

Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW)

Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW)

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zum körperlichen Wohlbefinden. Bitte lesen Sie jede Aussage durch und geben Sie an, wie gut sie Ihren **momentanen** Zustand beschreibt. Füllen Sie den Bogen bitte auch dann aus, wenn Sie sich im Moment nicht völlig wohlfühlen.

Sie können immer zwischen fünf verschiedenen Antworten wählen. Je nachdem, was **im Moment** auf Sie zutrifft, kreuzen Sie bitte an:

0 = gar nicht zutreffend

1 = wenig zutreffend

2 = in mittlerem Maße zutreffend

3 = überwiegend zutreffend

4 = völlig zutreffend

Bitte lassen Sie keine Aussage unbeantwortet. Wählen Sie in Zweifelsfällen die Antwort, die noch am ehesten auf Sie zutrifft.

Im Moment trifft auf mich zu ...		gar nicht	wenig	in mittlerem Maße	überwiegend	völlig
1	Ich bin körperlich belastbar.	0	1	2	3	4
2	Ich fühle mich behaglich.	0	1	2	3	4
3	Ich spüre nachwirkende freudige Erregung.	0	1	2	3	4
4	Ich bin angenehm erschöpft.	0	1	2	3	4
5	Ich bin genussfreudig.	0	1	2	3	4
6	Ich bin reaktionsfähig.	0	1	2	3	4
7	Ich fühle mich gepflegt.	0	1	2	3	4
8	Ich fühle mich körperlich gesund.	0	1	2	3	4
9	Ich bin in Mußestimmung.	0	1	2	3	4
10	Ich verspüre Tatendrang.	0	1	2	3	4
11	Ich bin rechtschaffen müde.	0	1	2	3	4
12	Ich höre genussvoll Musik.	0	1	2	3	4
13	Ich bin mit meiner Arbeitsleistung zufrieden.	0	1	2	3	4
14	Ich fühle mich sauber und frisch.	0	1	2	3	4
15	Ich fühle mich körperlich ausgeglichen.	0	1	2	3	4
16	Ich bin von Druck befreit.	0	1	2	3	4
17	Ich bin neugierig-gespannt.	0	1	2	3	4
18	Ich verspüre nachlassende Anspannung.	0	1	2	3	4
19	Ich spüre, dass eine angenehme Berührung nachwirkt.	0	1	2	3	4
20	Ich kann mich gut konzentrieren.	0	1	2	3	4
21	Mein Körper riecht gut.	0	1	2	3	4
22	Ich bin mit meinem gegenwärtigen Körperzustand einverstanden.	0	1	2	3	4
23	Ich habe das Gefühl, Zeit zu haben.	0	1	2	3	4
24	Ich habe das Gefühl, durchstarten zu können.	0	1	2	3	4
25	Ich fühle mich angenehm schläfrig.	0	1	2	3	4
26	Ich habe Lust, meine körperlichen Grenzen auszutesten.	0	1	2	3	4
▼						

Im Moment trifft auf mich zu ...		gar nicht	wenig	in mittlerem Maße	überwiegend	völlig
27	Ich bin zu konzentrierten Bewegungen fähig.	0	1	2	3	4
28	Ich habe ein angenehmes Hautgefühl.	0	1	2	3	4
29	Ich bin durchhaltefähig.	0	1	2	3	4
30	Ich spüre, dass körperliche Erholung einsetzt.	0	1	2	3	4
31	Ich bin innerlich erfüllt.	0	1	2	3	4
32	Ich spüre, wie die Alltagsbelastung nachlässt.	0	1	2	3	4
33	Ich bin leidenschaftlich gestimmt.	0	1	2	3	4
34	Ich habe einen klaren Kopf.	0	1	2	3	4
35	Ich habe einen angenehmen Duft in der Nase.	0	1	2	3	4
36	Mein Kreislauf ist stabil.	0	1	2	3	4
37	Ich habe das Gefühl, frei zu atmen.	0	1	2	3	4
38	Ich strahle Energie aus.	0	1	2	3	4
39	Ich verspüre eine angenehme Schwere in meinen Gliedern.	0	1	2	3	4
40	Ich fühle mich sexuell erlebnisfähig.	0	1	2	3	4
41	Ich bin mit Dingen beschäftigt, die mich interessieren.	0	1	2	3	4
42	Meine Haut ist gut durchblutet.	0	1	2	3	4
43	Ich kann meinen augenblicklichen Körperzustand genießen.	0	1	2	3	4
44	Ich genieße die beschauliche Ruhe um mich herum.	0	1	2	3	4
45	Ich bin heiter gestimmt.	0	1	2	3	4
46	Ich fühle mich wohlig warm.	0	1	2	3	4
47	Ich habe eine Verschnaufpause verdient.	0	1	2	3	4
48	Ich kann meinen Wünschen freien Lauf lassen.	0	1	2	3	4
49	Ich bin wach.	0	1	2	3	4
50	Ich habe ein angenehmes Körpergefühl.	0	1	2	3	4
51	Mein Körperzustand ist mir vertraut.	0	1	2	3	4
52	Die Hauptanstrengungen des heutigen Tages liegen hinter mir.	0	1	2	3	4
53	Meine Haut ist gepflegt.	0	1	2	3	4
54	Ich habe mir Wohlgenüsse verschafft.	0	1	2	3	4
55	Ich habe meine heutigen Anforderungen im Griff.	0	1	2	3	4
56	Meine Frisur ist in Ordnung.	0	1	2	3	4
57	Ich kann mich auf das Wesentliche konzentrieren.	0	1	2	3	4
58	Ich bin von einem schönen Tagesereignis erfüllt.	0	1	2	3	4

Datum: _____ Uhrzeit: _____ Haben Sie jetzt Freizeit? ☐ Arbeitszeit? ☐
 Was haben Sie **unmittelbar vor dem Ausfüllen** dieses Fragebogens gemacht?

Alter: _____ Geschlecht: männlich ☐ weiblich ☐
 Beeinträchtigt Sie Ihr **momentaner Gesundheitszustand** dabei, Dinge zu tun, die Sie gerne tun würden?
 Ja ☐ nein ☐

Auswertung

Addieren Sie die angekreuzten Punktwerte für die zu der jeweiligen Skala gehörenden Items:

1. Zufriedenheit mit dem aktuellen Körperzustand: 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43 (7 Items)
2. Ruhe/Muße: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 46, 51 (9 Items)
3. Vitalität/Lebensfreude: 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45 (7 Items)
4. nachlassende Anspannung: 4, 11, 18, 25, 32, 39, 47, 52 (8 Items)
5. Genussfreude/Lustempfinden: 5, 12, 19, 26, 33, 40, 48, 54, 58 (9 Items)
6. subjektive Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 49, 55, 57 (9 Items)
7. Gepflegtheit, Frische, angenehmes Körperempfinden: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 50, 53, 56 (9 Items).

Zur Verlaufsbetrachtung empfiehlt sich für jede Skala eine grafische Darstellung der Ergebnisse.

Der FAW ist ein ipsatives Verfahren. Falls dennoch Vergleichswerte erwünscht sind, können die folgenden Angaben von N = 110 Personen (Alter: 19–66 Jahre, mittleres Alter 35 Jahre; Geschlecht: 34% Männer, 64% Frauen, 2% ohne Angaben; Gesundheit: 60% subjektiv gesund; 29% subjektiv beeinträchtigt, 11% ohne Angaben) herangezogen werden:

Skala	Summenwert	Mittelwert	Streuung
1 (ZU)	16,28	2,33	4,71
2 (RM)	18,45	2,05	5,46
3 (VL)	13,56	1,94	5,09
4 (NA)	14,79	1,85	5,31
5 (G)	15,37	1,70	6,10
6 (KR)	23,22	2,57	6,05
7 (GFK)	21,24	2,36	6,10

Ressourcen-Checkliste

Die Ressourcen-Checkliste ist eine Aufstellung der wichtigsten für seelisches Wohlbefinden verantwortlichen sozialen, umweltbezogenen und persönlichkeitsbezogenen Stärken (Ressourcen) einer Person. Kein Mensch besitzt alle diese Ressourcen, aber die meisten Menschen besitzen einige davon in ihrem Leben.

Bitte schreiben Sie in die **linke** Spalte, wie sehr Sie denken, dass Sie die betreffende Ressource mo-

mentan in Ihren Leben besitzen auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 3 (sehr).

Bitte schreiben Sie in die **rechte** Spalte, wie wichtig es Ihnen grundsätzlich ist, diese Ressource in Ihrem Leben zu besitzen oder zu erwerben auf einer Skala von 0 (gar nicht wichtig) bis 3 (sehr wichtig).

Es gibt keine richtigen und falschen Antworten, bitte urteilen Sie ganz nach Ihrem momentanen Gefühl.

Name Datum:

Ich besitze momentan diese Ressource ... 0 – gar nicht 1 – ein wenig 2 – ziemlich 3 – sehr ↓	Wie wichtig ist mir diese Ressource? 0 – gar nicht wichtig 1 – ein wenig wichtig 2 – ziemlich wichtig 3 – sehr wichtig ↓
1. ein(e) Partner(in), dem/der ich mich nahe fühle und dem/der gegenüber ich mich vollkommen öffnen kann	
2. ein(e) Partner(in), auf den/die ich mich verlassen kann und dem/der ich vollkommen vertraue	
3. ein(e) Partner(in), mit dem/der zusammen ich positive Gefühle erlebe	
4. ein erfülltes, gelöstes Sexualleben, das mir Vitalität gibt und Freude bereitet	
5. einige nahe Freunde, denen gegenüber ich mich öffnen und denen ich vollkommen vertrauen kann	
6. Familienangehörige (Eltern, Geschwister, Kinder, etc.), denen ich vollkommen vertraue und bei denen ich mich gefühlsmäßig aufgehoben fühle	
7. Familienangehörige, die mich respektieren und bedingungslos lieben	
8. ein Beruf, der mir Freude macht, der meinen Fähigkeiten entspricht und in dem ich mich weiterentwickeln kann	
9. sympathische Arbeitskollegen, mit denen ich mich gut verstehe	
10. berufliche Vorgesetzte, denen ich vertrauen kann und die mich fördern	
11. eine zufriedenstellende finanzielle Situation	
12. ein guter Ausgleich zwischen Arbeits- und Freizeit	
13. Freizeitbeschäftigungen, die mir Freude bereiten und in denen ich meine Talente und Neigungen verwirklichen kann	
14. eine unbezahlte ehrenamtliche Tätigkeit, die ich zu Gunsten anderer ausübe	
15. eine Wohnung, in der ich mich wohl und geborgen fühle	
16. ein Wohnort (Haus, Nachbarschaft, Gemeinde, Land), in dem ich mich wohl fühle und wo ich gerne lebe	
17. gute körperliche Gesundheit	
18. ein Körper, in dem ich mich wohl fühle, und der mir gut gefällt	
19. körperliche Betätigung, die mir gut tut	
20. das Gefühl einer guten seelischen Gesundheit	

21. Zeiten der Erholung und Entspannung, in denen ich Energie tanken kann	
22. Zeiten der Aktivität und der Spannung, in denen ich mich ganz lebendig fühle	
23. die Fähigkeit, mich selber ganz so anzunehmen und zu lieben, wie ich bin	
24. ein starkes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in mich und meine Fähigkeiten	
25. ein sicheres Auftreten in sozialen Situationen (nein sagen können, Gefühle äußern können, um einen Gefallen bitten können, etc.)	
26. die Fähigkeit, mühelos auf andere Menschen zuzugehen und mit ihnen in Kontakt zu treten	
27. die Fähigkeit, gute Gespräche mit verschiedenen Arten von Menschen zu führen	
28. die Fähigkeit anderen Menschen gegenüber geduldig und tolerant zu sein und sie so zu akzeptieren, wie sie sind	
29. die Fähigkeit, anderen Menschen gegenüber gewissenhaft, verlässlich und treu zu sein	
30. die Fähigkeit, anderen Menschen echt, offen und unverstellt zu begegnen und mich ihnen so zu zeigen, wie ich bin	
31. die Fähigkeit, anderen Menschen Liebe, Nähe, Geborgenheit und Zärtlichkeit zu schenken	
32. die Fähigkeit, von anderen Menschen Liebe, Nähe, Geborgenheit und Zärtlichkeit anzunehmen	
33. ein friedfertiges und freundliches Herz	
34. die Fähigkeit, Mitleid zu empfinden	
35. die Fähigkeit zu selbstlosem Handeln	
36. die Fähigkeit, mich selber nicht zu ernst zu nehmen und über mich selber lachen zu können	
37. die Fähigkeit, feinfühlig auf andere Menschen und ihre Bedürfnisse eingehen zu können	
38. Mut, mich in gefürchtete und ungewisse Situationen hinein zu begeben	
39. die Fähigkeit, mich selber weiter zu entwickeln und alte Begrenzungen zu überwinden	
40. ein starker Wille, Dinge zu tun, die ich als richtig und wichtig erkenne	
41. Ausdauer, eine wichtige Tätigkeit bis zum Ziel durchzuhalten	
42. eine Beschäftigung, in der ich einem Talent, einer Neigung oder einem Interesse Ausdruck verleihe und die mich mit Sinn erfüllt	
43. Lust an kreativer, schöpferischer Tätigkeit, in der ich alles andere um mich herum vergessen kann	
44. das Gefühl, mein Leben in wichtigen Belangen zu einem großen Teil selber beeinflussen zu können	
45. ein sorgloses und heiteres Gemüt	
46. Vertrauen in die Zukunft und in die Verwirklichung meiner Wünsche	
47. die Fähigkeit, Dinge loszulassen, die ich nicht selber beeinflussen kann	
48. ein starker Glaube an die Sinnhaftigkeit der Welt und meines Lebens	
49. der Glaube an eine allmächtige Kraft (Gott), die mich stets behütet, und an ein ewiges Leben	
50. der Glaube an eine allliebende Kraft (Gott) und das Gefühl, von ihr angenommen und geliebt zu werden, so wie ich bin	

Auswertung und Verwendung der Ressourcen-Checkliste

Die Ressourcen-Checkliste kann ohne weitere Auswertung zunächst so benutzt werden, wie sie ausgefüllt wurde. In der Psychotherapie kann zum Beispiel ein vertiefendes Gespräch über diejenigen Ressourcen stattfinden, die vom Patienten/von der Patientin als wichtig (2 und 3) eingeschätzt wurden (rechte Spalte), indem weiter exploriert wird, wie einige dieser wichtigen Ressourcen, über die der Patient/die Patientin verfügt (2 oder 3 in linker Spalte) *genutzt* und wie diejenigen wichtigen Ressourcen, über die der Patient/die Patientin nicht oder nur ungenügend verfügt (0 oder 1 in linker Spalte) **aufgebaut** oder **weiterentwickelt** werden könnten.

Ferner können die einzelnen Ressourcen zu größeren Einheiten zusammengefasst werden, indem die Werte der linken und die Werte der rechten Spalte separat für die betreffenden Items addiert und anschließend durch die Anzahl der (ausgefüllten) Items pro Gruppe dividiert werden, so dass sich zwei Durchschnittswerte pro Ressourcen-Gruppe ergeben, einer für die momentane Verwirklichung der Ressource (linke Spalte) und einer für die Wichtigkeit der Ressource (rechte Spalte):

- Umweltbezogene und soziale Ressourcen (1-16)
 - Partnerschaft, intime Beziehung (1, 2, 3, 4)
 - Familie, Freunde (5, 6, 7)
 - Beruf, Einkommen, Lebensstandard (8, 9, 10, 11, 12)
 - Freizeit (12, 13, 14)
 - Wohnort, Wohnsituation (15, 16)
- Persönlichkeitsbezogene Ressourcen (17-50)
 - Gefühl der Gesundheit, Lebendigkeit, Ausgeglichenheit (17, 18, 19, 20, 21, 22)
 - Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz (23)
 - Selbstsicherheit, soziale Kompetenz, Extraversion (25, 26, 27)
 - Liebesfähigkeit, Beziehungsfähigkeit (27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37)
 - Mut, Willenskraft (38, 39, 40, 41)
 - Kreativität, Schaffenskraft (42, 43)
 - Kontrollgefühl (44)
 - Gelassenheit, Zuversicht, Heiterkeit (45, 46, 47)
 - Religiöser Glaube, Spiritualität (48, 49, 50)

Anstelle eines Fragebogens, der vom Patienten ausgefüllt wird, kann die Ressourcen-Checkliste auch vom Therapeuten als Gedankenstütze im Gespräch mit dem Patienten verwendet oder sogar vollständig im Hinblick auf den Patienten ausgefüllt werden, um das Urteil des Therapeuten über den Patienten zu erfassen und ev. mit der eigenen Einschätzung des Patienten zu vergleichen. Grundsätzlich kann die Ressourcen-Checkliste von jeder Person für eine andere bekannte Person ausgefüllt und das Urteil anschließend mit dem eigenen Urteil der betreffenden Person, um die es geht, verglichen werden.

Mitteilungen und Fragen zur Verwendung der Ressourcen-Checkliste nimmt der Autor gerne entgegen.



Stichwortverzeichnis

A

Acceptance and Commitment
Therapy 73

Achtsamkeit 69, 70, 192, 202

Achtsamkeitstraining 49

Adaptationsniveautheorie 8

Adipositas 176

Adoleszenz

– Selbsterziehung 251

– Geschlechtsreife 250

Affekt, positiver 10, 284–285

Aktivität 265

Akzeptanz 77

Alkoholabhängigkeit 53, 165

Alkoholmissbrauch 165

Alter 7, 13, 152

Altern 259–269

– Befriedigungsstrategie 264–267

– Bewältigungsstrategie 263–264

– emotionale Befindlichkeit
260–261

– Lebensqualität 260–263

– Lebenszufriedenheit 261

– Lebenszufriedenheits-
kompetenz 261–268

– Modell der selektiven
Optimierung mit Kompensation
262–263

– Religiosität 266–267

Altruismus 4, 13

Amphetamine 287

Amygdala 286, 290–291

Angst 165, 289–291

Annäherungsziel 146

Anreiz-Modell 8

Anspruchsniveautheorie 8

Arbeit 10, 13

Arbeitsfähigkeit 9

Arbeitsmodell, inneres 219

Armutsentwicklung 256

Askese

– genießen 65

– asketisch sein 65

Atem 77

Aufklärung 24

Aufmerksamkeit 62

– Aufmerksamkeitslenkung 70

– gleichschwebende 72

Aufwärtsspirale, positive 86

Authentizität 200

Autismus 291

Autogenes Training 141

Autonomie 6, 13, 120, 243

Autonomieverlust 201

Autopilotenmodus 70

B

Baby 62

Balance-Modell 57–58, 61, 63, 163

Barriere 77

Basis, sichere 217

Bedürfnis 50

– Grundbedürfnis 35–37

Bedürfnisbefriedigung 7

Bedürfnishierarchie 8

Beeinflussbarkeit 60

behavioral approach system 285,
288

Belastungsstörung, posttrauma-
tische 165

Belohnungssystem 274, 277–278,
286–288, 291

– Reward 286

Beratung 24, 48

Besonnenheit 47

Bewältigungsfrage 95

Bewältigungsstrategie 161
 Beziehung 47
 – soziale 265, 288–291
 – therapeutische 219
 Beziehungsarbeit 25
 Beziehungsgestaltung 37–41
 Bildung 13
 bildgebendes Verfahren 274
 Bindung
 – soziale 289–291
 – unsicher-vermeidende 218
 – unsicher-ambivalente 218
 – desorganisierte/desorientierte 218
 – sichere 216
 Bindungsforschung 214
 Bindungsmuster 220
 – Patient 220
 Bindungsverhalten 218
 Bindungsverhaltenssystem 214
 Body-Scan 73
 Borderline-Persönlichkeitsstörung 142, 165
 Bottom-up-Theorie 7
 Broaden-and-Build-Theorie 11–12, 35
 Buddhismus 71
 Burnout 150

C

Charakterstärke 87–89
 Colon irritabile
 – Reizdarm 175
 Compliance 11, 145
 Coping, dyadisches 227
 Copingstrategie 210
 Cortisol 215
 craving 288

D

Daseinsanalyse 49, 60
 Demoralisierung 21

Depression 47, 76, 165
 Dialog, innerer 201
 Differenzbewusstsein 201
 Distanz, emotionale 243
 Disziplinierung 23
 Dopaminsystem, mesolimbisches 286–288, 291
 – Dopamin 285–288
 Dramatherapie 65
 Drogenmissbrauch 165
 Dummheit 60

E

Eheberatung 225
 Eigenwirksamkeit 135
 EPL, Ein Partnerschaftliches Lernprogramm 226
 Einkommen 7, 10, 13
 Einladungsfrage 104
 Einschüchterung 23
 Eltern 250
 Emotion 46, 130
 – Ärger 50
 – Basisemotion 275
 – Emotionstheorie 48
 – Gefühle 50
 – Trauer 50
 – Wut und Hassgefühle 242
 Emotionsmodell 275
 Emotionstheorie 275
 Empathie 49, 239, 243
 Empfindungsfähigkeit, prosoziale 13
 Empowerment 20, 101
 – Empowermentprozess 102
 Endorphin 215
 Entfremdung 109
 Entspannung 77, 151
 Erleben, euthymes Verhalten 63
 Erzählpraxis 97
 Erziehungsnorm, elterliche 197
 Essstörung 142, 145, 165
 Expansivität 6, 13
 Expertenschaft 106
 Explorationssystem 214

Exposition 72
 Externalisierung 105
 Extraversion 9, 13, 47, 152

F

Fallkonzeption 101
 Familie 10, 13
 Familientherapie, systemische 114
 Feindseligkeit 242
 Feinfühligkeit 216
 Feldenkrais-Pädagogik 192
 felt-sense 78
 Finden und Erfinden 136
 Flourishing 6–7, 10
 Flow 5, 10, 46
 Fluktuation 104
 Freiburger Stresspräventions-training für Paare 226
 Fremde-Situation-Test (► FST)
 Freude
 – Ausdrucksgeste 130
 – Selbstgefühl 130
 – kontrollierte 130
 – anstecken mit 138
 Freuden-Biografie
 – Erinnerung 131
 FST (Fremde-Situation-Test) 217
 Fürsorglichkeit 61–62

G

Geborgenheit, Suche nach 214
 Gefühlsarbeit 25
 Gegenwart 72
 Genotyp 288
 Genuss 61
 – akustischer 149
 Genussfähigkeit 9, 13
 Genussfreude 144, 147, 152
 Genussregel 64
 Gerechtigkeit 47
 Geschlecht 7, 13, 152
 Geschlechtsreife 250

Gesellschaftsvergessenheit 107
 Gesprächspsychotherapie 78
 Gesundheit 13
 – Gesundheitsförderung 145, 151
 – Gesundheitskriterien, objektive 143, 153
 – objektiver Gesundheitsindikator 153
 – Schutzfaktor 143
 – seelische 5–7, 9–10, 62–63, 65
 – Trierer Persönlichkeitsfragebogen (TPF) 6
 Gestalttherapie 49
 Gesundheitsförderung 56
 Gewinn-Verlust-Bilanz 10
 Glaube 47
 Glück
 – Ersatzglück 45
 – Glückseligkeit 46
 – Scheinglück 45
 – Seligkeit 46
 Glückspotenzial 12
 Gruppenprogramm 156
 Gruppentherapie 49

H

Haltefunktion 22
 Handeln, prosoziales 239
 HEDE-Kontinuum 57
 Hedonic Treadmill-Theorie 11
 Heilung 48
 Heterostase 61
 Heuristik, therapeutische 37–41
 Heuschnipfen 177
 Hier-und-Jetzt 76
 Hirnstruktur 274, 276–278
 Hoffnung 47
 Humorforschung 89–90
 Hypnose 175, 184–185
 – Praxishinweise 184f
 – Selbsthypnose 176
 Hypnosetherapie 100
 – ressourcenorientierte 106

I

Identität 200
 Identitätsarbeit 202
 Identitätserzählung 108
 Identitätskonzept 201
 Imagination 132, 135, 152, 156, 161, 175
 – Entscheidung 179f
 – geheimer Raum 178
 – situationsbezogene 175
 – Vergangenheit 179f
 – Wegwerftechnik 181
 Immunsystem 204
 Individualpsychologie 49
 Individualisierungsprozess 251
 Intervention
 – euthyme 64–65
 – positive 85–87
 Intimität 217
 Itemformat 57

K

Katatypes Bildeerleben 49
 Kernspintomographie;
 funktionelle 274
 Kleine Schule des Genießens 56ff
 Kohärenzgefühl 60–61, 202
 Kohärenzsinn 252
 Kommunikation 106, 225
 Kompetenz 224
 – soziale 48
 Konformität 49, 200
 Konfrontation 23, 49
 Kongruenz 36
 Konkordanz 36
 Konsistenz 35–37
 Konstruktivismus
 – kognitiver 95
 – sozialer 95–97
 Kontrolle
 – Kontrollervartung 47
 Kooperation 115
 Körperbildtherapie 152

Körperdysmorphie Störung 142, 145
 Körperempfindung, angenehme 148
 Körpererinnerung, positive 146
 Körperkoordination 147
 Körperperipherie 284–285
 Körperwahrnehmung 142
 Körperzentrierte Psychotherapie 49
 Krankheitsmodell 156
 Krebserkrankung 177
 Krisenmanagement 27–28
 Kurzzeittherapie 116

L

Lächelinteraktion 131
 Lebensinvestment, persönliches 8
 Lebensqualität 5, 11, 144–145, 152
 – gesundheitsbezogene 5
 – altersbezogene 260–263
 Lebenssinn 6, 13
 Lebensziel 14, 172
 – Begriffsbestimmung 170
 – Metapher 178f
 – pathologischer Faktor 170
 Lebenszufriedenheit 45, 86, 261
 Leiden 71
 Lernen, selbstentdeckendes 205
 Liebe 46
 Liebesfähigkeit 6, 9, 13
 Lösungsorientierung 115
 Lust
 – Lustgewinn 51

M

Machtgefälle 29
 Mäßigung 47
 Meditation 49, 70
 – formell 73
 – informell 73

Mentalisierung 216
 Metaanalyse 76
 Mindfulness 69
 Modell zu Gesundheit
 und Krankheit 56f
 Modelllernen 164
 Motivation 285–288
 – Anreizmotivation 288
 Mut 47
 Mutter-Kind-Beziehung 61

N

Netz, neuronales 122
 Neurotizismus 47, 51
 Neurotransmitter 285
 Neutralität 123
 Nische, hedonistische 63–64
 Normsystem 195–196
 Nucleus Accumbens 278,
 286–288, 291

O

Oberplan 64
 Optimismus 4, 9, 13, 22, 47
 Orgasmus 289
 Oxytocin 215, 285, 289–291

P

Paartherapie 224
 Pänomenologie 48
 Partnerschaft 10, 13, 145
 Partnerschaftspflege 225
 Peerkultur
 – Gruppentreffen 255
 – negative 254
 – Peerbeziehung 253
 – Peergruppe 254
 – positive 254–255
 Peerkulturarbeit, positive 255

Persönlichkeit 288
 Persönlichkeitsstörung 21
 Pessimismus 61
 Phänomenologie 46
 Placeboeffekt 5
 Positive Psychologie 4–5, 50,
 84
 Positronen-Emissions-Tomo-
 graphie 274
 Präsenz 72, 78
 Prävention 59, 145
 – bei Paaren 224
 Priming 34–37
 – Annäherungspriming 36–37
 Problemlösung 225
 Progressive Muskelrelaxation
 151–152
 Psychotherapie
 – achtsamkeitsbasierte
 kognitive 73
 – bindungstheoretisch
 informierte 221
 – dialektisch-behaviorale 73
 – euthyme 62
 – gesprächspsychotherapeu-
 tische 49
 – kognitive 49
 – kognitiv-behaviorale 175–185
 – psychoanalytische 49
 – rational-emotive 49
 – ressourcenorientierte 12
 – sozialkonstruktive 98
 – stärkenorientierte 255
 – störungsspezifische 65

R

Raynaud-Erkrankung 177
 Reaktanz 22
 Reflecting Team 105
 Regulation, emotionale 216
 Regulationsfertigkeit, körper-
 bezogene 143
 Reiz, sexueller 278–280
 Religiosität 266–267
 Resilienz 12

Ressource 5, 47, 59, 116, 131, 134,
 147
 – im Alter 14
 – körperbezogene 146
 – materielle 72
 – natürliche 72
 – Ressourcenliste 11
 Ressourcenanalyse 173
 Ressourcenaktivierung 37–41
 – prozessgestaltende 39
 Reue 240
 – Entschuldigung 240
 reward deficiency syndrome
 288
 Rhinitis, allergische 177
 Rhythmus 63
 Risikofaktor 225
 Rückfallursache 28
 Rückmeldung 105–106

S

Schadenfreude 137
 Scheidung 225
 Scheidungsprädiktor 230
 Schizophrenie 166, 286–288
 Schlafstörung, psychophyso-
 logische 166
 Schlüsselthema 221
 Schmerz 177
 Schmerzstörung, somatoforme
 165
 Schonung 145
 Schulqualität 253
 Selbst 46, 200
 Selbstachtung 242
 Selbstaktualisierung 6, 9, 13
 Selbstakzeptanz 13, 14
 Selbstaufmerksamkeit 192
 Selbstbeobachtung 146
 Selbstbewertung, globale 192
 Selbstbild, idealisiertes 182f
 Selbsteffizienz 203
 Selbsterkenntnis 242
 Selbstfürsorge 65–66
 Selbstheilung 201

- Selbstkontrolle 181f
 – Rückgewinnung 175
 Selbstmanagement 203
 Selbstreflexion 201
 Selbstregulation 6, 14, 216
 – körperliches Wohlbefinden 142, 145–151
 Selbstsicherheit 182
 Selbststimulation 287
 Selbstüberschätzung, narzistische 198
 Selbstvergessenheit 6, 13
 Selbstvertrauen 51, 182
 Selbstwert 191
 – bereichsspezifischer 191
 – globaler 191
 – Messung von 191
 – Selbstwertkontingenzt 191
 Selbstwertgefühl 6, 13, 47, 62, 266
 Selbstwertskala (MSWS) 191
 Selbstwirksamkeit 60
 Set-Point 11
 Sexualität 280
 Signaturstärke 87
 Sinnhaftigkeit 60, 208
 SOK-Modell 7, 10
 Somatischer Marker 3
 Sozialarbeit 48
 Sozialer Kontakt
 – prosoziales Handeln 239
 – soziale Zuwendung 150–152
 – unterstützend 151
 – wettbewerbsorientiert 151
 Sozialkonstruktivismus 95
 Spiegelneuron 146
 Spiritualität 208
 – religiöse Aktivität 47
 – religiöse Erfahrung 47
 – spirituelle Orientierung 46
 Sport 145, 151–152
 Sprache 104
 – Sprachfigur 104
 Stabilität, emotionale 72
 Stärke 4, 7, 48
 – Charakterstärke 87–88
 – Definition 7
 – Strength Survey 7
 Störung, psychische 47
 story dealer 100, 108
 Stress 59, 75, 151, 231, 287, 289–291
 – Cortisol 290
 – ACTH 290
 Stressbewältigung 228
 – regenerative Form 149
 Stressreaktivität 215
 Stressreduktion, achtsamkeitsbasierte 73
 Suggestion 176–177
 Supervision 29
 System, limbisches 276–278
 – anteriorer cingulärer Kortex 276
 – Basalganglien 276
 – Hippokampus 276
 – insulärer Kortex 276
 – orbitofrontaler Kortex 276
 – Thalamus 276
 – ventrales tegmentales Areal 276
 – zentrales Höhlengrau 276
 Systemmodell 101
 Systemische Therapie 49
- ## T
- Tastsinn 135
 Therapeut 220
 – ängstlich-vermeidender 220
 – Bindungsbedürfnis 220
 Therapiebeziehung 26, 37–41
 – bond 38
 – hope bonding 38
 – motivorientierte 37, 38, 40
 Therapieoptimismus 23
 Therapieplanung 51
 Therapietechnik
 – BABI (brief attachment based intervention) 221
 – Focusing 49
 – Katharsis 49
 – Morita-Therapie 49
 – paradoxe Intention 49
 – Rollenspiel 49
 – Sokratischer Dialog 49
 – Traumarbeit 49
 – Übertragungsdeutung 25–27
 Therapieziel 52, 170, 175f
 – Analyse 172–174
 – Funktion 172–174
 – körperbezogenes 148
 – Schmerzbewältigung 177
 – Schmerzwahrnehmung 177
 – Wohlbefinden (► Wohlbefinden)
 Tiefenpsychologie 78
 Tinnitus, chronischer 150
 Toleranz 204
 Top-down-Theorie 9
 Transaktionsanalyse 49
 Training sozialer Kompetenz 49
 Transparenz 25, 100
 Trauer, pathologische 165
 Trauma 48
 – unverarbeitetes 221
 Tugend 4, 7, 13
 – Charakterstärke 47
 – tugendhaft 46
- ## U
- Umweltfaktor, wohlbefindensförderlicher 9, 13
 Undoing-Hypothese 11
 Unterstützung, soziale 290
 Urvertrauen 61
- ## V
- Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) 87
 Veränderung 24
 Vergebung
 – Entschuldigung 239
 – in Partnerschaften 239
 – Prozess des Vergebens 239
 – religiöse Orientierung 241
 – Selbstvergebung 238
 – Willensakt 243
 Vergebungsprozess 242
 Vergleichsniveautheorie 8
 Verhalten, euthymes 63

Verhaltensanalyse 156
 Verhaltensstörung 218
 Verhaltenstherapie 4, 12
 Verhältnisse, gesellschaftliche 13, 108
 Verlust von Positiva 59
 Vermeidung 170f
 Vermeidungsmotivation 171
 Vermeidungsziel 171
 Verstärker
 – positiver 275
 – primärer 275
 – sekundärer 275
 Verstehbarkeit 60
 Verzeihen 238
 Vitalität 144, 147–149, 152
 Vorfreude 137

W

Wahrnehmungsschärfung 207
 Wandel 208
 Well-Being-Therapie 12
 Wende, narrative 99
 Werthierarchie 197
 Wertsystem 196
 Wertvorstellung, internalisierte 194
 WHO-Gesundheitssurvey 252
 Widerstand 171f
 Widerstandskraft 14
 Widerstandsquelle 57
 – generalisierte 58, 60
 Wirkfaktor 164
 – psychischer Heilprozess 48
 Wirklichkeitskonstruktion 117
 Wohlbefinden 5, 45, 63, 70, 118, 250, 256
 – eudaimonisches 5
 – habituelles 47
 – hedonisches 5
 – körperliches (► auch Selbstregulation) 144
 – Fragebogen zur Erfassung des aktuellen körperlichen Wohlbefindens (FAW) 144, 296

– Persönlichkeitsfaktor 47
 – soziales 14
 – subjektives 45, 172
 – Theorie 7–10
 – Zielmerkmal 172
 Wunder- bzw. Zielklärungsfrage 104

Y

Yoga 74

Z

Ziel (► auch Therapieziel)
 – persönliches 264–266
 – Realitätsgehalt 171
 – Zielhierarchie 171
 Zielerreichung 171
 – emotionale Blockade 181
 – Realisierung 181
 – Zwischenziel 181
 Zielvorstellung 170
 – Analyse 174
 – Erfassung 174
 – Imagination 174
 – Klarheit 173
 – Orientierung 173
 Zürcher Stärken Programm (ZSP) 87
 Zuverlässigkeit 62
 Zwei-Prozess-Modell 35–37