*Lernfeld 01:* Fakten zur Gesundheitskompetenz

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Themenschwerpunkt:* **„Persönliche Eigenschaften als Merkmal von Gesundheitskompetenz“** | | | |
| **Lernergebnisse** | **Lerninhalte** | **Literatur / Links** | **EQR** |
| Die Lernenden erläutern persönliche Eigenschaften bzw. Merkmale, welche Gesundheitskompetenz ermöglichen.  Die Lernenden umschreiben die Entstehung persönlicher Eigenschaften aus neurowissenschaftlicher Sicht und stellen einen möglichen Zusammenhang mit gesundheitskompetentem Verhalten her  Die Lernenden zeigen allgemeine Fähigkeiten einer gesundheitskompetenten Person auf und leiten daraus Maßnahmen für ihr berufliches Setting ab    Die Lernenden beurteilen, inwieweit Ansätze eines stabilen Wohlbefindens und stabiler Leistungskraft die psychische Gesundheitskompetenz stärken | Gesundheitsrelevante Verhaltensweisen  Stressbewältigung  Kritik an der Bewältigungsforschung  Das menschliche Selbst  Fähigkeiten einer gesundheitskompetenten Person  Die Säule der persönlichen Gesundheitskompetenz:  Ansätze für stabiles Wohlbefinden und Leistungskraft (Meditation, mentales Training, kurzfristige Stressbewältigung u.a.) | Abel T., Sommerhalder K. (2015) Gesundheitskompetenz/Health Literacy.  Das Konzept und seine Operationalisierung. Bundesgesundheitsblatt  Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 58(9):923–929.  <https://doi.org/10.1007/s00103-015-2198-2>  Bauer, J. (2019): Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Karl Blessing Verlag.  Kaluza. G. (2018): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Stuttgart: Springer.  Knoll, N. et al (2017): Einführung Gesundheitspsychologie. München: Ernst Reinhardt Verlag.  Kickbusch, I. et al (Hg.) (2016): Gesundheitskompetenz. Die Fakten. Online unter: <https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/who_health_literacy_fakten_deutsch.pdf>  Berantzeder, P. (2017): Erfolgsfaktor Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Praxisleitfaden für das Management psychischer Gesundheit. Wiesbaden: Springer, S. 33-59 | 5-6 |