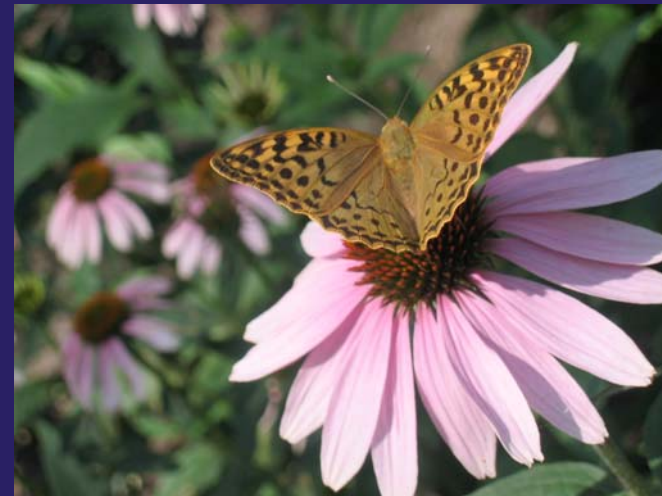


annamarie mathys, imkerstrasse 7, 8610 uster

---

viata<sup>®</sup>

Gesundheit  
Ausgewogenheit  
Das gute Mass



## Was ist Gesundheit?

---

„Wer glaubt, er sei gesund, ist nur noch  
nicht hinreichend untersucht.“

Eckhart Westphal

## Was ist Gesundheit?

---

„Gesundheit ist ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche“.

Weltgesundheitsorganisation WHO



## Was ist Gesundheit?

---

- Ganzheitliche Gesundheit wird von physischen, psychischen, sozialen und existentiellen Faktoren und deren Zusammenspiel im Sinne eines dynamischen Balancezustandes in positiver wie negativer Weise beeinflusst.

## Was ist Gesundheit?

---

Sie ist dann gegeben, wenn sich ein Mensch aktiv, kreativ und im Einklang mit sich selbst mit Anforderungen, Beeinträchtigungen und Belastungen auseinandersetzt und sich bemüht, den Balancezustand zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt neu wiederherzustellen.

Was ist Gesundheit?

---

viata<sup>”</sup>

Einladung zum  
Nachdenken



## Was ist Erfolg?

---



Ich will nicht wie  
die meisten  
Menschen für  
nichts gelebt  
haben.

Anne Frank

## Was ist Erfolg?

---

Je mehr wir dem Erfolg hinterherlaufen,  
desto mehr läuft er uns auch schon davon.

Anna Maria Pircher-Friedrich

Wenn der Mensch sich die Frucht  
vom Lebensbaum selber nimmt,  
fault sie in seinen Händen.

Johannes Bours

Was ist Erfolg?

---

viata”



## Was ist Erfüllung?

---

- Erfüllung setzt eine sinnorientierte Lebenseinstellung voraus und erfordert, dass wir uns immer wieder neu erschaffen
- Erfüllung ist wirkliches Dasein, ist innerliche, selbstbestimmte Hingabe an Menschen, Aufgaben, Situationen

## Was ist Erfüllung?

---

- Erfüllung heißt unterwegs sein, zu uns selbst, unseren innersten Ressourcen, um unseren Auftrag zu erspüren und zu wissen wozu wir gut sind, womit wir der Welt dienen können und warum es gut ist, dass es uns gibt, wir also wertvoll sind.

## Was ist Erfüllung?

---



- Erfüllung heißt Sinnspuren für sich selbst und andere Menschen zu hinterlassen
- Erfüllung entsteht, wenn wir unser Leben in voller Selbstverantwortung gestalten

# Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

---

viata<sup>®</sup>

Ich kann mir nicht vorstellen, dass etwas mehr befähigt, subjektive Beschwerden und objektive Schwierigkeiten zu ertragen oder zu überwinden, als das Gefühl, eine Aufgabe zu haben – eine Mission.

Viktor Frankl

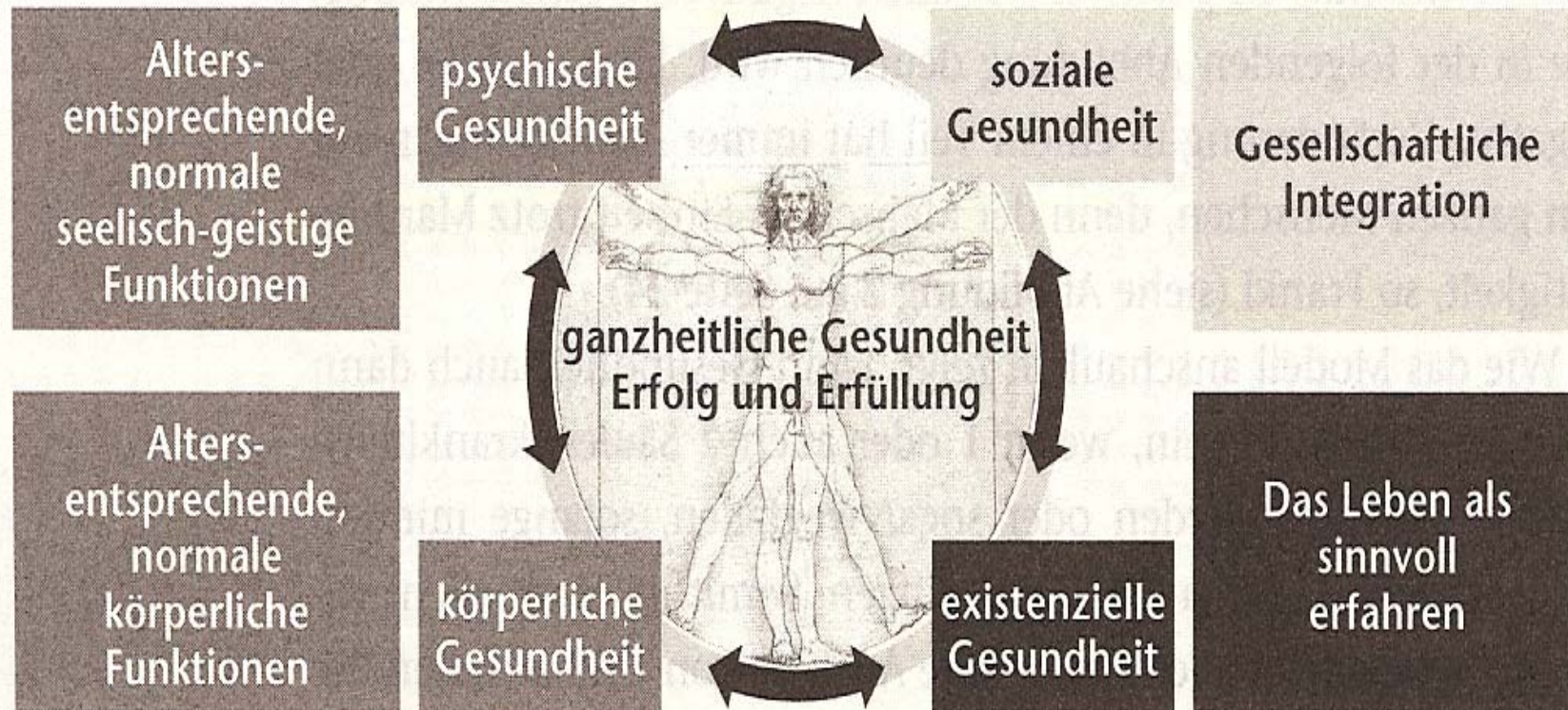
# Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

viata<sup>®</sup>



# Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

viata<sup>®</sup>



# Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

viata<sup>®</sup>



# Physische Gesundheit

---

Die physische Gesundheit repräsentiert, die dem Alter entsprechende normale Funktion und Beschaffenheit sämtlicher Organe des menschlichen Organismus.



## Physische Gesundheit

---

Um sie zu erhalten  
müssen wir gut  
informiert, gelassen,  
intelligent und möglichst  
authentisch im Dialog mit  
unserem Körper und  
seinen individuellen  
Bedürfnissen agieren.



## Physische Gesundheit

---

### Gefahren

- Ständige Verfügbarkeit von Lebensmittel (Adipositas)
- Schlankheitswahn mit Essstörungen
- Bewegungsmangel
- Beschleunigungsideologie und Multitasking erschweren das einhalten eines gesundheitsförderlichen Lebensrhythmus

# Physische Gesundheit

---

## Gefahren

- Ständige Verfügbarkeit und Konsum von Tabak, Alkohol und Drogen
- Risikoverhalten (übermässige Exposition UV-Strahlung, Extremsport, Doping)
- Lärmbelästigung



## Physische Gesundheit

---

„Die Human- und Veterinärmedizin sind gut ausgebaut, aber wer behandelt den inneren Schweinehund.“

Gerhard Kocher



Physische Gesundheit

---

viata<sup>”</sup>

Einladung zum  
Nachdenken



# Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

viata<sup>®</sup>



## Psychische Gesundheit

---

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Christian Morgenstern

# Psychische Gesundheit

---

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des normalen Funktionierens des Verstandes, der mentalen Funktionen, des Denkens und des Fühlens, der ganzheitliches Wohlbefinden und kreative und produktive Leistungen gewährleistet.



## Psychische Gesundheit

Gesunde Menschen haben eine hohe psychische Kompetenz und eine stabile psychische Verfassung: Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Vertrauen in die Zukunft, Frustrationstoleranz und die Überzeugung, Probleme lösen zu können. Eine hohe Wertschätzung für sich selbst und andere Menschen kombiniert mit der Akzeptanz eigener Stärken aber auch Schwächen, wirkt positiv auf Selbsterleben und soziale Beziehungen.



# Psychische Gesundheit

---

## Risiken für psychische Gesundheit

- Wegfall von Generationen übergreifende Hilfe und Solidarität
- Überzogene Idealisierungen von Partner, etc.
- Missbrauch von Alkohol und Drogen
- Immer mehr haben wollen – in die Schuldenfalle geraten
- Kommunikationsoverkill, Erreichbarkeitswahn
- Anonymität, zuwenig echte Begegnungen

# Psychische Gesundheit

---

## Risiken für psychische Gesundheit

- Alles ist möglich und erlaubt – Orientierungslosigkeit und Verunsicherung
- Rasanter Fortschritt erfordert lebenslanges Lernen – dies bedeutet für leistungsschwächere Angst und Überforderung
- Rasante gesellschaftliche Veränderungen bedrohen die Fundamente unserer sozialen Marktwirtschaft und der Sozialsysteme und erzeugen Verteilungskämpfe und Zukunftsängste, es drohen Arbeitslosigkeit und sozialer Abstieg

# Psychische Gesundheit

---

## Risiken für psychische Gesundheit

- Ein Leben auf der Überholspur
- Überstrapazierung der Mobilität (Jetlags, schlechte Schlafqualität, aus der Bahn geworfener Rhythmus)
- Tabuisierung von Angst (der Indianer kennt keinen Schmerz)
- Abkoppeln der Gefühle
- Verbissenes Erstreben von....

## Psychische Gesundheit

---

„Es ist ein ungeheures Glück, wenn man fähig ist, sich freuen zu können.“

George Bernard Shaw



Psychische Gesundheit

---

viata<sup>®</sup>

Einladung zum  
Nachdenken



# Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

viata<sup>®</sup>



## Soziale Gesundheit

---

Positive Einbindung in die sozialen Strukturen der Gesellschaft, Familie, Schule, Universität, Freundeskreis, Vereine und Beruf gewährleistet soziale Gesundheit.



## Soziale Gesundheit

Solche Netzwerke gewährleisten Sicherheit besonders in persönlichen Krisensituationen und ermöglichen uns im Gegenzug Sinnvolles für andere Menschen und die Gesellschaft zu tun.



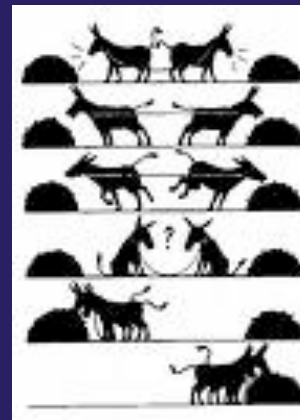
## Soziale Gesundheit

- Solidarität
- Engagement
- Hilfsbereitschaft
- Mitgefühl
- Gemeinschaftserlebnisse beim Essen, in der Natur, beim Sport, im Beruf, im kulturellen Leben



## Soziale Gesundheit

- Die Sicherheit zu einer Gruppe dazu gehören und etwas bewirken zu können unterstützen die soziale Gesundheit
- Auch Konflikte auszuhalten und kreativ zu lösen schafft tiefe Befriedigung und Glücksgefühle



## Soziale Gesundheit

---

Der Mensch erlebt sich als sozial gesund, wenn ihm ein freier und verantwortlicher Austausch mit sich selbst und seiner Welt gelingt.



# Soziale Gesundheit

viata<sup>”</sup>

„Mein Ich wird erst am Du zum Ich.“

Nietzsche



Soziale Gesundheit

---

viata<sup>®</sup>

Einladung zum  
Nachdenken



# Das Konzept der ganzheitlichen Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

viata<sup>®</sup>



## Existenzielle Gesundheit

---

„Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet.“

Viktor Frankl



## Existenzielle Gesundheit

---

Sie ist nicht vorhanden bei:

- Einem existenziellen Vakuum
- Existenzieller Frustration

Der betroffenen Mensch fühlt sich leer, in der Leere existierend. Er ist eine vom Gefühl der Sinnlosigkeit und Sinnentleertheit gequälte Existenz.

## Existenzielle Gesundheit

---

„Im Gegensatz zum Tier, sagen dem Menschen keine Instinkte, was er tun muss. Im Gegensatz zum Menschen früherer Zeiten, sagen ihm nicht einmal die Traditionen, was er tun soll. Weder wissend, was er tun muss, noch was er soll, weiss er anscheinend oft gar nicht mehr, was er eigentlich will. Gerade in den westlichen Wohlfahrtsstaaten, in denen die meisten der übrigen Bedürfnisse des Menschen gestillt werden können, bleibt das tiefste und menschlichste aller Bedürfnisse - das Sinnbedürfnis - meist ungestillt.“

Viktor Frankl

## Existenzielle Gesundheit

---

„Die Menschen haben ihre Lebens-Mittel zur Verfügung, aber sie kennen ihren Lebenszweck nicht mehr.“

Die moderne Weltanschauung hat auf die zentralen Fragestellungen: „Wer bin ich, was kann ich wissen, wohin gehe ich, was soll ich tun, wie erfahre ich Erfüllung“ keine Antwort mehr.

## Existenzielle Gesundheit

---

„Das Wissen, die intellektuelle Beherrschung nimmt ständig zu. Das Begreifen aus dem Ganzen heraus wird immer schwächer. Das Wissen wächst, die Weisheit wird weniger.“

## Existenzielle Gesundheit

---

Nicht das Vielwissen  
sättigt die Seele und  
gibt ihr Genüge,  
sondern das Fühlen  
und Kosten der Dinge  
von innen.

Ignatius



## Existenzielle Gesundheit

---

Die Frage nach dem Sinn ist die menschlichste aller Fragestellungen. Sie ist die Kardinalfrage des Menschseins.

## Existenzielle Gesundheit

---

- Ich bin in einer Welt, die auf mich hofft, die mich braucht und die etwas von mir erwartet; etwas, womit nur ich in einzigartiger Weise dienen kann
- Ich erlebe meinen Beruf als Berufung
- Meine Arbeit ist Dienst an der Gesellschaft

## Existenzielle Gesundheit

---

- Ich stütze mein Leben auf mehrere Werte (Arbeit, Familie, Freizeit, Kultur, Glaube und Spiritualität...)
- Ich stelle mich den Herausforderungen und übernehme die Verantwortung für die Situation, in der ich mich befinde
- Ich achte auf meinen Wesenskern, erkenne meine Grundfähigkeiten und Potenziale und setze sie gemäss meinen inneren Überzeugungen ein

## Existenzielle Gesundheit

---

- Trotz Schicksalsschlägen betrachte ich mein Leben nicht als determiniert, ich nutze die Trotzmacht des Geistes
- Mein Tun nützt mir und anderen Menschen
- Ich lasse mich auf andere Menschen ein, trete mit ihnen in Beziehung und erfreue mich an der entstehenden Resonanz

Existenzielle Gesundheit

viata<sup>®</sup>

Ich kann staunen



## Existenzielle Gesundheit

---

- Sinnverwirklichung anstelle Selbstverwirklichung
- Ich kenne meine Werte und handle ihnen gemäss
- Ich erlebe mich als wertvoll und kann mich so gesunde Beziehungen pflegen

## Existenzielle Gesundheit

Ich weiss um meine Verletzlichkeit; ich kenne die Orte der Geborgenheit; ich weiss, wie ich mich stärken kann, um mich auch in meiner Schwachheit zu zeigen.



Existenzielle Gesundheit

---

viata<sup>”</sup>

Einladung zum  
Nachdenken



Humor

---

viata<sup>”</sup>

„Die Suche nach Sündenböcken ist von allen Jagdarten die einfachste.“

Dwight David Eisenhower

## Quelle

---

Gesundheit, Erfolg und Erfüllung: eine  
Anleitung – auch für Manager

von Anna Maria Pircher-Friedrich und Rolf Klaus Friedrich