

Gesundheitsförderung und Positive Psychologie: Aufzeigen von Synergien am Beispiel der „10 Schritte für psychische Gesundheit“*

Alfred Künzler¹, Annette Hitz¹ und Fabienne Amstad²

¹ *Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz*

² *Gesundheitsförderung Schweiz*

Dieser Beitrag fußt auf einer CAS-Abschlussarbeit des Erstautors.

Korrespondenzadresse:

Alfred Künzler, Dr. phil. hum., Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie, CAS Positive Psychologie

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz ,

c/o Gesundheitsförderung Schweiz,

Wankdorfallee 5, 3014 Bern

+41 31 350 0425

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch



Interessenkonflikt: A. Künzler und A. Hitz stehen in einem Beschäftigungsverhältnis zum Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz. F. Amstad steht in einem Beschäftigungsverhältnis zu Gesundheitsförderung Schweiz.

Dieser Beitrag beinhaltet keine Studien an Menschen oder Tieren.

** Quelle: Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des ‚Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz‘ sowie der Autor*innen*

Zusammenfassung

Hintergrund

Die Positive Psychologie ist ein relativ junges Feld, hat aber schon viele theoretische und empirische Grundlagen erarbeitet. Die Gesundheitsförderung, namentlich im Bereich der psychischen Gesundheit, ist ebenfalls ein eher neueres Gebiet, hat aber schon viel Praxiserfahrung.

Ziel der Arbeit

Dieser theoretische Beitrag skizziert die theoretischen Hintergründe aus beiden Fächern (Positive Psychologie und Förderung der psychischen Gesundheit). Er soll weiter den aktuellen Stand der beiden Wissenschaftsgebiete verbinden und Bezüge herstellen. Am Praxisbeispiel der „10 Schritte für psychische Gesundheit“ werden die Synergien zwischen den beiden Fächern aufgezeigt.

Methode

Mittels Literaturrecherche werden Wissensbausteine aus der Gesundheitsförderung und der Positiven Psychologie beschrieben. Als Beispiel aus der Praxis wird die Kampagne „10 Schritte für psychische Gesundheit“ eingeführt.

Ergebnisse

Die Grundlagen und Ziele der positiven Psychologie entsprechen dem salutogenetischen Ansatz der Gesundheitsförderung. Entsprechend sind nutzbare Synergien zwischen den beiden Gebieten erkennbar. Die Kampagne „10 Schritte für psychische Gesundheit“ wird als positiv-psychologische Intervention (PPI) verortet. Ihr Ziel ist es, in der Bevölkerung das Wissen zu verbreiten, ebenso wie der körperlichen auch der psychischen Gesundheit aktiv Sorge zu tragen. Dazu zeigt sie zehn konkrete Möglichkeiten auf.

Diskussion

Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ als Positive Intervention informieren die Bevölkerung über Möglichkeiten, die psychische Gesundheit zu pflegen. Sie erhöhen so die Gesundheitskompetenz sowie die Selbstwirksamkeit der Menschen, beides wichtige Schutzfaktoren und Ressourcen für die psychische Gesundheit. Indem die Kampagne die psychische Gesundheit auf positive Art thematisiert, fördert sie auch die gesellschaftliche Akzeptanz des Themas.

Schlagwörter

Positive Psychologie, psychische Gesundheit, Gesundheitskompetenz, Selbstwirksamkeit, Entstigmatisierung, Gesundheitsförderung

Fazit für die Praxis

- Gesundheitsförderung und Positive Psychologie profitieren gegenseitig von Synergien.
- Ressourcen (und ihre Förderung) spielen für die Förderung der psychischen Gesundheit eine zentrale Rolle.
- Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ sind eine evaluierte positiv-psychologische gesundheitsförderliche Intervention.
- Sie können als Ressourcen angesehen werden.
- Sie erhöhen die Gesundheitskompetenz sowie die Selbstwirksamkeit von Menschen, zwei zentrale Ressourcen für psychische Gesundheit.
- Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ fördern individuelle soziale Ressourcen, der wichtigste Schutzfaktor für psychische Gesundheit.

Kurze Hinführung zum Thema (Trailer):

Die Positive Psychologie ist ein relativ junges Feld, hat aber schon viele theoretische und empirische Grundlagen erarbeitet. Die Gesundheitsförderung, insbesondere im Bereich der psychischen Gesundheit, ist ebenfalls ein eher neueres Gebiet, hat aber schon viel Praxiserfahrung. Diese Arbeit bringt die beiden Fächer zusammen und stellt am Beispiel der 10 Schritte für psychische Gesundheit Bezüge her. Nutzbare Synergien zwischen den beiden Gebieten werden skizziert.

Das Fachgebiet Gesundheitsförderung: ein Ausgangspunkt

Die Gesundheitsförderung ist ein junges Fachgebiet der Gesundheitswissenschaften und -politik, das 1986 mit der Ottawa-Charta der WHO [30] einen Grundstein gelegt hat. Gesundheitsförderung basiert auf der Erkenntnis, dass Gesundheit nicht alleine von der medizinischen Versorgung, sondern auch vom Lebensstil der Menschen sowie weiteren Umgebungsbedingungen abhängt. Unter dem Titel „Befähigen und ermöglichen“ sollen gemäß Charta Menschen in der Lage sein, im Hinblick auf ihre Gesundheit eigene Entscheide zu fällen und Bedingungen in der Gesellschaft vorfinden, die dies ermöglichen. Fachlich orientiert sich die Gesundheitsförderung an Antonovsky's Salutogenese, also an Ressourcen und gesund erhaltenden Schutzfaktoren der Menschen. Der salutogenetischen Frage „Was hält Menschen gesund?“ [1] folgend werden die zentralen Einflussfaktoren der Gesundheit auf individueller (Verhalten) und struktureller Ebene (Umfeld) gestärkt. Indem sie auf die Förderung von Ressourcen fokussiert schließt Gesundheitsförderung nicht nur das Konzept der Schutzfaktoren mit ein, sondern sie geht auch von einer direkten Wirkung von Ressourcen auf den Gesundheitszustand aus. Die Bemerkung, dass Gesundheitsförderung auf einem konsequent positiven Gesundheitsverständnis basiert, lässt bereits erahnen, dass Gesundheitsförderung auch als ein Anwendungsfeld der Positiven Psychologie gesehen werden kann [29][23][11].

Körperliche und psychische Gesundheit

Lange herrschte Descartes Idee einer strikten Trennung von Körper und Geist in der westlichen Gesellschaft vor. Heute weisen viele Quellen in die andere Richtung: Der körperliche und der psychische Zustand einer Person scheinen eng miteinander verwoben zu sein. Die WHO kommt zum Schluss, dass psychische Gesundheit grundlegend mit der körperlichen Gesundheit verbunden ist, und nennt darum die Trennung von Körper und Seele „durch Sprache geschaffene Fiktion“ [31] (S. 8, eigene Übersetzung). Die Naturwissenschaften liefern heute ausgiebige Belege dafür (z.B. [14]).

Im Feld der Positiven Psychologie hat Fredrickson [7] im Rahmen ihrer broaden-and-build Theorie eine mögliche Aufwärtsspirale zwischen positiven Emotionen und physischer Aktivität resp. Gesundheit konzipiert.

Förderung der psychischen Gesundheit

Psychische Gesundheit und wie man sie – analog der körperlichen Gesundheit – pflegen und sogar fördern kann wird etwa seit der Jahrtausendwende ausführlicher thematisiert [1][26].

Die Psychologie hat sich lange Zeit auf das abnormale und krankhafte Funktionieren des Menschen und dessen Behebung (mit Psychotherapie) konzentriert. Demzufolge mangelt es ihr an Theorie und exakter Beschreibung, was unter „psychisch gesund“ zu verstehen ist – und folglich im Rahmen der Gesundheitsförderung zu fördern wäre. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz liefert hier eine beschreibende Definition:

„Die psychische Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess, der Aspekte wie Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Alltagsbewältigung und Arbeitsbewältigung umfasst. ... Eine Person fühlt sich psychisch gesund, wenn es ihr möglich ist, ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten zu nutzen, ... stabiles Selbstwertgefühl und eine gefestigte Identität... Es geht also nicht darum, Belastungen sowie negative Erlebnisse oder Emotionen zu negieren, sondern darum, diese Ereignisse wahrzunehmen, zu regulieren und bewältigen zu können.“ [4] (S. 15)

Diese Ausführung gibt Hinweise auf Faktoren, die zur psychischen Gesundheit beitragen und also durch gesundheitsförderliche Maßnahmen begünstigt werden sollen. Die Förderung der psychischen Gesundheit stützt sich weiter auf die Annahme, dass psychische Gesundheit und Krankheit zwei unterschiedliche (aber nicht unabhängige) Dimensionen darstellen [10]. Eine Konsequenz des Zwei-Kontinuen-Modells bildet die Basis psychischer Gesundheitsförderung: Die Reduktion von psychischen Krankheiten in der Gesellschaft führt nicht zwangsläufig zu einer Erhöhung der psychischen Gesundheit, sondern psychische Gesundheit muss aktiv gefördert werden.

Das Fachgebiet Positive Psychologie: ein zweiter Ausgangspunkt

Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben und den Faktoren, die Individuen und Gemeinschaften aufblühen lassen [25][26]. Maslow führte den Begriff bereits 1954 ein [15]. Aber erst um die 2000er Jahre verhalfen Martin Seligman und Kollegen der Positiven Psychologie zu einer größeren Verbreitung. Sie befasst sich mit positiven Aspekten des Menschseins, wie zum Beispiel persönliche Stärken und Talente, Tugenden wie Weisheit, Mut oder Gerechtigkeit, sowie Flow-Erleben, Glück, Sinnhaftigkeit oder Solidarität [26][24].

Positive Psychologie als wissenschaftliche Disziplin will auch breit praktisch anwendbar sein [17]. Sie befasst sich folglich auch mit den Fragen, ob und wie die positiven Aspekte des Menschseins gestärkt werden können und ob solches Tun Wohlbefindens- und Gesundheits-relevant ist [18]. Mit diesen Anliegen wird sie für das Feld der Gesundheitsförderung besonders interessant. Gesundheitsförderung fokussiert auf wichtige veränderbare Determinanten der Gesundheit und möchte diese stärken. Hier trifft sie sich mit den Anliegen der Positiven Psychologie. Tatsächlich könnte das Feld der Förderung der psychischen Gesundheit – auf individueller und Gruppenebene – als Teilbereich der Positiven Psychologie angesehen werden. Schon früh hat Seligman [24] klargemacht, dass die Positive Psychologie neue Sichtweisen in die Prävention und Therapie bringen möchte. Unter anderem fordert er, dass analog zu den Krankheitsdiagnosesystemen (DSM, ICD)

eine Klassifizierung menschlicher Stärken und Tugenden erstellt werde. Diese könnten dann präventiv genutzt werden.

Die Grundlagen und Ziele der Positiven Psychologie entsprechen dem salutogenetischen Ansatz der Gesundheitsförderung [11]. Entsprechend sind im Rahmen der Positiven Psychologie bereits viele Interventionen theoriegeleitet entwickelt und empirisch untersucht worden, die als Gesundheitsförderungsmaßnahmen gesehen werden können. Ihre gesundheitsförderliche Wirkung ist zumindest teilweise belegt [23][17].

Das Feld der Gesundheitsförderung andererseits hat viel Praxiserfahrung vorzuweisen (teilweise systematisch aufbereitet; z.B. [12]). Nutzbare Synergien zwischen den beiden Gebieten scheinen also hoch wahrscheinlich und zugänglich (z.B. [18]). Effektivität und Effizienz von Gesundheitsförderungsmaßnahmen und deren Nachweis [20] könnten wahrscheinlich verbessert werden durch explizite Bezugnahme zur Positiven Psychologie. Andere Vertreter der Positiven Psychologie [11] schreiben ihr einen verdienten Platz in der Gesundheitsförderung zu und ziehen sogar das Fazit, dass eine größere Synergie zwischen Positiver Psychologie und Öffentlicher Gesundheit letztlich dazu beitragen könnte, psychische Gesundheit auf innovative Weise zu fördern, und so die allgemeine Gesundheit der Gesamtbevölkerung verbessern könnte.

Positiv-psychologische Interventionen

Die Positive Psychologie hat wie bereits erwähnt auch den Anspruch, alltags- und praxisrelevant zu sein. Einen wichtigen Stellenwert nehmen daher so genannte Positive Interventionen ein (auch positiv-psychologische Interventionen, PPIs, genannt). PPIs stellen Interventionen oder Trainingsmethoden dar, die positive Emotionen, Kognitionen und Verhaltensweisen unterstützen.

Menschen profitieren von Positiven Interventionen durch eine Steigerung ihres Wohlbefindens und ihrer psychischen Leistungsfähigkeit im Sinne von Flourishing (aufblühen) [25]. PPIs können als täglicher emotionaler Service bzw. Instandhaltung verstanden werden [13]. Durch positive Aktivitäten kann jemand mit Belastungen leichter umgehen (coping) oder sie leichter verändern. Positive Interventionen erhöhen die Resilienz einer Person oder auch einer Familie, Gemeinde, Organisation oder anderen Gemeinschaft [21].

Obschon Positive Interventionen primär nicht auf Symptomlinderung abzielen, wies eine Meta-Analyse auch hierzu eine deutliche Wirkung aus [27]. Die meta-analysierten 51 positiv-psychologische Interventionen steigern nicht nur das Wohlbefinden signifikant, sondern lindern auch depressive Symptome.

Synergien zwischen Gesundheitsförderung und Positiver Psychologie am Beispiel der „10 Schritte für psychische Gesundheit“

Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ als positiv-psychologische Intervention

Wie der Gesundheitsförderungsansatz an sich fußen auch die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ (siehe Abb. 1) auf einem positiv-psychologischen Fundament, wenn auch ohne diese Begrifflichkeit zu nennen. Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ können als eine praktische Anwendung der Positiven Psychologie gesehen werden: Die Kampagne fokussiert auf die Stärkung von Ressourcen mit dem Ziel, das Wohlbefinden auf einer individuellen Ebene zu verbessern und

Abb. 1: Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“. (Mit freundlicher Genehmigung von Pro Mente Oberösterreich)



Menschen zu befähigen, ihre psychische Gesundheit aktiv zu fördern.

Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ wurden aus der Perspektive der Positiven Psychologie als wissenschaftlich sinnvoll beurteilt [22]. Alle 10 Schritte hängen gemäß den Autoren positiv mit gesundheitsbezogenen Variablen zusammen. Ohne direkten Bezug zu den „10 Schritten für psychische Gesundheit“ hat die gleiche Forschungsgruppe aufgezeigt, dass Charakterstärken¹ und Gesundheitsverhalten wesentlich mit physischer und psychischer Gesundheit zusammenhängen [19]. Verhaltensweisen, die als „aktive Lebensführung“ zusammengefasst werden, zeigten den größten Effekt. Mehrere der „10 Schritte für psychische Gesundheit“ können darunter subsumiert werden. Auch Cerf [6] hat dargelegt, dass sich die inhaltliche Ausgestaltung der aus der Pra-

¹ Die Positive Psychologie benennt 24 Charakterstärken als Faktoren, die das gute Leben resp. Wohlbefinden ausmachen, zum Beispiel Kreativität, Tapferkeit, Freundlichkeit, soziale Verantwortung, Demut.

xis entwickelten Kampagne mit Grundlagen aus der Positiven Psychologie wissenschaftlich begründen lässt.

Auf Basis der „10 Schritte für psychische Gesundheit“ wurde ein Resilienztraining für Auszubildende entwickelt und in einem explorativen Design getestet [8]. Gefunden wurden verschiedene Wirkungen, unter anderem eine subjektive Wirkung auf die Resilienz der Auszubildenden.

Pinker [16] publizierte eine Rangliste von Faktoren, die ein langes und gutes Leben begünstigen. Als stärkste Einflussfaktoren eruierte sie „soziale Integration“ und „nahe Beziehungen“. Ihre Ergebnisse unterstützen und legen einen besonderen Akzent auf die beiden Schritte aus der 10-Schritte Kampagne „sich beteiligen“ und „mit Freunden in Kontakt bleiben“, die mit Pinkers zwei Hauptfaktoren weitgehend deckungsgleich scheinen. Auch die Harvard Study of Adult Development, die wohl längste Studie der Welt, nennt gute Beziehungen als zentralen Faktor für ein gesundes und glückliches Leben².

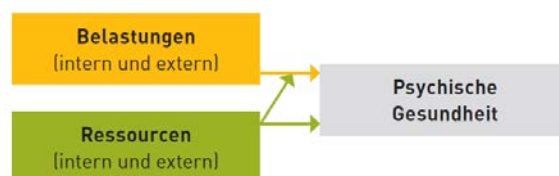
Zum Schritt „aktiv bleiben“ führt Macedonia [14] eine überwältigende Anzahl neurowissenschaftlicher Studien an, die den Zusammenhang mit psychischem Wohlergehen dokumentieren. Außerdem zeigt Hüther [9] auf, dass der Schritt „Kreatives tun“ insofern wie er zur Potenzialentfaltung beiträgt auch gesundheitsförderlich wirkt.

Die angeführten Befunde³ dienen als eine theoretische und empirische Basis für die „10 Schritte für psychische Gesundheit“.

Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ als gesundheitsförderliche Ressourcen

Der Ansatz der Ressourcenstärkung spielt in der Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle, denn „Gesundheit geht aus dem dynamischen Verhältnis von inneren und äußeren Ressourcen und Belastungen hervor“ [4](S. 15). Auch hier werden Ressourcen und Belastungen als zwei relativ unabhängige Faktoren konzeptualisiert (Abb. 2). Die Darstellung illustriert weiter: Ressourcen wird eine doppelte Wichtigkeit für die psychische Gesundheit zugeschrieben. Sie üben neben einem direkten Effekt auf die psychische Gesundheit und auch eine Pufferfunktion gegen psychische Belastungen aus [4]. Ressourcen können demnach als Schutzfaktoren angesehen werden, die unabhängig von Belastungen oder Defiziten jederzeit aufgebaut werden können. Bei Bedarf können sie ihre Pufferfunktion für die psychische Gesundheit ausüben [24][28].

*Abb. 2: Modifiziertes Ressourcen-Belastungs-Modell
(Blaser & Amstad, 2016)*



² siehe www.adultdevelopmentstudy.org, Zugegriffen: 17. Juli 2020

³ weitere empirische Anknüpfungspunkte in [23]

Das Konzept der Selbstwirksamkeit nach Bandura [2] wird auch als Ergebnis erfolgreich angewandter Lebenskompetenzen beschrieben [5]. Als lebenskompetent wiederum werden von der WHO Menschen beschrieben, die unter anderem sich selbst kennen und mögen, kreativ denken, erfolgreich Beziehungen führen sowie Gefühle und Stress bewältigen können (zit. nach [4]). Die Beschäftigung mit und Umsetzung der „10 Schritte für psychische Gesundheit“ tragen mutmaßlich zur Förderung dieser Fertigkeiten und damit zu mehr Selbstwirksamkeit bei. Selbstwirksamkeit ihrerseits zeigt verschiedene positive Einflüsse auf die psychische Gesundheit [3]. Die 10 Schritte-Kampagne darf somit als dienliches Mittel zur Verbesserung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung gesehen werden.

Schlussfolgerungen

Die 10 Schritte-Kampagne verbindet Elemente aus der Positiven Psychologie und der Gesundheitsförderung.

Aus der Perspektive der Positiven Psychologie: Indem sie die psychische Gesundheit auf positive Art thematisiert, fördert sie die Sensibilisierung auf die psychische Gesundheit und wie diese aktiv gefördert werden kann. Das heißt, sie dient der **Information** der Bevölkerung, 1) *dass* die psychische – ebenso wie die körperliche – Gesundheit gepflegt werden kann und 2) *wie* die psychische Gesundheit gepflegt werden kann. Die individuelle **Gesundheitskompetenz**, damit auch die **Selbstwirksamkeit** werden so erhöht. Ruch et al. folgern:

„Die 10 Schritte repräsentieren den von der WHO postulierten ganzheitlichen und positiven Ansatz hinsichtlich psychischer Gesundheit, indem Individuen ermutigt werden sich aktiv und für die Gemeinschaft zu beteiligen und proaktiv mit Lebensbelastungen umzugehen.“ [22] (S. 40).

Aus dem Blickwinkel der Gesundheitsförderung: Die „10 Schritte für psychische Gesundheit“ können als **Ressourcen** bzw. Ressourcenverstärker angesehen werden, denn ihre Umsetzung führt über die Aneignung von Information und Gesundheitskompetenz zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und weiterer persönlicher sowie sozialer Ressourcen.

Implikationen für die Praxis

Die Kampagne „10 Schritte für die psychische Gesundheit“ zeigt eindrücklich, wie umgesetzte Elemente der positiven Psychologie die gesundheitsförderliche Praxis bereichern.

Einerseits bietet die Kampagne einen inhaltlichen Rahmen, der sich zielgruppen- und settingspezifisch anpassen lässt. So wird die Kampagne in der Schweiz, koordiniert vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, von derzeit über 70 Organisationen umgesetzt. Gemeinsames Ziel der Umsetzenden ist, mit Hilfe der 10 Schritte-Kampagne in der Bevölkerung das Wissen zu verankern, dass ebenso wie der körperlichen auch der psychischen Gesundheit aktiv Sorge getragen werden soll, und wie dies praktisch getan werden kann. Die breite Anwendbarkeit zeigt sich außerdem am Beispiel der Coronakrise. Die Kampagne wurde schon zu Anfangszeiten der Pandemie vom Bundesamt für Gesundheit angepasst, um während und nach dem Lockdown die Schweizer Bevölkerung zuhause auf die Förderung ihrer psychischen Gesundheit zu sensibilisieren.

Andererseits kann mit der Kampagne auch ein Mehrebenenansatz verfolgt werden. Mit Mehrebenenansatz ist gemeint, dass auf unterschiedlichen Ebenen Interventionen mit demselben Ziel stattfinden. Mit den „10 Schritten für psychische Gesundheit“ erfahren Menschen auf individueller Ebene Empfehlungen, wie sie ihre psychische Gesundheit pflegen können. Auf struktureller Ebene hat die Umsetzung der Kampagne „10 Schritte für psychische Gesundheit“ in Organisatio-

nen einen förderlichen Einfluss auf die Unternehmenskultur und fördert die Sensibilisierung auf die psychische Gesundheit.

Implikationen für die Forschung

Weiterführende Forschung im Gebiet der Gesundheitsförderung und positiven Psychologie ist gewünscht. Gerade in der gesundheitsförderlichen Praxis existieren viele praxiserprobte Interventionen, die auf die Wirkung und Umsetzbarkeit hin evaluiert wurden. Wie so oft fehlen jedoch randomisierte Kontrollgruppenstudien, welche die gefundenen Ergebnisse erhärten.

Mit Bezug auf den erwähnten Mehrebenenansatz von positiv-psychologischen Interventionen (PPIs) wäre es interessant, die Wirkung von PPIs auf diesen unterschiedlichen Ebenen nachzuweisen. So wäre nicht nur auf der Ebene des Individuums eine Veränderung der psychischen Gesundheit zu erwarten, sondern auch auf der Unternehmens- und/oder gesellschaftlichen Ebene, je nachdem wie und wo eine PPI eingesetzt wird.

Fazit

Der Einsatz von positiv-psychologischen Interventionen (PPI) in der Gesundheitsförderung zeigen zahlreiche Vorteile. So erleichtert der positive Ansatz, den tabuisierten Bereich der psychischen Erkrankungen bzw. der psychischen Gesundheit breit zu thematisieren. Außerdem ermöglichen positive Botschaften von PPIs, wie zum Beispiel die Botschaften der 10-Schritte-Kampagne, Interventionsvorschläge als positive Anregungen zu formulieren, nicht als moralisierende Appelle. Das Erfolgspotential steigt durch diese veränderte Ansprache merklich.

Literatur

1. Antonovsky A (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt, Tübingen
2. Bandura A (1977) Self-Efficacy Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychol Rev* 84:191–215
3. Bengel J, Lyssenko L (2012) Resilienz und psychosoziale Schutzfaktoren im Erwachsenenalter (Band 43). BzGA, Köln
4. Blaser M, Amstad F (2016) Grundlagen und Definitionen. In: Blaser M, Amstad F (Hrsg) Psychische Gesundheit über die Lebensspanne Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne, S 15-20
5. Bühler A, Heppekausen K (2005) Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht (Band 6). BZgA, Köln
6. Cerf F (2017) „10 Impulse für psychische Gesundheit“ als positiv-psychologische Intervention (Unveröffentlichte Projektarbeit). Universität, Zürich
7. Fredrickson BL (2001) The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol* 56:218–226
8. Hiltbrunner L (2018) Explorative Fallstudie zum Einsatz des Resilienztrainings „Lueg zu dir“. 10 Schritte für psychische Gesundheit in der Praxis (Unveröffentlichte Bachelorarbeit). Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten
9. Hüther G (2011) Was wir sind und was wir sein könnten. Fischer, Frankfurt/M
10. Keyes CLM (2005) Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol* 73:539–548
11. Kobau R, Seligman ME, Peterson C, Diener E, Zack MM, Chapman D, Thompson W (2011) Mental health promotion in public health. Perspectives and strategies from positive psychology. *Am J Public Health* 101:e1-9
12. Kolip P, Ackermann G, Ruckstuhl B, Studer H (2012) Gesundheitsförderung mit System: quintessenz – Qualitätsentwicklung in Projekten der Gesundheitsförderung und Prävention. Huber, Bern
13. Layous K, Lyubomirsky S (2014) The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. In: Gruber J, Moskowitz JT (Hrsg.) Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides (p.). Oxford, New York, S 473–495
14. Macedonia M (2019) Beweg dich! Und dein Gehirn sagt danke Wie wir schlauer werden besser denken und uns vor Demenz schützen. Brandstätter, Wien
15. Maslow AH (1954) Motivation and personality. Brandeis, New York
16. Pinker S (2015) The Village Effect: How face-to-face contact can make us healthier and happier. Vintage, Toronto
17. Proctor C (Hrsg) (2017) Positive Psychology Interventions in Practice. Springer, Cham
18. Proyer RT, Gander F, Tschirpke V, Brauer K (2018) Prävention psychischer Störungen im Kontext der Positiven Psychologie. In: Christiansen H, Ebert D, Röhrle B (Hrsg) Prävention und Gesundheitsförderung (Bd VI Entwicklungen und Perspektiven). dgvt, Tübingen, S 75-101
19. Proyer RT, Gander F, Wellenzohn S, Ruch W (2013) What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior physical fitness and the subjective health status. *J Posit Psychol* 8:222-232
20. Röhrle B, Christiansen H (2018) Efficacy: Prävention psychischer Störungen und Förderung psychischer Gesundheit. Eine Meta-Meta-Analyse. In: Christiansen H, Ebert D, Röhrle B (Hrsg) Prävention und Gesundheitsförderung (Bd VI Entwicklungen und Perspektiven). dgvt, Tübingen, S 13-36
21. Rönnau-Böse M, Fröhlich-Gildhoff K (2015) Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Kohlhammer, Stuttgart
22. Ruch W, Baumann D, Gander F (2017) 10 Schritte für psychische Gesundheit. Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung (Unveröffentlichter Bericht). Universität, Zürich

23. Ruch W, Gander F (2018) Positive Psychologie. In: Kohlmann C-W, Salewski Ch, Wirtz MA (Hrsg) Psychologie in der Gesundheitsförderung. Hogrefe, Bern, S 227-239
24. Seligman MEP (2002) Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In: Snyder CR, Lopez SJ (Hrsg) Handbook of Positive Psychology. Oxford, New York, S 3-9
25. Seligman MEP (2012) Flourish - Wie Menschen aufblühen Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel, München
26. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) Positive Psychology—An Introduction. Am Psychol 55:5-14
27. Sin NL, Lyubomirsky S (2009) Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions. A practice-friendly meta-analysis. J Clin Psychol 65:467-487
28. Smeets T (2010) Autonomic and hypothalamic-pituitary-adrenal stress resilience Impact of cardiac vagal tone. Biol Psychol 84:290-295
29. Wirtz MA, Kohlmann C-W, Salewski Ch (2018) Gesundheitsförderung und Prävention – die psychologische Perspektive. In: Kohlmann C-W, Salewski Ch, Wirtz MA (Hrsg) Psychologie in der Gesundheitsförderung. Hogrefe, Bern, S 13-27
30. World Health Organization (1986) Ottawa Charter for Health Promotion. WHO Europe, Kopenhagen
31. World Health Organization (2001) The World health report. Mental health: new understanding, new hope. WHO, Geneva