

Salutogenese durch Selbstverwirklichung

Eine integrative und ganzheitliche Perspektive für die Gesundheitspsychologie

Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag: Psychologie, Band: 9

Wie kann trotz widriger Umstände Gesundheit erhalten werden? Warum sterben einige Menschen an schweren Krankheiten, während sich andere davon erholen? Wie entsteht Heilung? Die Salutogenese fragt nach den Wurzeln von Gesundheit. Die Kernaussage dieses Buches lautet, dass jede Krankheit psychosomatisch ist und Salutogenese durch Selbstverwirklichung geschieht. Um dies zu verstehen, ist eine Besinnung auf den Anfang des Lebens notwendig: Wenn Kinder von ihren Eltern nicht vollständig angenommen werden, entwickeln sie eine angepasste Persönlichkeit, mit der sie sich Liebe zu erarbeiten versuchen. Sie bezahlen dafür mit dem Verlust des Kontakts zu ihrem wahren Selbst. Niemand würde später als Erwachsener mehr daran denken – doch Krankheiten psychischer und körperlicher Art weisen auf die fortgesetzte Selbstentfremdung hin.

Dieser Zusammenhang wird seit langem von Praktikern der Medizin, Psychologie und der komplementären Heilkunde beobachtet. Wissenschaftlich beweisbar war er bislang nicht aufgrund der paradigmatischen Verhaftung der Gesundheitspsychologie im Leib-Seele-Dualismus. Dabei legt bereits die Quantenphysik die Einheit von Leib und Seele nahe. Dieses Buch ist ein Plädoyer für theoretisch-ganzheitliches Umdenken: Als gemeinsame, integrative Denkfigur verschiedener gesundheitspsychologischer Ansätze wird ein überarbeitetes und modernes Konzept von Selbstverwirklichung vorgeschlagen.



ISBN: 978-3-8288-9780-9

451 Seiten, Hardcover

Tectum Verlag 2008

Preis 34,90 €

Die Autorin Simone Meller

Dr. Simone Meller ist freiberuflich als Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin tätig. Sie engagiert sich für eine alltagsnahe Integration der Gesundheitsförderung in das Leben von Privatpersonen und in die betrieblichen Abläufe von Unternehmen. In ihrer Hamburger Praxis und vor Ort in Unternehmen zeigt sie Menschen, wie sie sich selbst verändern und heilen können.

Leseproben unter <http://www.schwungwerk.de>

Homepage: <http://schwungwerk.de>

