

Marcus Stück

Zusammenfassung: Durch die PISA-Studie geraten Pädagogen und Schüler noch mehr unter den Druck verschiedenster Anforderungen und Belastungen. Das Thema Lehrer- und Schüler-Gesundheit bzw. Belastungsbewältigung in der Schule gewinnt deshalb als Voraussetzung für eine qualitativ hochwertige Bildung, für konzentriertes Lernen und gute Schulleistungen eine große Bedeutung. Am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig wird seit 1994 an der Entwicklung, Durchführung und Überprüfung eines Konzeptes zur Integrativen Belastungsbewältigung in der Schule (IBiS-Konzept) gearbeitet. Die Evaluation fand mit 576 Versuchspersonen statt. Das systemisch angelegte IBiS-Konzept umfasst Trainings-Methoden zur verbesserten Belastungsbewältigung sowohl für Schüler als auch für Lehrer und beinhaltet Seminar-konzepte zur Befähigung von Lehrern, pädagogisch-psychologische Methodiken zur Verbesserung des Unterrichtsklimas einzusetzen. Insgesamt wurde bisher mit dem IBiS-Konzept in Leipzig (Sachsen) schätzungsweise mit etwa 1000 Schülern und Lehrern erfolgreich gearbeitet.

Schlagworte: IBiS-Konzept, Yoga, Stress, Belastungsbewältigung, Schule

Summary: Stress handling at school is a significant subject today more than ever. Both, educationalists and their young clients come more and more under the pressure of the most different requirements and stresses due to the PISA study. Thus, school should work comprehensively towards the objective of developing abilities for handling stress which could be the basis for concentrated learning and good achievements. The Institute of Applied Psychology of Leipzig University has been working at the development, implementation and review of a concept for Integrative Stress Handling at School (IbiS-concept) since 1994, the components which will be introduced in this article. The evaluation took place with 576 subjects. The systemic orientated IBiS-concept covers training methods for improved stress handling for teachers and pupils and includes seminar concepts to qualify teachers for psychological interventions during the lessons. Until now we were successfully working with 1000 teachers and pupils applying the components of the IBiS-Concept.

Key words: IBiS concept, yoga, stress, stress handling, school

Integrative Belastungsbewältigung in der Schule

– Das IBiS-Konzept –

1. Einleitung

Die Ergebnisse der PISA-Studie 2002 verdeutlichen die Relevanz, neue bildungswissenschaftliche Erkenntnisse in das Schulsystem einfließen zu lassen und es professioneller zu entwickeln. Alarmierende Zahlen in der Literatur belegen, dass Schüler und Lehrer mit vielfältigen, ständig steigenden Belastungen konfrontiert sind. Deren Bewältigung gelingt ihnen zunehmend weniger gut und infolge dessen treten psychische und psychosomatische Konsequenzen auf (z. B. Prüfungsängste, aggressive Verhaltensstörungen bei Schülern, Burn-Out, krankheitsbedingte Frühpensionierungen bei Lehrern) (Roßbach, 1995; Reissig/Petermann, 1996; Engel/Hurrelmann, 1989; Stück, 1998, 2000; Sieland/Tacke, 2000; Schaar-schmidt, 2001, 2002; Stück et al. 2003).

Bezüglich der Intervention fehlen Hilfsangebote mit effektiven Methoden zur Stressreduktion in Programmform, die systemisch mit Lehrern und Schülern angewendet werden können. Mit der Durchführung dieser Methoden könnten jedoch personale Voraussetzungen für bessere Schulleistungen, für ein entspannteres Schulklima, für ein ausgeglicheneres Lehrer-Personal und somit für eine qualitativ hochwertigere Bildung geschaffen werden. Um diese Ziele zu erreichen, wird seit 1994 an der Universität Leipzig an der Entwicklung, Durchführung und Evaluierung eines Konzeptes zur Integrativen Belastungsbewältigung in der Schule (IBiS-Konzept) gearbeitet, dessen Komponenten hier einführend erläutert werden sollen.

2. Was ist Stress und wie bewältigt man ihn?

Stress ist eine notwendige psychologische und physiologische Zusatzregulation des Menschen, um bedrohliche Problemlagen zu bewältigen. Der akute Stress gehört zu unserem Leben und etwas davon ist gut, da er anregend ist und uns in einen Zustand versetzt, in dem optimale Leistungen möglich werden. Wenn der Stresszustand mit den dazugehörigen Spannungszuständen jedoch über eine längere Zeit andauert und es nicht gelingt, die Belastungssituation zu bewältigen, so kommt es zur Dauermobili-

sierung und zum Aufbrauchen von Energiereserven mit schädlichen Einschränkungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens (chronischer Stress). Um chronische Stresszustände abzubauen, braucht der Betreffende jedoch Bewältigungs-Hilfen von außen, ansonsten können sich psychische und/oder organisch manifestierte Störungen mit Krankheitswert entwickeln (z. B. Magengeschwüre, Allergien, Herzinfarkt, Depressionen). Interventionelle Einflussmöglichkeiten für Schüler und Lehrer zur Bewältigung von Stresszuständen können prinzipiell an zwei interventiven Punkten ansetzen (Stress-Coping-Konzept von Lazarus, zit. in Stück, 1998, Schröder, 1999):

1. Veränderung der Bedingungen auf der Anforderungsseite (externales coping)
2. Befähigung von Schülern und Lehrern zu folgenden Leistungen:
 - a) Umweltregulation (externales coping): Unterweisung, wie man konkrete äußere Anforderungen bzw. Problemlagen im Leistungs-, sozialen und organisatorischen Bereich durch angemessene Lösungs-methoden effizient bewältigt.
 - b) Selbstregulation (internales coping): Schüler oder Lehrer können befähigt werden, ihre durch Stress ins Ungleichgewicht geratene innere Balance durch verschiedene Selbstregulationsmethoden (Autogenes Training, Yoga, Meditation, Tanz/Biodanza) kurz- und langfristig wiederherzustellen. Die dadurch erreichte Persönlichkeitsstabilität ist dabei Voraussetzung für erfolgreiches Agieren in Stresssituationen. Selbstregulations-Methoden optimieren den vegetativen Arbeitspunkt mit weitreichenden psychologischen Konsequenzen: u.a. weniger Impulsivität, weniger Aggressivität, geringere Ängstlichkeit, verbesserte Konzentrationsfähigkeit (Ebert, 1986; Stück, 2000; Lüdke et al. 2003).

3. Integrativen Belastungsbewältigung im Schulkontext (IBiS-Konzept)

Das IBiS-Konzept wird im Schulkontext systemisch sowohl mit Schülern als auch

mit Lehrern durchgeführt, da sie sich bzgl. ihres Stressverhaltens gegenseitig beeinflussen und voneinander lernen. Zur Absicherung dieses integrativen Vorgehens schlagen wir drei Interventionszugänge vor:

- a) Durchführung von Interventionen zur Belastungsbewältigung für Schüler.
Fokus: Präventions-Arbeit mit Schülern
- b) Durchführung von Interventionen zur Belastungsbewältigung für Lehrer.
Fokus: Präventions-Arbeit mit Lehrern
- c) Durchführung von Praxis-Seminaren zur Befähigung von Lehrern, um pädagogisch-psychologische Methodiken im Unterricht einzusetzen.
Fokus: Lehrer als Mediator; Lehrer-Schüler-Beziehung

3.1 Durchführung von Präventionsinterventionen zur Belastungsbewältigung für Schüler

3.1.1 Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EmY-K) als außerschulisches Kursangebot

In einem mehrjährigen Entwicklungs-, Erprobungs- und Evaluationszeitraum (1994 - 2001) wurde die indische Methode des Yoga in ein strukturiertes Trainingsprogramm mit weiteren kindgemäßen und bewährten Stressbewältigungsmethoden integriert und mit Schülern verschiedener Schultypen erprobt. Das Training umfasst 15 Sitzungen (ein- bis zweimaliges Üben pro Woche). Eine Sitzung dauert etwa 60 Minuten und besteht aus drei Teilen (s. Übersicht 1).

Anfangsentspannung (1.-10. Minute): Umschaltung von der Außenorientierung im Alltag zur im Training angestrebten Innenorientierung. Einüben von Atemtechniken zur situativen Selbstregulierung.

Yogateil (11.-40. Minute): Einüben einzelner Yoga-Körperübungen (asanas) zum Selbstentspannen bzw. zum „Ab- und Umschalten“ auch außerhalb des Trainings (Transfer).

Abschlußteil (41.-60. Minute): Meditations-, sensorielle Übungen, Phantasieübungen und verschiedene Massagen.

Übersicht 1: Struktur einer Sitzung des EmY-K

Die Vermittlung der in den drei Teilen enthaltenen Übungselemente erfolgt nach einem strukturierten Programm, welches in einem Handbuch beschrieben ist (Stück, 2000).

Evaluationsergebnisse: Die Wirkungen von EmY-K wurden im Rahmen eines Versuchs-Kontrollgruppen-Designs (n=48 Schüler) mit psychologischen und psychophysiologischen Meßmethoden geprüft (Stück, 1998). Es konnten die Entspannungswirkungen der Sitzungen sowie die Stabilisierung von stressbewältigungsrelevanten Bereichen der Persönlichkeit nachgewiesen werden (u.a. Stressbelastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit). Die Schüler nutzten die im Training erlernten Übungen auch in Alltagssituationen (z.B. bei Klassenarbeiten) zur Regulierung von Erregungszuständen. EmY-K wurde 1997 mit dem Sonderpreis der Pädagogischen Stiftung Cassianum in Donauwörth ausgezeichnet.

Kursleiterausbildung: Seit 1998 wurden ca. 100 Kursleiter ausgebildet, die mit dem EmY-K in der Schule, aber auch im klinischen Kontext arbeiten. Jedes Jahr finden etwa 3 Kursleiter-Ausbildungen (EmY-K) statt. Im Rahmen einer begleitenden Evaluation der Kursleiter wurden Einsatzgebiete und Wirkeffekte sichtbar (u.a. bzgl. des Prüfungsangst- und Stressabbaus bzw. der verbesserten Entspannungsfähigkeit) (Stück et al., 2001).

3.1.2 Projektstage zur Selbsterfahrung von Entspannungsmethoden für Schüler

Als Möglichkeit der Selbsterfahrung für Schüler mit Entspannungsmethoden führen ausgebildete Kursleiter (EmY-K) direkt an Schulen Projektstage durch. In Kleingruppen von bis zu 10 Schülern wird ein 90-minütiges Praxis-Seminar mit verschiedenen Elementen des EmY-K (u.a. Minischlaf, Phantasieübungen, Yogaübungen) und einer theoretischen Einführung zur Stressproblematik durchgeführt. Parallel zu dieser schülerorientierten Selbsterfahrung wird mit Lehrern gearbeitet, um sie zur Durchführung der Entspannungsmethoden mit Schülern zu motivieren. Praxisbeobachtungen und Untersuchungen zeigen, dass nur etwa 15-20% der Lehrer diese wertvolle Stressbewältigungsmöglichkeit mit ihren Schülern nutzen (Stück 2003).

Evaluationsergebnisse: Im Ergebnis der begleitenden Evaluationen mit 44 Schülern (5. Klasse) wurden die eingesetzten Entspannungselemente von den Schülern als attraktiv eingeschätzt. Das subjektive Entspannungsempfinden nahm nach den Übungen signifikant zu (Stück, 2000).

3.2 Durchführung von Interventionen zur Belastungsbewältigung für Lehrer

3.2.1 Stresstraining mit Yogaelementen für Lehrer (StraimY-L). „Heraufkommen ist leicht. Wie komme ich wieder runter? Expedition zum Stressberg“

Im Zeitraum Januar bis August 1999 wurde das Stresstraining mit Yogaelementen für Lehrer (StraimY-L) konzipiert. Das Training wird als Bergexpedition mit dem Titel: „Heraufkommen ist leicht. Wie komme ich wieder runter? Expedition zum Stressberg.“ geplant und durchgeführt. Eine Bergexpedition kann durchaus mit einem Lehrerleben verglichen werden, da in beiden Fällen der Abbau der Energieresourcen infolge einer nichtgelingenden Stressbewältigung zu tiefgreifenden Erschöpfungszuständen mit Schwächungen der Immunsystemkompetenz und vegetativen bzw. psychischen Instabilitäten bzw. psychosomatischen Reaktionen führen kann (Stück et al., 2001). Die zahlreichen Frühpensionierungen bei Lehrern deuten auf diese Entwicklung hin (Sieland/Tacke, 2000).

Das vorliegende Trainingskonzept zielt auf eine Befähigung der teilnehmenden Lehrer:

- zu externalen coping-Fähigkeiten (z. B. im Hinblick auf Bedingungsmanagement, Lehrer-Schüler-Interaktion, Kommunikationsverhalten)
- zu internalen coping-Fähigkeiten (Selbstregulation in Stresssituationen mit Hilfe von Yoga, Autogenem Training/AT, Selbstreflexion)

Das Training kann in zwei Durchführungsformen mit einem anschließenden Refreshing-Seminar angewendet werden:

- a) als 10-Wochen-Kurs, je eine Sitzung (2 Stunden) pro Woche (StraimY-L-Kurs),
- b) als dreitägiges Kompakt-Seminar (StraimY-L-Kompakt),
- c) Refreshing-Seminar 6 Monate danach (StraimY-L-Refreshing).

Zu a) Inhalte des 10-Wochen-Kurs (StraimY-L-Kurs): Die Dauer einer Sitzung im 10-Wochen-Kursangebot wurde auf zwei Stunden festgelegt. Ausgehend von vorangegangenen eigenen Erfahrungen in der Trainingsentwicklung und neuesten psychotherapeutischen Erkenntnissen bzgl. der Stressreduktion wurde die Sitzungs-Struktur (s. Übersicht 2) so gestaltet, dass im ersten Teil (Psychoedukativer Teil) in verbal-reflexiver und direkter Form den Teilnehmern stressrelevante Bewälti-

gungskompetenzen vermittelt werden. Im zweiten Teil (Selbstregulativer Teil/Yogateil) werden Yoga, Meditation und AT zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit geübt. Diese regelmäßige Übung von Selbstregulationsmethoden ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal dieses Programms von anderen und wurde von den Lehrern in einer Voruntersuchung gefordert (Stück, Hörnig, Hecht, 2001).

Psychoedukativer Teil (Themen):
 Stresstheorie, Stressdiagnostik (Module 1-4),
 kurz- und langfristige Stressbewältigungstechniken (Module 5-6),
 lehrer-spezifisches Konfliktbewältigungs- und Kommunikationsverhalten (Modul 7),
 Stressbewältigungs-Ressourcen (Modul 8),
 Persönliche Wunsch- und Zielbildung (Module 9-10).

Selbstregulativer Teil (Yogateil):
 AT (zu Beginn jeder Sitzung),
 Yoga (asana-Programm) und Meditation (Atem, Gehen)

Übersicht 2: Struktur einer Sitzung des Lehrertrainings (10 Wochen)

Nach jeder Sitzung werden den Teilnehmern Hausaufgaben zum Üben mitgegeben, damit der Alltags-Transfer abgesichert ist.

Zu b) Inhalte des Kompakt-Seminars (StraimY-L-Kompakt): Neben dem zehnwöchigen Kursangebot kann auch ein dreitägiges Kompakt-Seminar (StraimY-L-Kompakt) durchgeführt werden. In diesem Seminar werden dieselben Inhalte wie im 10-Wochen-Kurs angeboten (s. Übersicht 2).

Zu c) Inhalte des Refreshing-Seminars: In diesem Seminar (6 Monate nach StraimY-L-Kurs/Kompakt) wird die Erreichung von Zielen ausgewertet, die von den Teilnehmern zum Abschluss des Trainings benannt wurden. Außerdem werden Inhalte des Trainings wiederholt.

Evaluationsergebnisse: Das Wirkspektrum von StraimY-L wurde mit einem Versuchs-Kontrollgruppen-Design (n=90 Lehrer) untersucht (Stück et al. 2003). Dabei konnten unmittelbare psychologische (u.a. Wohlbefinden, Entspannungsfähigkeit), physiologische (Entspannungswirkung Hautwiderstand, Puls) und immunologische (Immunglobulin A) Sitzungswirkungen infolge von StraimY-L festgestellt werden. In der Effektevaluation er-

gaben sich kurz- und langfristige qualitative und quantitative stressreduzierende Wirkungen u.a. in gesundheits- und persönlichkeitspsychologischen Variablen (u.a. verbesserte arbeitsbezogene Verhaltensmuster, Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation).

Kursleiterausbildung: Seit Juni 2003 werden auch für dieses Training zweimal im Jahr Kursleiter ausgebildet, die mit dieser Methode in der Schulpraxis arbeiten. Erste Untersuchungsergebnisse der Kursleiter (n=20) zeigen Transfereffekte bzgl. einer effizienten Vermittlung der Trainingsinhalte sowie Wirkungen bzgl. einer verbesserten Stressbewältigung bei Lehrern. Für StraimY-L wurde ein Trainings-Manual für Kursleiter erarbeitet, in dem alle Module und Übungen des Trainings beschrieben sind (2004).

3.2.2 *Bewegungsorientierte Intervention mit Tanzelementen: „Lerne, das Leben zu tanzen“ (Biodanza)*

Neben der Arbeit mit den traditionellen und bewährten Stressbewältigungsmöglichkeiten für Lehrer, in denen Änderungen vor allem über die kognitiv-behaviourale Ebene angestrebt werden, wird im IBiS-Konzept eine nonverbal-orientierte Intervention für Lehrer zur Verbesserung des Identitätsausdrucks, der Selbstregulation und der sozialen Kompetenzen angewendet. Biodanza wurde von dem chilenischen Psychologen Rolando Toro entwickelt. Unter Anleitung eines Biodanza-Lehrers wird das Leben (Bios) mit integrierten Bewegungen (Danza) getanzt. Biodanza arbeitet mit sog. „Vivencias“ (spanisches Wort für Erlebnisse), wobei Lehrer lernen, wie Kinder zu fühlen und zu erleben. Dadurch sollen die Sensibilität des Lehrers für pädagogische Begegnungen mit Schülern gefördert werden. Die Erlebnisse (Vivencias) in den Biodanza-Sitzungen beziehen sich auf die Bereiche: Vitalität, Affektivität, Kreativität, Sexualität und Transzendenz.

Evaluationsergebnisse: Wie wir in Versuchs-Kontrollgruppen-Untersuchungen an insgesamt 150 Versuchspersonen feststellten, kann Biodanza mit besonderem Gewinn für Gesundheitsförderung, Ressourcenaufbau und Prävention von Stresszuständen eingesetzt werden. Biodanza verbesserte bei den untersuchten Versuchspersonen die psychophysische Selbstorganisation, Emotionsregulation (z.B. verbesserte Ärgerregulation, Optimismus), arbeitsbezogene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit. Hinsichtlich der immunologischen Effekte wurden kurz- und langfristige positive Effekte der Biodanza-Sitzungen auf das Immunsys-

tem (u.a. Immunglobulin A) festgestellt (Villegas/Stück et al., 2000; Stück et al., 2004).

Kursleiterausbildung: Seit einigen Jahren werden in verschiedenen Biodanza-Schulen Deutschlands (Berlin, Hamburg, München, Köln, Leipzig/geplant) im Rahmen einer 3jährigen Ausbildung Biodanza-Lehrer ausgebildet. Es existiert somit in Deutschland bereits ein Netzwerk mit etwa 300 Biodanza-Lehrern, die im Rahmen des IBiS-Konzepts in Schulen mitarbeiten können.

3.3 Durchführung von Praxis-Seminaren zur Befähigung von Lehrern, um pädagogisch-psychologische Methodiken im Unterricht einzusetzen.

In diesem dritten IBiS-Interventionszugang sollen Lehrer als Mediatoren befähigt werden, um pädagogisch-psychologische Methodiken im Unterricht einzusetzen. Die Praxis-Seminare werden jeweils an 2 Tagen (16 Std.) durchgeführt, können aber auch im Rahmen des pädagogischen Tages als eintägige Veranstaltung (6-8 Std.) direkt an Schulen im Lehrer-Kollegium stattfinden (s. Übersicht 3).

- Randalie im Klassenzimmer. Ein praxisorientiertes, psychologisches Methodenseminar zum Umgang mit Verhaltensstörungen und groben Disziplinverstößen (RiK-Seminar)
- Null-Bock auf Schule. Ein praxisorientiertes, psychologisches Methodenseminar zum Umgang mit Motivationsdefiziten bei Schülern (NUBS-Seminar)
- Besser und erfolgreicher lernen mit Entspannungstechniken im Unterricht (EviS-Seminar)
- Wie helfe ich Schülern, Prüfungs- und Leistungsängste besser zu bewältigen? Ein psychologisches Methoden-Trainingsseminar (APS-Seminar)
- Gesprächsführung in pädagogischen Konflikt-Situationen (GF-Seminar)
- Die effektive Gestaltung des Unterrichts aus lernpsychologischer Sicht (Lern-Seminar)
- Einführung in das IBiS-Konzept in der Schule (IBiS-Seminar)

Übersicht 3: Seminar-Themen der Praxis-Seminare

RiK (n=26)	NuBS (n=35)	EviS (n=68)	APS (n=16)	GF (n=20)	IBiS (n=59)
Gesamtbewertung: gut-sehr gut					
96%	92%	90%	75%	75%	93%
Praxisrelevanz: gut-sehr gut					
92%	97%	82%	100%	95%	86%
Praxissicherheit: gut-sehr gut					
65%	57%	40%	81%	60%	

Tabelle 1: Evaluation der Praxis-Seminare

Evaluationsergebnisse: Die Untersuchung zu dieser IBiS-Komponente (n=224 Lehrer) zeigt, dass die Seminare eine geeignete Methode darstellen, um die pädagogisch-psychologischen Fertigkeiten von Lehrern zu verbessern und ihnen den Schulalltag zu erleichtern (s. Tabelle 1).

Kursleiterausbildung: Es ist auch für diese IBiS-Komponente vorgesehen, Kursleiter auszubilden, die mit diesen Praxis-Seminaren in Schulen arbeiten. Die einzelnen Seminar-Konzepte wurden als Manual für Seminar-Leiter in einem Buch zusammengefasst (2004).

4. Schlussfolgerung und Ausblick

Wie die bisherigen Praxiserfahrungen und die wissenschaftlichen Evaluationsstudien mit dem IBiS-Konzept an insgesamt 598 Versuchspersonen zeigen, erweisen sich die Interventionszugänge als nützliche, notwendige und praktikable Hilfen, um Belastungen bei Schülern und Lehrern abzubauen. Wir haben seit 1994 schätzungsweise mit etwa 1000 Lehrern bzw. Schülern mit den einzelnen IBiS-Komponenten in Leipzig (Sachsen) erfolgreich gearbeitet. Dazu kommen Multiplikatoren-Effekte durch die etwa 120 ausgebildeten Kurslei-

ter, von denen ein Großteil an Schulen und anderen Bildungs-Einrichtungen arbeitet. Diese Arbeit wird fortgesetzt. So finden jedes Jahr in Leipzig 5 Kursleiter-Ausbildungen für die einzelnen IBiS-Komponenten statt. Diese Arbeit ist jedoch punktuell auf Leipzig (Sachsen) bezogen und müsste infolge eines schulpolitischen Entscheidungsprozesses der Kultusministerien der Länder in alle Schulen getragen werden. Das ist bisher noch nicht geschehen.

Literatur:

Bei dem Autor
Infos zum IBiS-Konzept, den Kursleiter-Ausbildungen und weitere Veröffentlichungen können unter stueck@rz.uni-leipzig.de oder www.bildungsgesundheits.de abgerufen werden.

Anschrift des Autors:

Dr. Marcus Stück Dipl.-Psych.
Universität Leipzig
Institut für Angewandte Psychologie
Bereich Pädagogische Psychologie
Seeburgstraße 14-20
D 04103 Leipzig
Telefon 0341 97-35956 / 0341-4798627
Fax 0341 97-35955

Herbert Feser



Auskunft und Bestellungen:

www.sabo-buch.de

Der menschliche Lebenszyklus

Entwicklung des Selbstkonzeptes und des Sozialverhaltens über elf Lebensabschnitte

Wie werden wir zu dem, was wir sind? Was bewirkt Hoffnung und Wachstum, was Scheitern? Auf welche Weise organisiert sich das menschliche Selbst in seinen Sozialbezügen nach einer Krise, wie schafft es Bedeutung und Lebenssinn?

Ziel dieses Buches ist es, in kompakter Weise psychologische Grundtatsachen zum gesamten menschlichen Lebenszyklus zu schildern in Anwendung auf die Förderung seelischer und sozialer Gesundheit.

Praktische Antworten werden begründet aus dem hier erstmals vorgelegten psychologischen Lebenslaufkonzept seelischer und sozialer Gesundheit der Person. Es wird in elf Lebensabschnitten entfaltet: Embryonal-, Fetalentwicklung und Geburt; Säugling und Kleinstkind; Kleinkind; Großkind; frühes Jugendalter; mittleres Jugendalter; spätes Jugendalter; frühes Erwachsenenalter, mittleres Erwachsenenalter; höheres Erwachsenenalter; Sterben und Tod. Diese Abschnitte bilden zusammen den modalen persönlichen Lebenszyklus.

ISBN 3-927916-41-2, Format 21 x 14,8 cm, 216 S., mit vielen Abbildungen, Fall- und Textbeispielen, broschiert, € 18,50, lieferbar bei dem Verlag

FACHVERLAG PETER SABO
Versandbuchhandel für Gesundheitsförderung
Postfach 1069 - 55270 Schwabenheim a. d. Selz
Telefon 06130/7760 - Fax 06130/7971
E-Mail peter.sabo@t-online.de

