

Achtsamkeit und Gesundheitsförderung

Antje Miksch¹

¹ Fachbereich Inklusive Bildung und Gesundheit, Evangelische Hochschule Darmstadt, Darmstadt, Germany

Abstract

Der Begriff Achtsamkeit wird in verschiedenen Kontexten unterschiedlich verwendet. Dieser Text beruht auf einem Verständnis von Achtsamkeit als Haltung oder Zustand, in dem die geistige Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment („hier und jetzt“) gelenkt wird. Diese Geistesgegenwart beinhaltet eine offene und möglichst unvoreingenommene Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Diese vorhandene oder erlernbare Fähigkeit setzt eine regelmäßige Anwendungspraxis voraus und kann eine stressreduzierende Wirkung haben. Neben einer Veränderung von Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zeigen neurowissenschaftliche Studien eine Wirksamkeit in Form einer Verbesserung des Körperbewusstseins, der Emotionsregulation sowie der Selbstwahrnehmung. Für die Gesundheitsförderung kann Achtsamkeit dem Handlungsfeld „Persönliche Kompetenzen entwickeln“ zugeordnet werden. Achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramme und Verfahren kommen zunehmend auch in Organisationen (z. B. in der betrieblichen Gesundheitsförderung) zum Einsatz. Achtsamkeit kann dabei die Entwicklung einer wohlwollenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber unterstützen und dadurch auch das soziale Miteinander in einer Organisation beeinflussen.

Keywords: Achtsamkeit, Salutogenese, Stressbewältigung, Wohlbefinden, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung, Verhaltensorientierung, Verhältnisorientierung, Gestaltungskompetenz, Systeme, Lebenswelten

Definition des Begriffs Achtsamkeit

Der Begriff Achtsamkeit wird in verschiedenen Kontexten unterschiedlich verwendet. Dabei gibt es keine einheitliche Definition. In der öffentlichen Wahrnehmung fällt einerseits eine breite, fast allgegenwärtige und teilweise oberflächliche Verwendung des Begriffs auf. Andererseits geht das Prinzip Achtsamkeit auf eine 2.500-jährige Tradition im Buddhismus, wie Zen und Vipassana, und auch in der christlichen Kontemplation zurück.

Seit den 1970er Jahren wurde Achtsamkeit (engl. mindfulness) zunehmend in die westliche Denkweise und in säkulare Kontexte übertragen. Daran war unter anderem Jon Kabat-Zinn beteiligt, der Achtsamkeit definiert als eine bewusste und absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, ohne diesen zu bewerten [1]. „Achtsamkeit bedeutet, ein Bewusstsein dafür zu haben, was jetzt in diesem Moment geschieht, ohne diese Beobachtungen zu verurteilen.“ ([2], S. 79). Dieses Verständnis liegt dem vorliegenden Text zugrunde.

Achtsamkeit beschreibt demnach eine Form der Aufmerksamkeitslenkung und Geistesgegenwart sowie die vorhandene oder erlernbare Fähigkeit, sich den eigenen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen möglichst unvoreingenommen zuzuwenden. Achtsamkeit ist eher eine gelebte Haltung und ein Prozess und weniger ein spezifisches Werkzeug, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Achtsamkeit an sich ist dabei nicht die Lösung, sondern eher eine Unterstützung auf dem Weg, der zu Lösungen führt. Davon zu unterscheiden ist eine formale Achtsamkeitspraxis wie beispielsweise Yogaübungen und Meditationen.

Achtsamkeit als Haltung

Mit zunehmender Übung in dieser achtsamen Haltung kann es gelingen, bewusste Pausen bzw. einen Raum zwischen einem Reiz (z. B. das Erleben eines stressigen Moments) und der Reaktion darauf wahrzunehmen. Dafür ist eine möglichst unvoreingenommene Wahrnehmung der persönlichen Erfahrungen hilfreich, insbesondere um feste und häufig unwillkürlich ablaufende Reiz-Reaktions-Muster zu durchbrechen. Diese Unvoreingenommenheit wird auch als „Anfängergeist“ bezeichnet.

Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn innere Prozesse mit Stress [3] ([Stress und Stressbewältigung](#)) sorgenvollen Gedanken, Grübeln und/oder Ängsten verbunden sind. Eine stressreduzierende Wirkung kann dann dadurch eintreten, dass zunächst etwas innerer Abstand entsteht und dann Energie in das

Finden von Lösungen investiert werden kann, statt im Ankämpfen und „Nicht-haben-Wollen“ blockiert zu sein. Dies erfordert eine bewusste Zuwendung zu den Herausforderungen, die auch als radikale Akzeptanz bezeichnet wird. Dadurch kann Klarheit entstehen und Handlungsfähigkeit wiederhergestellt werden. Dies unterstützt auch die Entwicklung von [Resilienz und Schutzfaktoren](#) [4].

Einen großen Anteil der Zeit verbringen Menschen mit ihrer Aufmerksamkeit nicht in einem Zustand von Geistesgegenwart, sondern in einem Modus, der als „Autopilot“ bezeichnet wird [1]. Dabei ist der Geist häufig mit etwas anderem beschäftigt als damit, was in dem jeweiligen Augenblick tatsächlich gerade passiert. Sehr häufig wandern Gedanken dabei sorgenvoll in die Zukunft oder hadern mit der Vergangenheit. „Dieses Abschweifen von den gegenwärtigen Erfahrungen geschieht häufig automatisiert, weshalb es einer absichtsvollen Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment bedarf, um aus dem Autopiloten auszusteigen.“ ([5], S. 426).

Achtsamkeit und Gesundheitsförderung

Für die Gesundheitsförderung kann Achtsamkeit unter anderem dem Handlungsfeld „Persönliche Kompetenzen entwickeln“ [6] ([Gesundheitsförderung 1: Grundlagen](#)) zugeordnet werden [5]. Das Bemerken des Abdriftens der Aufmerksamkeit und Zurückholen durch ein bewusstes Aussteigen aus dem Autopilotenmodus kann als Training der individuellen Bewältigungsstrategien (Coping) verstanden werden. Dies kann eine wichtige Grundlage für das Gelingen einer verhaltensorientierten Gesundheitsförderung darstellen, indem beispielsweise Lebensstilveränderungen und „gesundheitsförderliche Veränderungen im eigenen Lebensalltag“ angestoßen und immer wieder bewusst in Erinnerung gerufen werden ([5], S. 426).

Das Wissen um gesunde bzw. gesündere Verhaltensweisen ist bei vielen Menschen bereits vorhanden, dennoch fällt es häufig enorm schwer, dieses Wissen konsequent und selbstfürsorglich umzusetzen bzw. begonnene Veränderungen auch langfristig beizubehalten. Achtsamkeit kann dabei helfen, das kognitiv vorhandene Wissen auf sich selbst zu beziehen und in der Konfrontation mit potenziellen Stressoren diese frühzeitig zu erkennen. Michalak, Graser & Heidenreich sprechen in diesem Zusammenhang in Anlehnung an Verplanken und Fisher [7] von einer „achtsamen Auseinandersetzung mit eigenen Gedanken und automatisierten Handlungen“, die dabei helfen kann, „ungünstige Gewohnheiten besser im aktuellen Moment zu erkennen und aus diesen auszusteigen.“ Außerdem sprechen sie von einer „Förderung eines achtsamen Umgangs mit der Hier-und-jetzt-Realität des eigenen Körpers.“ ([5], S. 428).

Insbesondere wenn es nicht gelingt, geplante Verhaltensänderungen in die Tat umzusetzen und wiederholt Rückfälle in alte Muster geschehen, entsteht häufig eine vorwurfvolle Haltung sich selbst gegenüber. Dann kann ein sich selbst bestärkender negativer Kreislauf entstehen, in dem erneute Versuche der Verhaltensänderung häufig bereits im Keim erstickt werden. Gelingen allerdings kleine Schritte einer erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen und werden diese auch bewusst wahrgenommen, ermöglicht dies positive Lernprozesse, die sich wie neuronale Feedbackschleifen immer tiefer im Gehirn verankern. Dies wird unterstützt durch eine selbstfreundliche Haltung und das Erlernen von Selbstmitgefühl.

Gruber, Bents und Mander beziehen sich unter anderem auf die Forschung von Kristin Neff und beschreiben, dass Selbstmitgefühl „Menschen ermöglicht, eigene problematische Verhaltensweisen leichter und mit weniger Selbstverurteilung zu erkennen und anschließend zu verbessern, ohne Blick auf soziale Vergleiche oder eigene Wertigkeit, sondern vielmehr aus dem Drang heraus, sich selbst und anderen wohlwollend und fürsorglich gegenüberzutreten.“ ([8], S. 12).

Achtsamkeit und Neuroplastizität

Neuroplastizität beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, sich zeitlebens zu verändern und weiterzuentwickeln. „Muster des Erlebens und Verhaltens, die wir häufig aktivieren, werden verstärkt und als neuronale Verschaltungsmuster strukturell verankert, das heißt, sie werden im Gehirn ‚verkörpert‘. Jeder neue Reiz veranlasst das Gehirn, nach ähnlichen, bereits abgespeicherten Mustern des Erlebens zu suchen und diese wieder aufzurufen ([9], S. 91). Das besagt, dass der Aufbau neuer neuronaler Strukturen ein regelmäßiges Training voraussetzt, das mit dem Muskeltraining im Sport verglichen werden kann.

Neben einer Stärkung der Stressbewältigungskompetenz beschreiben neurowissenschaftliche Studien weitere mögliche Effekte einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis. Demzufolge wird über neurologische Mechanismen unter anderem die Aufmerksamkeitsregulation, das Bewusstsein für den eigenen Körper (Körpergewahrsein), die Emotionsregulation sowie die Selbstwahrnehmung gefördert [10], [11].

Im Hinblick auf die Gesundheitsförderung können eine Veränderung im Körpergewahrsein sowie der Emotionsregulation einen wesentlichen Beitrag zur Entstehung von [Wohlbefinden/Well-Being](#) [12] leisten. Insgesamt kommt dem Wechselspiel von Körper und Gefühlen eine wesentliche Rolle zu. „Das verbesserte Körpergewahrsein ist nicht nur nützlich, um schneller zu erkennen, was im *eigenen* Körper gerade vor sich geht und ob Stress gerade moduliert werden muss [...] sondern auch (u. a. durch die Wahrnehmung äußerer Reize), um in einen engeren Kontakt mit dem Gegenüber zu gelangen.“ ([10], S. 65).

Emotionen prägen das Verhalten eines Menschen häufig mehr als es kognitiv verstehbar ist. Emotionsregulation beinhaltet nach Barnow [13] verschiedene Strategien wie Unterdrückung, Neubewertung, Grübeln, Akzeptanz, Problemlösen und Vermeidung. Ein Training in Achtsamkeit kann dabei helfen, sich dieser Prozesse bewusster zu werden. „Dadurch werden neue Verhaltensweisen vorstellbar, auch solche, die zu einer Abnahme des Stresserlebens führen.“ ([10], S. 66).

In bestimmten Programmen und Körperübungen ist eine achtsame Haltung ein integraler Bestandteil, der die Übungen begleitet (z. B. im Yoga, Tai-Chi oder Qigong). In anderen Formaten ist Achtsamkeit an sich das leitende Prinzip bzw. der Hauptfokus des Trainings. Dies gilt z. B. für die von Jon Kabat-Zinn federführend entwickelte Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). In diesem 8-wöchigen Programm wird einerseits eine formale Meditationspraxis (Body Scan, Atemmeditation, Yoga, Gehmeditation) erlernt und andererseits die Perspektive aufgezeigt, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann. Dabei kommt dem Aufbau einer täglichen Übungspraxis eine besondere Bedeutung zu. Das regelmäßige Training der formalen Übungen beeinflusst über den Verlauf des Kurses auch die Entstehung einer informellen Achtsamkeit bei Alltagstätigkeiten [14], [15]. Dies kann auch als ein Effekt von Selbstwirksamkeit verstanden werden, in dem erlebt wird, dass neue Handlungsmöglichkeiten im Alltag entstehen, die über die formale Achtsamkeitspraxis hinausgehen.

Selbstfürsorge

Eine ganzheitliche Gesundheitsförderung mit dem Ziel, die physische und psychische Gesundheit zu fördern, beinhaltet auch das Empowerment [16] ([Empowerment/Befähigung](#)), sich selbst zu stärken und fürsorglich mit sich umzugehen. Dabei können drei emotionale Regulationssysteme unterschieden werden, die sich in einem gesunden Organismus immer wieder in einen Gleichgewichtszustand einpendeln: das Alarmsystem, das Antriebssystem sowie das Fürsorge- und Beruhigungssystem [17], [18].

Überwiegen über einen längeren Zeitraum das Alarm- oder Antriebssystem, steht der Organismus häufig unter dem Einfluss von Stresshormonen. Das vegetative Nervensystem ist dann vom Einfluss des Sympathikus geprägt und gerät aus der Balance. In der Folge ist eine durch den Parasympathikus gelenkte Beruhigung und Aktivierung des Fürsorgesystems notwendig. Dies gelingt unter anderem durch das Auslösen einer Entspannungsreaktion (relaxation response), die neurobiologisch als Antwort auf die Stressreaktion betrachtet werden kann [19]. Das Prinzip Achtsamkeit kann dabei helfen, diese Entspannungsreaktion zu trainieren, beim Abschweifen der Gedanken (und einer steigenden Alarmierung, weil einer Person z. B. plötzlich etwas einfällt, was dringend erledigt werden muss) den Fokus der Aufmerksamkeit wieder zurückzuholen. Atemmeditationen können eine hilfreiche Übung dafür sein, da der Atem eine wichtige neuro-physiologische Funktion hat und damit beispielsweise eine aktive Beruhigung trainiert werden kann.

Wird über einen längeren Zeitraum das Bedürfnis nach Erholung und Selbstfürsorge übergangen, kann das die Gesundheit beeinträchtigen. In der Ottawa-Charta heißt es: „Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt.“ ([20], S. 5). Die Entwicklung von Selbstmitgefühl und Wohlwollen sich selbst gegenüber gelten als wichtige Ressourcen für Gesundheit [18]. Selbstfürsorge zeigt sich deshalb unter anderem in einem liebevollen und freundschaftlichen Umgang mit sich selbst und in einer stimmigen Balance des Kümmerens um die eigenen Bedürfnisse und die der anderen.

Für viele Menschen ist Spiritualität an sich eine wichtige Ressource für ihre Gesundheit [21]. Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Gebete können dann wichtige Formen einer alltagsnahen spirituellen Praxis sein, die eine tiefere Form der Sinnfindung und Demut im eigenen Leben unterstützen.

Förderung von Wohlbefinden und psychischer Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als einen „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ ([22], S. 1). Individuelles Wohlbefinden [12] [Wohlbefinden/Well-Being](#) ist darum eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Menschen sich entfalten können und damit einhergehend eine wichtige Ressource für Gesundheit.

Wohlbefinden entsteht, wenn Menschen sich selbst akzeptieren und freundlich mit sich umgehen können, wenn ein tragendes soziales Umfeld und vertrauensvolle Beziehungen bestehen sowie wenn Menschen sich ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst sind und diese weitestgehend auch erfüllt sind [23]. Die Förderung des individuellen Wohlbefindens ist ein Ziel gesundheitsfördernder Maßnahmen und gleichermaßen auch eine Voraussetzung dafür, dass Gesundheitsförderung gelingt.

Achtsamkeit und Wohlbefinden

Je mehr die Übung in Achtsamkeit ein Teil der alltäglichen Regenerationsroutine ist und nach Möglichkeit auch in stressigen Phasen beibehalten wird, desto tiefer ist die neuronale Verankerung. Routinen geben Sicherheit, damit in Krisenzeiten und Ausnahmesituationen der Organismus nicht automatisch in alte Stressreaktionen und ungesunde Verhaltensmuster rutscht [24]. Die dabei wahrgenommene Selbstwirksamkeit stellt einen wesentlichen Resilienzfaktor [4] ([Resilienz und Schutzfaktoren](#)) dar.

Die Positive Psychologie beschreibt die Entstehung von Wohlbefinden als den Prozess des Aufblühens einer Person. Als grundlegende Säulen dafür beschreibt das PERMA-Modell von Seligman fünf Säulen: Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und das Erleben von Wirksamkeit [25], [26]. Positive Psychologie meint dabei nicht die Förderung eines einfachen und häufig oberflächlichen positiven Denkens, bei dem alles Negative ausgeblendet wird. Vielmehr geht es darum, das Negative und Herausfordernde mit einem anderen Blick zu betrachten. Schwierige Emotionen wie Wut, Sorge oder Angst sollen nicht ignoriert oder verdrängt werden, sondern einen angemessenen Raum bekommen. Damit das gelingt, ist ein Ausgleich durch die bewusste Wahrnehmung positiver Erfahrungen, Dankbarkeit und Bereicherung im eigenen Leben eine wichtige Unterstützung [25], [27].

Wie oben beschrieben, fördert eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis die Wahrnehmung und Regulation der eigenen Emotionen, eine Orientierung an den eigenen Werten und die Förderung gesunder Beziehungen mit sich selbst und anderen. Gemäß der Broaden-and-Build-Theorie von Fredricksen [28] erweitern positive Emotionen das Wahrnehmungs- und Verhaltensspektrum einer Person (Broaden-Effekt), was wiederum eine Voraussetzung dafür ist, dass sich persönliche Ressourcen aufbauen können und durch die wiederholte Wahrnehmung auch nachhaltig gestärkt werden (Build-Effekt). Eine Hinwendung zum Wohlbefinden verstärkt demnach das Positive und fördert eine gesundheitsförderliche Entwicklung. „Diese Offenheit im Denken wirkt sich positiv auf unser Verhalten und Handeln aus. Wir können mehr Informationen aufnehmen bzw. behalten, trauen uns mehr zu, probieren mehr aus, gehen auf andere zu und bleiben über einen längeren Zeitraum motiviert.“ ([25], S. 8).

Achtsamkeit kann Menschen dabei unterstützen, sich selbst bzw. die eigenen Verhaltens- und Reaktionsmuster besser zu verstehen. Dabei geht es weniger um Perfektion und Optimierung, als um das Erleben von Selbstwirksamkeit. Die damit verbundenen Qualitäten unterstützen dabei, die eigenen Werte und Haltungen sowie die eigenen grundsätzlichen Einstellungen zum Leben für sich selbst wahrzunehmen und auch nach außen zu bringen. Dafür gibt es viele Methoden, der Weg der Achtsamkeit ist eine davon.

Achtsamkeit und Salutogenese

Die [Salutogenese](#) [29] beschreibt, was für eine gesundheitsförderliche Entwicklung notwendig ist. Das Erleben von erfolgreicher Bewältigung von Herausforderungen ermöglicht demnach positive Lernprozesse und stärkt das Kohärenzgefühl. Dies kann umschrieben werden mit der Fähigkeit, im Fluss des Lebens schwimmen zu können und auch in turbulenten Zeiten nicht unterzugehen. Damit ist das Vertrauen gemeint, dass das Leben trotz oder gerade mit all seinen Krisen verstehbar ist, dass Ressourcen zur Verfügung stehen, die das Leben bewältigbar machen, und dass es insgesamt sinnvoll erscheint und sich lohnt, Energie in die Lösung von Herausforderungen zu investieren [24].

Ein wesentlicher salutogenetischer Beitrag von Achtsamkeit besteht darin, dass auch unangenehme Erfahrungen wahrgenommen, ausgehalten und in die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens integriert werden können. Dies braucht Geduld und Akzeptanz, unterstützende Ressourcen und eine Würdigung von leidvollen Erfahrungen. „Unter einer Achtsamkeitsperspektive erhalten auch Zustände von Leid ihre Würde und werden als prinzipiell kompatibel mit einer tieferen Form von Wohlbefinden betrachtet.“ ([30], S. 179). Dies bildet eine Brücke zum Konzept der Salutogenese, in dem Krankheiten als normale Bestandteile des Lebens verstanden und in ein weit gefasstes Gesundheitsverständnis integriert werden.

Der salutogenetische Beitrag von Achtsamkeit lässt sich anhand der drei Komponenten des Kohärenzgefühls beschreiben [31]:

- Verstehbarkeit: Achtsamkeit kann dazu beitragen, zentrale Zusammenhänge des Lebens zu verstehen und in die individuelle Perspektive einzuordnen.
- Handhabbarkeit: Achtsamkeit kann dazu beitragen, das Machbare und Bewältigbare zu erkennen und ein Gespür für unterstützende Ressourcen zu bekommen.
- Sinnhaftigkeit: Achtsamkeit kann dazu beitragen, den Sinn im eigenen Leben zu realisieren.

Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Verfahren

Viele Studien und Meta-Analysen haben die therapeutische und präventive Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Verfahren untersucht [32]. Da MBSR als standardisiertes Curriculum weltweit zum Einsatz kommt, wird es häufig in Studien als Interventionsform zugrunde gelegt. So untersuchten beispielsweise Khoury, Sharma, Rush & Fournier [33] im Rahmen einer Metaanalyse die Effektivität von MBSR für gesunde Individuen ohne klinische Diagnose im Hinblick auf Ängstlichkeit und Stress. Die größten Effekte zeigten sich dabei im Hinblick auf Stress, moderate Effekte bei Angst, Depressionen und Lebensqualität. In einem systematischen Review untersuchten Janssen, Heerkens, Kuijer, van der Heijden & Engels [34] die Effekte von MBSR auf die mentale Gesundheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Es zeigten sich die stärksten Effekte in einer Reduktion von emotionaler Erschöpfung, Stress, psychologischem Distress, Depressionen, Angst und beruflichem Stress.

Die WHO hat Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Zwischen einer hohen Stressbelastung und der Entstehung psychischer Erkrankungen besteht ein enger Zusammenhang. „Die psychische Gesundheit ist von großer Bedeutsamkeit für das individuelle Wohlbefinden, die subjektive Lebensqualität, eine nachhaltige Leistungsfähigkeit und die individuellen Entwicklungspotenziale. Gesellschaftliche, soziale, Ausbildungs- und Arbeitsbedingungen unterliegen einem immer schnelleren Wandel. Bei der Bewältigung dieser Veränderungsprozesse kommt der psychischen Gesundheit eine Schlüsselrolle zu.“ ([35], S. 15).

Die Gesellschaft ist geprägt von einer zunehmenden Beschleunigung und Komplexität, grundlegende Veränderungen durch die Prozesse der Digitalisierung und Globalisierung und einer Vielzahl von Krisen und existenzieller Herausforderungen. Das erfordert neben kollektiven Bewältigungsstrategien auch die Entwicklung einer individuellen Resilienz. Achtsamkeit kann einen Beitrag dazu leisten, der negativen Entwicklung etwas entgegenzusetzen und Menschen dabei helfen, Resilienz und Ressourcen aufzubauen.

Gleichermaßen sind Organisationen und die Politik in der Verantwortung, für die entsprechenden Rahmenbedingen zu sorgen. Das Erleben von Selbstwirksamkeit kann Menschen aus der Opferrolle herausholen und erkennen lassen, welchen Handlungsspielraum sie tatsächlich haben. Da Stresserleben häufig dazu führt, dass die Wahrnehmung sich verengt, ist in einem ersten Schritt die radikale Akzeptanz hilfreich. „Annehmen verändert noch nicht wirklich etwas, verhindert aber, dass man sich noch mehr in die Erregung hineinsteigert und ermöglicht oft erst eine konstruktive Auseinandersetzung mit den jeweiligen Anforderungen der Situation. Annehmen eröffnet einen Ausweg aus dem Teufelskreis, der durch Stress durch Stress, Ärger über Ärger, Angst vor Angst angetrieben wird.“ ([36], S. 249).

Auf der Grundlage des Präventionsgesetzes (§20 SGB V) ([Präventionsgesetz](#)) [37] wird die Teilnahme an Achtsamkeitskursen von den Krankenkassen als Prävention unterstützt. So gilt beispielsweise MBSR als Maßnahme des multimodalen Stressmanagements. Auch andere Formate, beispielsweise Hatha Yoga, Tai-Chi oder Qigong, werden von Krankenkassen unterstützt. Die Rentenversicherung hat Achtsamkeit in verschiedene Angebote integriert. Im Rahmen von Bildungsurlauben können Achtsamkeitstrainings absolviert werden; darüber hinaus haben viele Firmen Achtsamkeit im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung integriert [14], [38].

Gestaltungskompetenz, Lebensweltorientierung und Transformation

Neben der Schulung der Aufmerksamkeit und Präsenz im gegenwärtigen Augenblick beinhaltet Achtsamkeit im hier beschriebenen Verständnis auch eine elementare Verbindung mit Mitgefühl. „Durch Training kommt es zu einer systematischen Desensibilisierung gegenüber negativen Affekten und Emotionen und zu einer Zunahme von Mitgefühl, Offenheit und Gleichmut.“ ([10], S. 66). Dies ist insbesondere in der lebensweltorientierten Gesundheitsförderung [39] ([Settingansatz/Lebensweltansatz](#)) relevant.

Über den individuellen Ansatz hinaus kann Achtsamkeit das soziale Gefüge zwischen Organisationsmitgliedern verändern, hin zu mehr Verbundenheit und einem intensiveren Austausch. „Auf unsere Interaktion mit der Umwelt angewendet stärken Mut und Zuversicht, Wertschätzung und Geduld das kollektive Vertrauen – und damit gesellschaftlichen Zusammenhalt und Solidarität.“ ([2], S. 185).

Achtsamkeit spielt daher nicht nur in Kursen für Individuen eine Rolle, sondern zunehmend auch systemisch [40] (Systemische Perspektive in der Gesundheitsförderung) in Lebenswelten wie Unternehmen und Bildungseinrichtungen. Die Entwicklung einer organisationalen Achtsamkeit sollte auf mehreren sich wechselseitig beeinflussenden Ebenen stattfinden: Auf der individuellen Ebene jedes einzelnen Mitglieds, auf der Ebene der Interaktion zwischen Teammitgliedern und auf der Ebene der Organisation [41].

Um mit den Anforderungen der äußeren Welt umzugehen, braucht es häufig eine innere Veränderung der Einzelnen sowie die Entwicklung einer Kultur, die auf emotionaler Intelligenz und Achtsamkeit basiert. Verbundenheit zwischen den Organisationsmitgliedern, Klarheit und Stressreduktion sind laut Hehn und Rauls die entscheidenden Stellschrauben dafür. „Stress ist nicht nur eine Barriere, um Verbundenheit herzustellen, weil er die Empathie reduziert. Er erschwert es auch, klar zu denken. [...] Die meisten Menschen und Teams in Unternehmen müssen zunächst erst einmal etwas Raum schaffen, um Zeit und Kapazität aufbringen zu können, damit sie an Verbundenheit und Klarheit arbeiten können ([42], S. 32).

Für die Gesundheitsförderung in Organisationen werden Verhaltens- und Verhältnisorientierte Maßnahmen unterschieden. Eine personenzentrierte Gesundheitsförderung, die Individuen innerhalb der sie umgebenden Systeme betrachtet, ist dabei auch die Schnittstelle zwischen Verhaltens- und Verhältnisorientierung relevant. Dafür ist eine Persönlichkeitsentwicklung hilfreich, die sich vom inneren Erleben einer Person nach außen richtet sowie das vertrauensvolle Gefühl, in eine sichere und gesundheitsfördernde Lebenswelt eingebunden zu sein. Dies wird gefördert durch eine offener und zugleich freundlichere Haltung sich selbst und anderen gegenüber, die unter anderem in der Kommunikation zum Ausdruck kommt [31]. Dadurch können innerhalb von Lebenswelten, Zusammenhänge offengelegt und Energien freigesetzt werden, die für eine dringend notwendige gesellschaftliche Transformation elementar sind.

Im Sinne einer ausgewogenen Balance aus Verhaltens- und Verhältnisorientierung sollten sich individuelle, soziale und systemische Aspekte der Achtsamkeit synergetisch ergänzen. Wie in der folgenden Abbildung dargestellt, ist es dafür hilfreich, eine innere Haltung zu entwickeln und Techniken für Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement zu erlernen. Hierauf aufbauend können transformierende Kräfte freigesetzt und ein Selbstbewusstsein gefördert werden, bei dem letztlich die Bereitschaft und der Mut entstehen, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen.

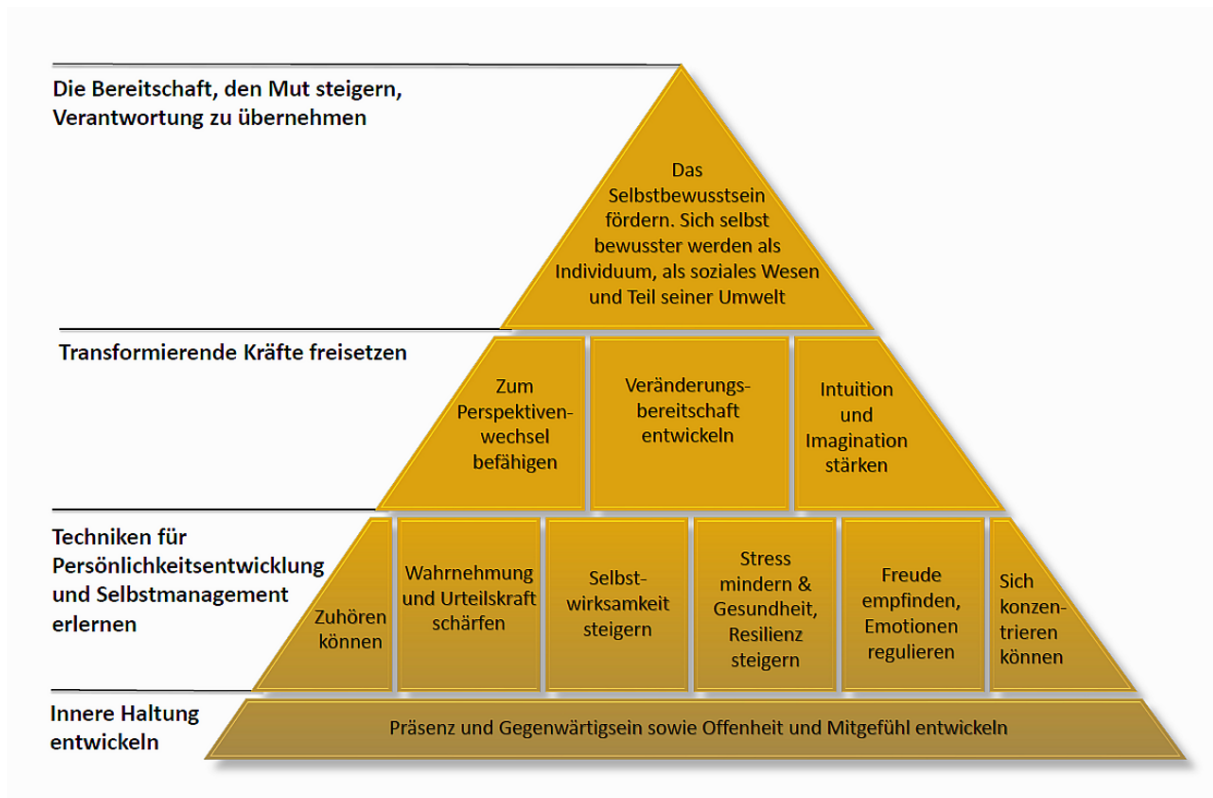


Abbildung 1: Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsentwicklung durch Achtsamkeit (Quelle: [43])

In diesem Kontext ist aus einer Achtsamkeitsperspektive auch die Synergie von Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit [44] ([Nachhaltige Gesundheitsförderung](#)) von Bedeutung. Eine Kompetenz, die langfristig dazu beiträgt, das eigene Leben und die Welt gesünder zu gestalten, setzt individuelles Wohlbefinden und die Fähigkeit zur Selbstreflexion voraus. Deutlich wird dies unter anderem in den Inner Development Goals (IDGs), die als eine personenbezogene Basis des Gelingens der von den Vereinten Nationen formulierten Sustainable Development Goals verstanden werden.

Zu den IDGs (Inner Development Goals 2023) zählen die folgenden Kompetenzen:

- Sein (Beziehung zu sich selbst)
- Denken (kognitive Fähigkeiten)
- Beziehung (Fürsorge für andere und die Welt)
- Zusammenarbeit (soziale Kompetenzen)
- Handeln (Wandel vorantreiben)

Kritik an achtsamkeitsbasierten Ansätzen

Achtsamkeit ist kein Allheilmittel und sollte nicht als Instrument im Sinne der bloßen Selbstoptimierung eingesetzt werden. Mit dem „Hype“ um den Begriff und seiner populären Allgegenwärtigkeit ist die Gefahr einer Verflachung im Sinne eines Wellnessrends und die Reduktion auf die Wirkung als Entspannungstraining verbunden. Ein entspannender Effekt kann eintreten und ist zur besseren Stressregulation als Effekt auf das vegetative Nervensystem hilfreich und wünschenswert. Entspannung als alleiniges Ziel ist jedoch irreführend, weil damit auch verbunden sein kann, über Probleme hinwegzusehen. Das erklärte Ziel achtsamkeitsbasierter Verfahren ist jedoch eine möglichst unvoreingenommene und akzeptierende Betrachtung der wahrgenommenen Realität, sei sie auch gerade noch so unentspannt.

Achtsamkeit kann eher als Haltung und als Prozess verstanden werden, weniger als spezifisches Werkzeug, um ein bestimmtes Ziel zu erlangen. Dies wird deutlich, wenn man sich mit den Traditionen befasst, aus denen sich das hier dargestellte Verständnis entwickelt hat „In dem Maße, wie Achtsamkeit immer populärer wird und aus den medizinischen Fachblättern den Weg in die Talkshows und auf die Titelseiten großer Zeitschriften gefunden hat, fühlen sich viele von uns veranlasst, das Konzept der Achtsamkeit wieder mit seinen Wurzeln zu verbinden [...]. Sonst könnte der Eindruck entstehen, dieser

allgegenwärtige Begriff 'Achtsamkeit' sei lediglich eine weitere Methode, Aufmerksamkeit zu trainieren und Produktivität und Leistung zu steigern. Womöglich erscheint er sogar als das nächste große Ding, das man machen oder kaufen sollte. Ohne ein gewisses Grundverständnis [...] geht vielleicht das Fundament der Warmherzigkeit und der ethischen Orientierung verloren.“ ([45], S. 29-30).

Eine so verstandene Achtsamkeit zielt nicht, wie häufig kritisiert, auf die Entwicklung einer Egozentriertheit, sondern auf die Stärkung von Mitgefühl und eine Verbindung zur ethischen Grundhaltung, welche die Fürsorgekompetenz unterstützt, die sich vom Innen nach Außen entwickelt. „Wenn wir achtsam sind, nehmen wir uns bewusst Zeit, um innezuhalten. Denn nur dann können wir beobachten, was in uns und unserer Umwelt geschieht. [...] Wenn wir tief schauen, erfahren wir auch unsere Verbundenheit miteinander.“ ([2], S. 10).

Ein weiterer Kritikpunkt lautet häufig, dass Achtsamkeit eher dazu beitrage, strukturelle Probleme auf Individuen abzuwälzen, damit sie durch das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien noch belastbarer werden. Dies gilt insbesondere für den beruflichen Kontext. Ein Achtsamkeitstraining als primär individuelle Maßnahme ohne verhältnisorientierten Bezug ist – wie andere Methoden der Stressbewältigung [3] ([Stress und Stressbewältigung](#)) im Rahmen [Betrieblicher Gesundheitsförderung](#) [46] – tatsächlich nicht ausreichend. Langfristig lassen sich gesundheitsfördernde Veränderungen in Organisationen nur erreichen, wenn verhaltens- und verhältnisorientierte Achtsamkeit im Sinne der Lebensweltorientierung zusammenwirken.

Literatur:

- Neff KD. Self-Compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003;2(2):85–101. DOI:[10.1080/15298860309032](https://doi.org/10.1080/15298860309032)

References

1. Kabat-Zinn J. *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Droemer Knaur; 2019.
2. Nguyen M. *Eins mit allem: Drei Wege in dein achtsames und bewusstes Leben*. Freiburg: Verlag Herder; 2023.
3. Ernst G, Franke A, Franzkowiak P. Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. 2022. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0)
4. Rönau-Böse M, Fröhlich-Gildhoff K, Bengel J, Lyssenko L. Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. 2022. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-i101-2.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i101-2.0)
5. Michalak J, Graser J, Heidenreich T. Achtsamkeit. In: Kohlmann CW, editor. *Psychologie in der Gesundheitsförderung*. Bern: Hogrefe; 2018. p. 425–436.
6. Kaba-Schönstein L. Gesundheitsförderung 1: Grundlagen. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. 2018. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-i033-1.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i033-1.0)
7. Verplanken B, Fisher N. Habitual worrying and benefits of mindfulness. *Mindfulness*. 2014 Oct;5(5):566–73. DOI:[10.1007/s12671-013-0211-0](https://doi.org/10.1007/s12671-013-0211-0)
8. Gruber E, Bents H, Mander J. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Psychotherapie – state of the art. In: Bents H, Gschwendt M, Mander J, editors. *Psychotherapie: Praxis Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Anwendungen in der psychotherapeutischen Praxis*. Berlin, Heidelberg: Springer; 2020. p. 5–16.
9. Hüther G. Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W, editors. *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Göttingen: Hogrefe; 2022. p. 85–110.
10. Michaelsen MM, Esch T. Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit im Bildungskontext. In: Iwers T, Roloff C, editors. *Achtsamkeit in Bildungsprozessen*. Heidelberg, Berlin: Springer Nature; 2021. p. 61–75.
11. Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspect Psychol Sci*. 2011;6(6):537–59. DOI:[10.1177/1745691611419671](https://doi.org/10.1177/1745691611419671)

12. Röhrl B. Wohlbefinden / Well-Being. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2018. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-i134-1.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i134-1.0)
13. Barnow S. Konzepte und Modelle von Emotion und Emotionsregulation. In: Barnow S, editor. Handbuch Emotionsregulation. Zwischen psychischer Gesundheit und Psychopathologie. Berlin, Heidelberg: Springer; 2020. p. 3–18.
14. Michaelsen MM, Graser J, Onescheit M, Tuma M, Pieper D, Werdecker L, Esch T. Wirksamkeit von Achtsamkeitstechniken im Arbeitskontext. Initiative Gesundheit & Arbeit (Iga), editor. Vol. ;45. 2021 [accessed 2024 Feb 23]. (iga.Report; 45). Available from: <https://www.iga-info.de/veroeffentlichen/igareporte/igareport-45>
15. Birtwell K, Williams K, van Marwijk H, Armitage CJ, Sheffield D. An exploration of formal and informal mindfulness practice and associations with wellbeing. Mindfulness. 2019 Jan;10(1):89–99. DOI:[10.1007/s12671-018-0951-y](https://doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y)
16. Brandes S, Stark W. Empowerment / Befähigung. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2025. DOI:[10.17623/BIOEG:Q4-i10-3.0](https://doi.org/10.17623/BIOEG:Q4-i10-3.0)
17. Gilbert P, Choden. Achtsames Mitgefühl: Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln. 2. Auflage. Freiburg: Arbor Verlag; 2020.
18. Van Den Brink E, Koster F. Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL. 3 edn. München: Kösel; 2013.
19. Esch T, Esch SM. Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Resilienz. Berlin: MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2021.
20. World Health Organization (WHO). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. 1986 [accessed 2023 Oct 30]. Available from: https://intranet.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf
21. Esch T. Neurobiologische Aspekte von Glaube und Spiritualität: Gesundheit, Stress und Belohnung. In: Büssing A, Kohls N, editors. Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit. Berlin, Heidelberg: Springer; 2011. p. 23–35.
22. World Health Organization (WHO). Mental Health. Fact sheet on Sustainable Development Goals (SDGs): health targets. 2018 [accessed 2023 Dec 10]. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/340847/WHO-EURO-2018-2364-42119-58012-eng.pdf?sequence=1>
23. Frank R. Den störungsorientierten Blick erweitern. In: Frank R, Flückiger C, editors. Psychotherapie: Praxis Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. Berlin, Heidelberg: Springer; 2022. p. 3–24.
24. Miksch A. Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Resilienz in Krisenzeiten. impu!se. 2023 [accessed 2023 Oct 30];119:14–15. Available from: <https://www.gesundheit-nds-hb.de/fileadmin/Publikationen/Impulse/impulse-nr119-web.pdf>
25. Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA), editor. Stärken stärken. Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung. igaFakten. 2019;11.
26. Seligman ME. Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. München: Goldmann Verlag; 2015.
27. Blickhan D. Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Paderborn: Junfermann; 2018.
28. Fredrickson B. Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt am Main: Campus Verlag; 2011.
29. Faltermaier T. Salutogenese. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2023. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-i104-3.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i104-3.0)
30. Heidenreich T, Nething E, Michalak J. Mindfulness-based Therapy: Achtsamkeit vermitteln. In: Frank R, Flückiger C, editors. Psychotherapie: Praxis Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. Berlin, Heidelberg: Springer; 2022. p. 177–191.
31. Miksch A, Ostermaier H. Achtsamkeit im Studium: Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsentwicklung durch Wohlbefinden und Gestaltungskompetenz. Personal- und Organisationsentwicklung in Einrichtungen der Lehre und Forschung Themenheft Gesunde Hochschule 1+2. 2023;51–55.
32. Meßtorff C, Kurzenhäuser-Carstens S. Achtsamkeit und Prävention. In: Chang-Gusko Y, Heße-

- Husain J, Cassens M, editors. Achtsamkeit in Arbeitswelten: Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen. Wiesbaden: Springer; 2019. p. 53–68. (FOM-Edition Ser.).
33. Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res.* 2015 Jun;78(6):519–28. DOI:[10.1016/j.jpsychores.2015.03.009](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009)
 34. Janssen M, Heerkens Y, Kuijter W, van der Heijden B, Engels J. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS One.* 2018 Jan 24;13(1):e0191332. DOI:[10.1371/journal.pone.0191332](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332)
 35. Robert Koch-Institut (RKI), editor. Erkennen – Bewerten – Handeln. Schwerpunktbericht Teil 1 – Erwachsene. Psychische Gesundheit in Deutschland. Berlin: Robert Koch-Institut; 2021. (Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis.). DOI:[10.25646/8831](https://doi.org/10.25646/8831)
 36. Kaluza G. Stressbewältigung. Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg, Berlin: Springer Nature; 2023.
 37. Gerlinger T. Präventionsgesetz. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2025. DOI:[10.17623/BIOEG:Q4-i092-4.0](https://doi.org/10.17623/BIOEG:Q4-i092-4.0)
 38. Eßwein J. Achtsamkeit am Arbeitsplatz – Wie Organisationen eine Zukunftskompetenz in Prävention und Gesundheitsförderung einsetzen. Iga Wegweiser. 2023 [accessed 2024 Feb 13]. Available from: https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Wegweiser/Dokumente/iga.Wegweiser_Achtsamkeit_am_Arbeitsplatz.pdf
 39. Hartung S, Rosenbrock R. Settingansatz–Lebensweltansatz. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2022. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-i106-2.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i106-2.0)
 40. Göpel E. Systemische Perspektive in der Gesundheitsförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2015. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-i120-1.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i120-1.0)
 41. Gebauer A, Brückner F. Was Achtsamkeitstrainings bewirken und wie sie in Organisationen wirksamer werden. *Gr Interakt Org.* 2018;49. DOI:[10.1007/s11612-018-0416-8](https://doi.org/10.1007/s11612-018-0416-8)
 42. Hehn SV, Rauls J. Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Organisationen. *Agiles Arbeiten in Teams und Organisationskultur der Zukunft.* Freiburg: Haufe; 2023.
 43. Ostermaier H, Mottl R, Mottl B, Schmager B. Vier Ebenen der Integration von Achtsamkeit in das Wirtschaftsingenieurstudium an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. In: Sandbothe M, Reyk A, editors. Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft. Erfurt; 2024.
 44. Trojan A, Süß W. Nachhaltigkeit und nachhaltige Gesundheitsförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2020. DOI:[10.17623/BZGA:Q4-i079-2.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i079-2.0)
 45. Mulligan B. Das Herz der Achtsamkeit: Die buddhistischen Wurzeln von MBSR. Freiburg: Arbor Verlag; 2019.
 46. Hartung S, Faller G. Betriebliche Gesundheitsförderung. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), editor. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. 2025. DOI:[10.17623/BIOEG:Q4-i042-3.0](https://doi.org/10.17623/BIOEG:Q4-i042-3.0)

Korrespondenz: Prof. Dr. Antje Miksch, Evangelische Hochschule Darmstadt, Fachbereich Inklusive Bildung und Gesundheit, Zweifalltorweg 12, 64293 Darmstadt, Germany, E-mail: antje.miksch@eh-darmstadt.de

Zitierhinweis: Miksch A. Achtsamkeit und Gesundheitsförderung. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), eds. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Cologne: PUBLISSO; 2026-. DOI: [10.5680/BIOEG:LB-i165-1.0](https://doi.org/10.5680/BIOEG:LB-i165-1.0)

Copyright: © 2026 Antje Miksch

Diese Open-Access-Publikation steht unter den Bedingungen der Lizenz: Creative Commons Attribution 4.0 International. Lizenz-Angaben siehe: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>