*Lernfeld 03:* Selbstsorge, Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Themenschwerpunkt:* **„Lebensfertigkeiten für eine gesundheitsförderliche Lebensstilentwicklung“** | | | |
| **Lernergebnisse** |  |  |  |
| Die Lernenden zeigen an Hand eines ganzheitlichen Ansatzes Möglichkeiten auf, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu entwickeln und zu erhalten  Die Lernenden setzen sich kritisch, reflektiv mit einer selbstoptimierenden Lebensstilentwicklung auseinander | BERN - Die vier Säulen der Stressbewältigung (Behavior, Exercise, Relaxation, Nutrition)  Grenzen und Gefahren der Selbstoptimierung  Selbstheilung und Ethik | Esch, T. (2018): Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. München: Goldmann-Verlag | 2-6 |
| Die Lernenden stellen wirksame persönliche Eigenschaften dar, welche Menschen von gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Stress schützen | Salutogenität von Kontrollüberzeugung  Salutogenität von Selbstwirksamkeitsüberzeugung | Kaluza, G. (2018): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer |
| Die Lernenden erläutern Lebensfertigkeiten, die mit einem gesunden Lebensstil wie gesunde Ernährung und Bewegung in Zusammenhang stehen | Gute und weniger gute Ernährungsformen  Bewegung als Lebensverlängernde Maßnahme | Rabast, U. (2018): Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil. Was schadet uns, was tut uns gut? Heidelberg: Springer Nature |
| Die Lernenden bringen empirische Befunde zum Gesundheitsverhalten von Menschen mit ihren Lebensfertigkeiten in Zusammenhang  Die Lernenden verstehen die sog. Subjektiven Theorien als wirksame Strategie für eine gesundheitsförderliche Lebensstilentwicklung | Das Gesundheitsverhalten und seine Bedingungen  Modelle des Gesundheitsverhalten (Health Belief Model u.a.)  Grenzen psychologischer Modelle des Gesundheitsverhaltens  Laienverständnis von Gesundheit (Subjektive Theorien) | Faltermaier, T. (2017): Gesundheitspsychologie. Stuttgart: Kohlhammer |