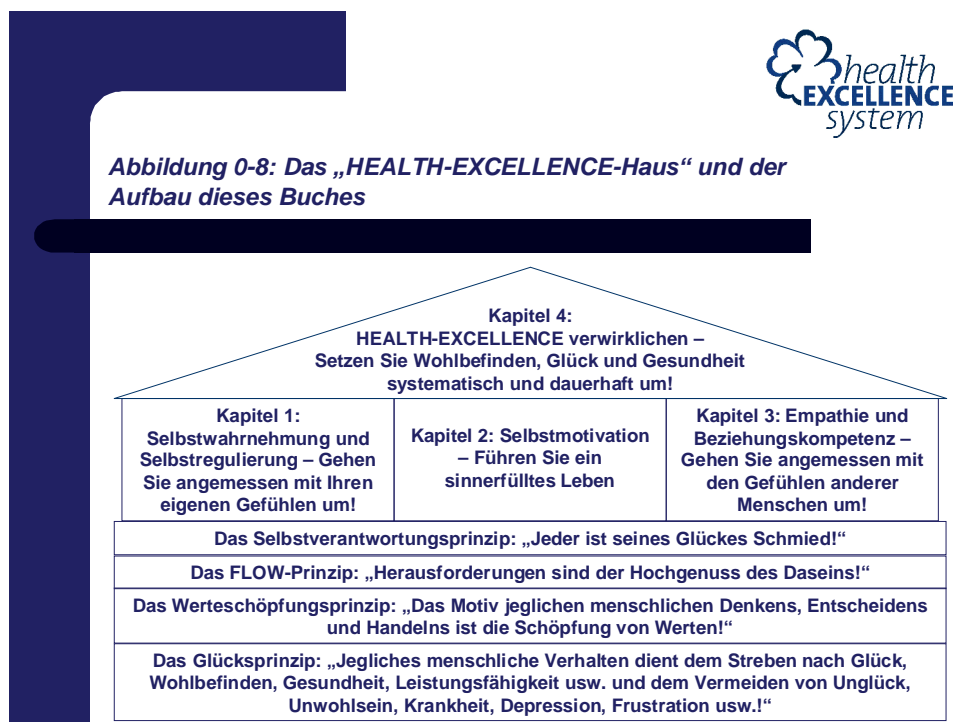


Abbildung 0-8: Das „HEALTH-EXCELLENCE-Haus“ und der Aufbau dieses Buches

Die Fundamente unseres HEALTH-EXCELLENCE-Hauses sind die vier Grundprinzipien des HEALTH-EXCELLENCE-Systems: Glücksprinzip, Werteschöpfungsprinzip, FLOW-Prinzip und Selbstverantwortungsprinzip. Diese Grundeinstellungen müssen

wir akzeptieren und umsetzen. In diesem einführenden Kapitel haben wir das ausführlich erläutert.

Die tragenden Säulen sind die Kompetenzen der Emotionalen Intelligenz. Sie sind für eine gesundheitsbildende Lebensführung und Werteschöpfung grundlegend. Die dazu notwendigen Techniken und Methoden vermitteln wir Ihnen in den Kapitel 1 bis 3 dieses Buches.

Auf diesen Fundamenten und Säulen können Sie HEALTH EXCELLENCE in Ihrem Leben verwirklichen und Wohlbefinden, Glück und Gesundheit systematisch herbeiführen. Wie Sie das tun, beschreiben wir Ihnen ausführlich in Kapitel 4 des Buches.