

Interview mit Deinem „inneren Arzt“ - Salutogenese

1. Wo befindest du dich im Moment auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum?

Gesundheit _____ Krankheit

2. Was könntest Du tun, um dich mehr in Richtung Gesundheit zu bewegen?

3. Was könntest Du tun, um dich mehr in Richtung Krankheit zu bewegen)
(Zugegeben eine etwas seltsame Frage, aber es lohnt sich auf jeden Fall auch darüber mal nachzudenken)

4. Was wäre in Deiner derzeitigen Situation der kleinstmögliche Schritt (baby step) in Richtung Gesundheit?

5. Wer würde Dich bei diesem Schritt am ehesten unterstützen?

6. Angenommen Du würdest dich für diesen kleinstmöglichen ersten Schritt entscheiden, wo wirst Du dich vermutlich in zwei Wochen auf dem Kontinuum befinden?

7. Woran würdest Du dann merken, dass dieser kleinstmögliche Schritt zu mehr Wohlbefinden beigetragen hat? Wer würde es außer Dir noch merken? Und Woran?

8. Angenommen Du machst gute Erfahrungen mit Deinem ersten kleinstmöglichen Schritt in Richtung mehr Wohlbefinden / weniger Stress, was könntest Du dir als nächsten hilfreichen Schritt vorstellen?

9. Woran würdest Du merken, dass es genau der richtige Zeitpunkt ist, um diesen weiteren hilfreichen Schritt in Richtung mehr Wohlbefinden / weniger Stress zu tun?

10. Was würdest Du dazu von wem (Familie / Freunde) als Unterstützung brauchen?

11. Angenommen Du blickst in zwei Jahren auf Deine heutige Lebenssituation zurück, was müsstest Du jetzt tun, um dann sagen zu können, dass Du froh bist schon damals, diese Schritte in Richtung Wohlbefinden unternommen zu haben?

Anmerkungen:

Als Basis für diesen Fragebogen liegt die Hypothese, dass alle Menschen ein intuitives Wissen darüber besitzen, was ihnen guttut (= „innerer Arzt“). In manchen Situationen, v.a. bei Stress, ist dieses Wissen für uns allerdings nicht unmittelbar zugänglich. Diese Fragen können dabei helfen, den Zugriff darauf wieder zu erleichtern. Dieser Fragebogen sollte in gewissen zeitlichen Abständen wiederholt werden, um bereits erfolgreiche Schritte zu überprüfen und eventuell neue notwendige Schritte zu entwickeln. Die Schritte sollten positiv und genau formuliert sein und den Beginn von etwas beschreiben. Beispiel: „Ich gehe jeden Tag 15 Minuten an der frischen Luft spazieren“. Anstatt: „Ich höre auf zu rauchen und esse keine Süßigkeiten mehr“.