

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



**Gesundheit und Krankheit:
Mehr als zwei Seiten einer Medaille?**

Nexus-Klinik, 17. Juni 2015

Jürgen Margraf
Fakultät für Psychologie, Ruhr-Universität Bochum



Alexander von Humboldt
Stiftung/Foundation



DIE GROSSE FRAGE

Was ist das Wichtigste
im Leben?

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 2

**DIE GROSSE
ANTWORT**

Gesundheit!

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 3

Nur zwei Seiten einer Medaille?



**Psychische
Gesundheit**

**Psychische
Krankheit**

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 4

RUB

Übersicht

- Theorie
- Empirische Befunde
 - Wichtig für Ätiologie und Entwicklung?
 - Gleich in Ost und West?
 - Einfluss von Lebensstil und sozialen Faktoren?
- Praktische Empfehlungen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 5

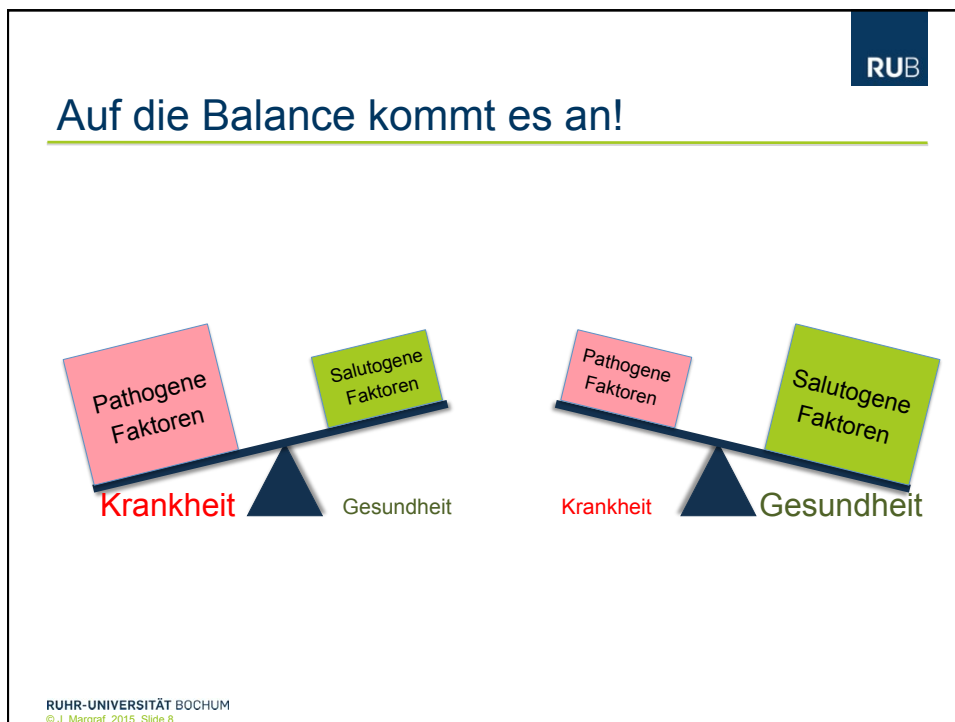
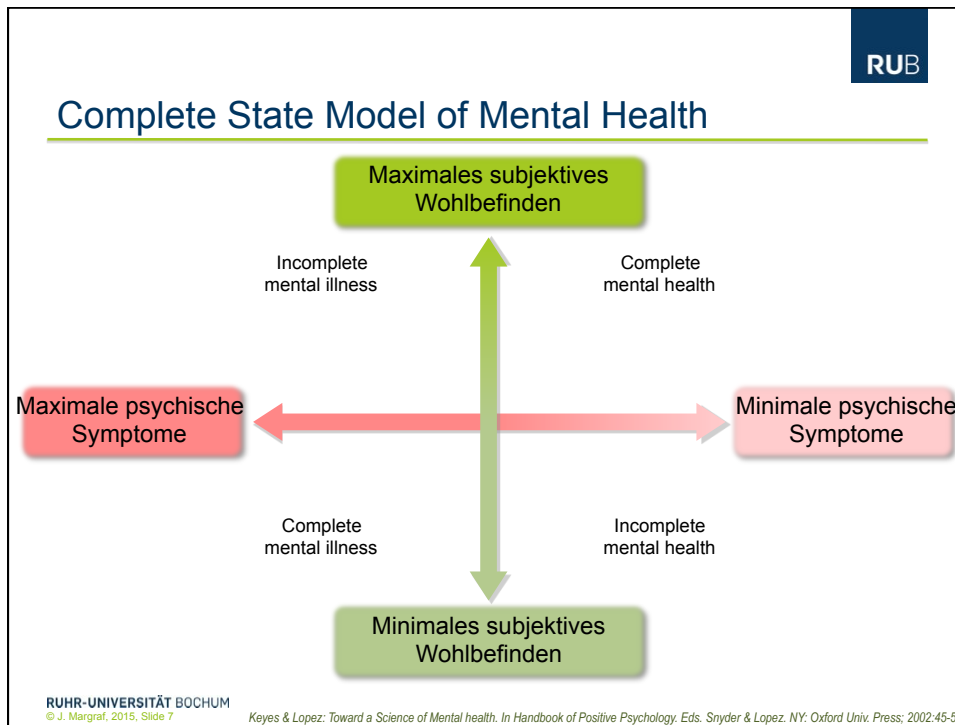
RUB

Auffassungen von "Gesundheit/ Krankheit"

The diagram illustrates three conceptual models of health and illness:

- Kategoriale**: A box containing two separate colored squares, a green one labeled "Gesund" and a red one labeled "Krank", representing a binary, categorical view.
- Eindimensional**: A single horizontal arrow with a green-to-red gradient, labeled "Gesund" at the start and "Krank" at the end, representing a unidimensional continuum.
- Mehrdimensional**: Two separate horizontal arrows, one green labeled "Gesund" and one red labeled "Krank", representing a multidimensional view where health and illness are distinct dimensions.

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 6



RUB

Übersicht

- Theorie
- Empirische Befunde
 - Wichtig für Ätiologie und Entwicklung?
 - Gleich in Ost und West?
 - Einfluss von Lebensstil und sozialen Faktoren?
- Praktische Empfehlungen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 9

RUB

Verschiedene Mechanismen für Gesundheit und Krankheit?

Dresden Predictor Study

- Prospektive Längsschnittstudie, zwei Wellen mit Abstand 1.5 Jahre
- Repräsentativ für junge Frauen (18-25) in Dresden

Potentielle Prädiktoren?

Positive Faktoren
Positive psych. Gesundheit, Selbstwirksamkeit,
Lebenszufriedenheit, soziale Unterstützung

Negative Faktoren
Stress, Coping, kognitive Verzerrungen,
Psychopathologie

Inzidenz

Remission

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 10

Psychol Medicine, 2002; J Nerv Ment Dis, 2003; Eur Psychiatry, 2007; Br J Psychiatry, 2004;
J Anxiety Disorders, 2007a, 2007b, 2009, 2010; Soc Psychiatry Epidemiol, 2010a, 2010b, 2010c.

Inzidenz psychischer Störungen: Welche Prädiktoren?

RUB

Baseline → Follow-up

Positive Faktoren
Positive psych. Gesundheit,
Selbstwirksamkeit,
Lebenszufriedenheit,
soziale Unterstützung

Negative Faktoren
Stress,
emotionale Bewältigung,
kognitive Verzerrungen,
Psychopathologie

Inzidenz

??

Multivariate logistische Regression (binär)
(Dresden Predictor Study)

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 11
Journal of Anxiety Disorders, 2007, 2009, 2010; Social Psychiatry and Epidemiology, 2010a, 2010b, 2010c.

Psychische Störungen: Nur negative Faktoren sagen Inzidenz vorher

RUB

Baseline → Follow-up

Positive Faktoren
Positive psych. Gesundheit,
Selbstwirksamkeit,
Lebenszufriedenheit,
soziale Unterstützung

Negative Faktoren
Stress,
emotionale Bewältigung,
kognitive Verzerrungen,
Psychopathologie

Inzidenz

Nicht signifikant

Multivariate logistische Regression (binär)
(Dresden Predictor Study)

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 12
Journal of Anxiety Disorders, 2007, 2009, 2010; Social Psychiatry and Epidemiology, 2010a, 2010b, 2010c.

Remission psychischer Störungen: Welche Prädiktoren?

RUB

Baseline → Follow-up

Positive Faktoren
Positive psych. Gesundheit,
Selbstwirksamkeit,
Lebenszufriedenheit,
soziale Unterstützung

Negative Faktoren
Stress,
emotionale Bewältigung,
kognitive Verzerrungen,
Psychopathologie

??

Remission

Multivariate logistische Regression (binär)
(Dresden Predictor Study)

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 13
Journal of Anxiety Disorders, 2007, 2009, 2010; Social Psychiatry and Epidemiology, 2010a, 2010b, 2010c.

Psychische Störungen: Nur positive Faktoren sagen Remission vorher

RUB

Baseline → Follow-up

Positive Faktoren
Positive psych. Gesundheit,
Selbstwirksamkeit,
Lebenszufriedenheit,
soziale Unterstützung

Negative Faktoren
Stress,
emotionale Bewältigung,
kognitive Verzerrungen,
Psychopathologie

Nicht signifikant

Remission

Multivariate logistische Regression (binär)
(Dresden Predictor Study)

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 14
Journal of Anxiety Disorders, 2007, 2009, 2010; Social Psychiatry and Epidemiology, 2010a, 2010b, 2010c.

Inzidenz und Remission einzelner Störungen

RUB

- Ähnliche Ergebnisse auch bei der Analyse einzelner Störungen
 - Spezifische Phobien
 - Soziale Phobie (soziale Angststörung)
 - Depression
- Wichtigster Prädiktor der Remission nach Kontrolle der anderen Variablen:

Positive psychische Gesundheit

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 15

Journal of Anxiety Disorders, 2007, 2009, 2010; Social Psychiatry and Epidemiology, 2010a, 2010b, 2010c.

Wie psychisch gesund sind Sie?

RUB

P-Skala (positive psychische Gesundheit):

**Selbsttest:
Je mehr Ja-Antworten,
desto gesünder!**

- Ich genieße mein Leben
- Ich bin oft unbeschwert und gut aufgelegt
- Alles in allem bin ich zufrieden mit meinem Leben
- Im allgemeinen bin ich zuversichtlich
- Es gelingt mir gut, meine Bedürfnisse zu erfüllen
- Vieles, was ich tue, macht mir Freude
- Ich fühle mich dem Leben und seinen Schwierigkeiten gut gewachsen
- Ich bin in guter körperlicher und emotionaler Verfassung
- Ich bin ein ruhiger, ausgeglichener Mensch

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 16

*R. Lutz: Indikatoren von Gesundheit oder Krankheit. In Margraf et al. (Hrsg.), Gesundheits- oder Krankheitstheorie? Berlin: Springer, 1998.
Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld, Becker (submitted): Positive Mental Health Scale (P-scale): A short scale for assessing positive mental health.*

Entwicklung der P-Skala (Positive Mental Health)

RUB

- Kurze (9 Items), unidimensionale Skala for positive psychische Gesundheit
- Sechs Studien mit studentischen ($n = 5406$), Patienten ($n = 1547$) und allgemeinen Bevölkerungsstichproben ($n = 3204$) in Deutschland zur Überprüfung der psychometrischen Eigenschaften
- Zentrale Befunde bestätigt in anschließenden transkulturellen Studien mit Stichproben aus China, Russland und den USA

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 17

Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld, Becker (submitted):
Positive Mental Health Scale (P-scale): A short scale for assessing positive mental health

P-Skala: Ergebnisse

RUB

- Die Ergebnisse von Strukturgleichungsmodellen (SEM) und weiteren Analysen bestätigen gute psychometrische Qualität:
 - Unidimensionalität und gute skalare Messinvarianz über Gruppen und Zeit
 - Hohe interne Konsistenz ($\alpha=0.93$) und gute Retest-Reliabilität ($r_{tt}=.77-.81$)
 - Gute konvergente und diskriminante Validität (Konstruktvalidität)
 - Sensitiv für therapeutische Veränderungen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 18

Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld, Becker (submitted):
Positive Mental Health Scale (P-scale): A short scale for assessing positive mental health

RUB

Mehr als zwei Seiten einer Medaille!



- Mittlere Korrelation der P-Skala mit Skalen für negative psychische Gesundheit (Depression, Angst, Neurotizismus)
 - Median von $r = 0.56 \rightarrow r^2 = 0.31 \rightarrow 31\%$ gemeinsamer Varianz

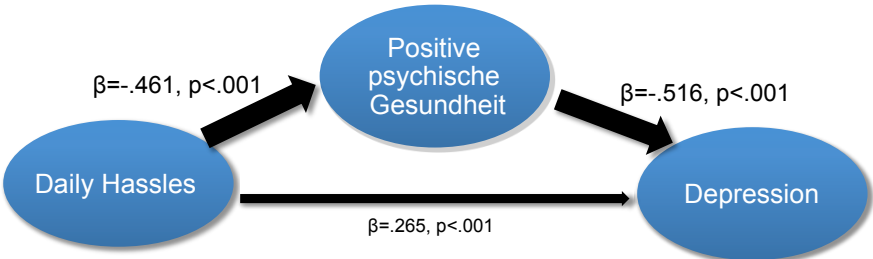
→ 69% der Varianz ist nicht gemeinsam!

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 19

RUB

Positive psychische Gesundheit mediert den Effekt von Stress auf Depression (BOOM Study)

Deutschland: 4 repräsentative Stichproben, $N = 4 \times 2000$



```
graph LR; A(Daily Hassles) -- "β=-.461, p<.001" --> B(Positive psychische Gesundheit); B -- "β=-.516, p<.001" --> C(Depression); A -- "β=.265, p<.001" --> C;
```

Mediationseffekt:

- Alle Kriterien nach Kenny & Baron sind erfüllt, großer Effekt nach Sobel (1982)

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 20

BOOM study, Pia Schönfeld, in preparation

Längsschnittliche Prädiktorenanalyse (BOOM Study)

RUB

- Vorläufige Ergebnisse (N=924, Deutschland), multiple Regression

- Signifikante Vorhersage positiver psychischer Gesundheit

Glück, Kohärenzsinn, soziale
Unterstützung, Resilienz



Positive psychische
Gesundheit

$R^2=0.53$

- Signifikante Vorhersage negativer psychischer Gesundheit

Pos. psych.
Gesundheit



$R^2=-0.23$

Stress



$R^2=0.20$

Angst



$R^2=0.44$

Depression

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 21

Übersicht

RUB

- Theorie
- Empirische Befunde
 - Wichtig für Ätiologie und Entwicklung?
 - Gleich in Ost und West?
 - Einfluss von Lebensstil und sozialen Faktoren?
- Praktische Empfehlungen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 22

RUB

Ätiologische Moden und die Gesamtschau

Transkulturelle Forschung

Sozial

Psycho

Bio

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 23

RUB

VIELE kleine EFFEKTE

Kleine Effekte

↓

Grosse Stichproben!

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 24

RUB

Menschenbild: Aktiv und selbstregulierend




- Menschen sind aktive informationsverarbeitende Wesen
- Sie haben nicht nur Gehirn, sondern auch Körper und Umwelt
- Sie können ihre Umwelt und sich selbst verändern
- Ihre „Hardware“ und ihre „Software“ beeinflussen sich wechselseitig
- Lebensstilentscheidungen beeinflussen Gesundheit und Krankheit, z.B.
 - körperliche und psychische Aktivität
 - circadiane und soziale Regelmässigkeit
 - Alkohol, Rauchen, Essen ...

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 25

RUB


BOOM*: Transkulturelle prospektive Längsschnittstudie



- Hauptziele:
 - (1) Verständnis der Ätiologie psychischer Gesundheit + Krankheit (Angst, Depr., Stress)
 - (2) Identifikation von Ansatzpunkten für Prävention + Behandlung
- Zentrale Forschungsfragen:
 - (1) Kausale Risiko + Schutzfaktoren?
 - (2) Zusammenspiel von psychologischen, sozialen und biologischen Mechanismen?
- Aktuelle Stichprobengrößen:
 - Deutschland ≈ 15'000, China ≈ 15'000, Russland ≈ 7'500, USA ≈ 3'000, *Ruanda nahe 0*

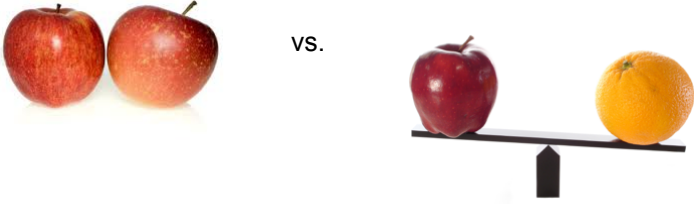
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 26

*Bochum Optimism and Mental Health Studies/Chinese



Transkulturelle Vergleiche: Methodik


Grundfrage:
Sind psychologische Konstrukte vergleichbar über verschiedene Kulturen/
Nationen?



vs.

Methode: Messinvarianz überprüfen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
 © J. Margraf, 2015, Slide 27



Messinvarianz: Was ist wann möglich?

<i>Mögliche transkulturelle Untersuchungen</i>	Konfigurale Invarianz (gleiche Faktorenstruktur)	Metrische Invarianz (gleiche Faktorenladungen)	Skaleninvarianz (gleiche Faktorenladungen + Interzepts)
Strukturvergleiche	✓		
Strukturelle Beziehungen zwischen verschiedenen Konstrukten	✓	✓	
Mittelwertsvergleiche	✓	✓	✓

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
 © J. Margraf, 2015, Slide 28

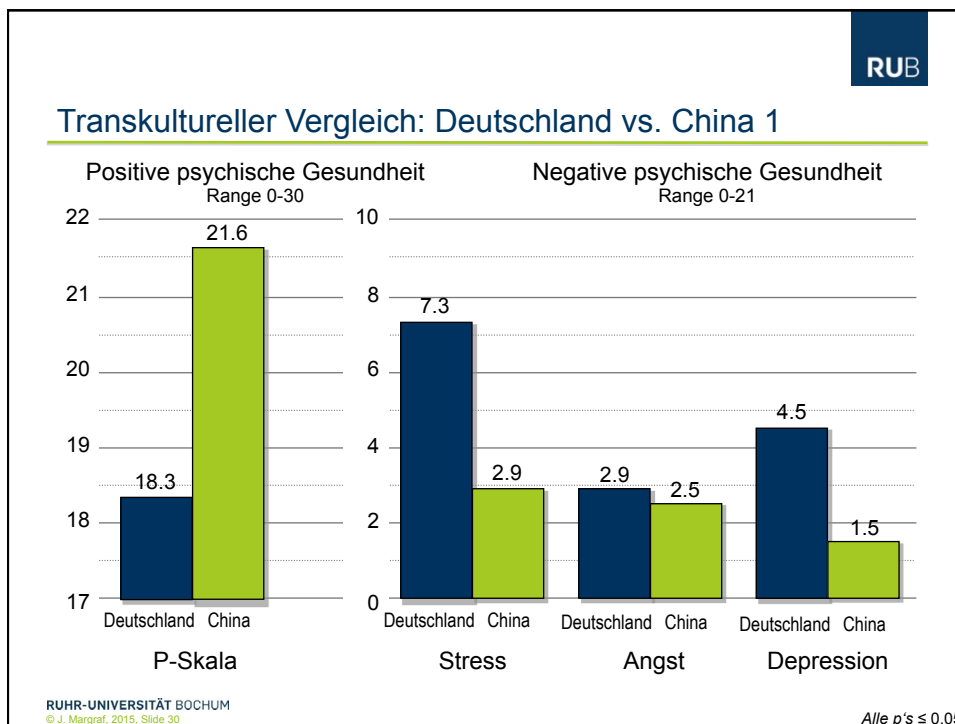
BOOM: Messinvarianz (Deutschland, Russland, China)

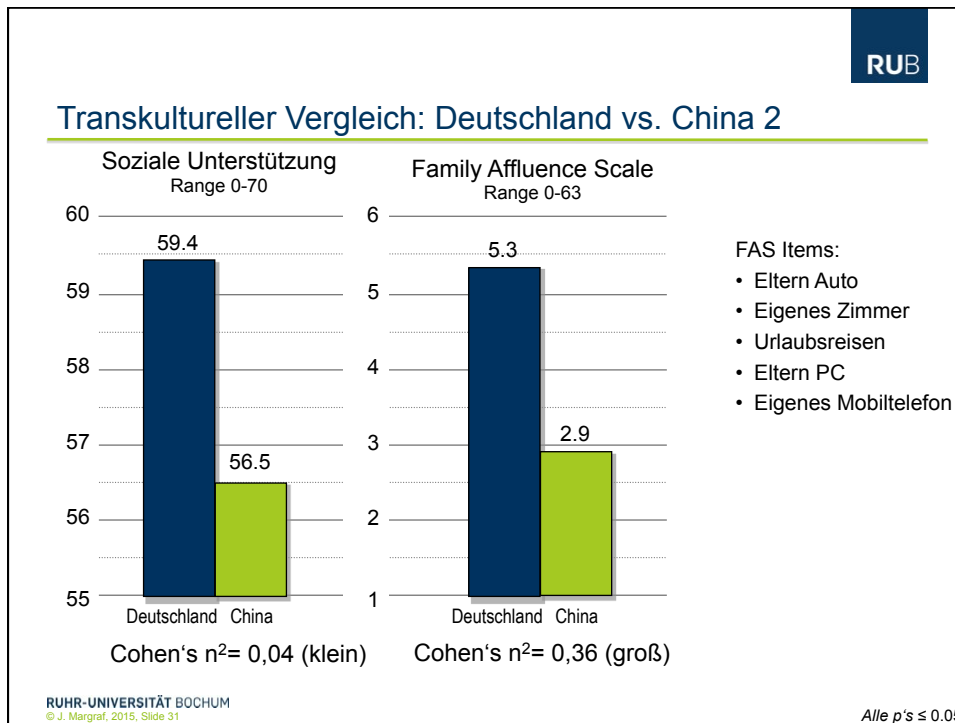
RUB

Skalen	Konfigural	Metrisch	Partiell metrisch	Skalar	Partiell skalar
Positive psychische Gesundheit	✓	✓	✓	✗	✓
Soziale Unterstützung	✓	✓	✓	✗	✓
Family Affluence Scale	✓	✗	✓	✗	✓
Satisfaction with Life Scale	✓	✗	✓	✗	✓
Glück	✓	✗	✓	✗	✗
Resilienz	✓	✗	✓	✗	✗
Kohärenzsinn	✓	✗	✓	✗	✗

✓ : gegeben
✗ : nicht gegeben

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 29





-
- Wertorientierungen und psychische Gesundheit**
- Werte oder soziale Tugenden: Leitprinzipien für das Funktionieren von Menschen oder Gesellschaften über verschiedene Kontexte hinweg
 - Chinesische Werte (德) wie *ren* ("Menschlichkeit"), *xiao* ("kindliche Pietät") und *li* ("richtiges Verhalten")
 - Deutsche Werte wie *Fleiß* oder *Pünktlichkeit*
 - Russische Werte wie *душевность* („Warmherzigkeit“) oder *щедрость* ("Großzügigkeit")
 - „Theory of Human Values“ (Schwartz, 1994) unterscheidet 10 Wertorientierungen
 - Traditionell: Sicherheit, Konformität, Tradition, Wohlwollen, Universalismus
 - Modern: Selbststeuerung, Stimulation, Hedonismus, Leistung, Macht
- RUB
- RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 32
- Schwartz, S. H. (1994). Beyond individualism/collectivism. New cultural dimensions of values. In U Kim & H. C. Triandis (Eds.), Individualism and collectivism. Theory, method and application (pp. 85–119). Thousand Oaks: Sage.

RUB

Ergebnisse zu Wertorientierungen 1: Traditionelle Werte im Kulturvergleich

- Hypothese 1: traditionelle Werte : China > Russland > Deutschland
- Ergebnis: China > Deutschland > Russland

Mögliche Erklärung: „Anomie“
(Émile Durkheim, 1897/2009)?


RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM © J. Margraf, 2015, Slide 33 Maercker et al.: Personal value orientations as mediated predictors of mental health: A three-culture study of Chinese, Russian, and German university students. International Journal of Clinical and Health Psychology, in press.

RUB

Ergebnisse zu Wertorientierungen 2: Vorhersage psychischer Gesundheit

- Hypothese 2 (alle Länder)
 - Moderne Werte sagen psych. Gesundheit vorher, mediiert durch Resilienz
 - Traditionelle Werte sagen psych. Gesundheit vorher, mediiert durch soziale Unterstützung
- Ergebnis: Strukturgleichungsmodelle bestätigen das theoretische Modell


RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM © J. Margraf, 2015, Slide 34 Maercker et al.: Personal value orientations as mediated predictors of mental health: A three-culture study of Chinese, Russian, and German university students. International Journal of Clinical and Health Psychology, in press.



Übersicht

- Theorie
- Empirische Befunde
 - Wichtig für Ätiologie und Entwicklung?
 - Gleich in Ost und West?
 - Einfluss von Lebensstil und sozialen Faktoren?
- Praktische Empfehlungen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 35



Gewählter Lebensstil und Wohlbefinden

- Beeinflusst die Wahl unseres Lebensstiles unsere psychische Gesundheit?
- Positive und negative psych. Gesundheit (Lebenszufriedenheit vs. Depression, Angst, Stress), Repräsentativstichprobe (N=7,937)
- Kombiniertes "Lebensstil-Index"
 - Körperliche Aktivität
 - Psychische Aktivität
 - Alkoholkonsum
 - Rauchen
 - Body Mass Index
 - Circadiane Regelmäßigkeit
 - Soziale Regelmäßigkeit

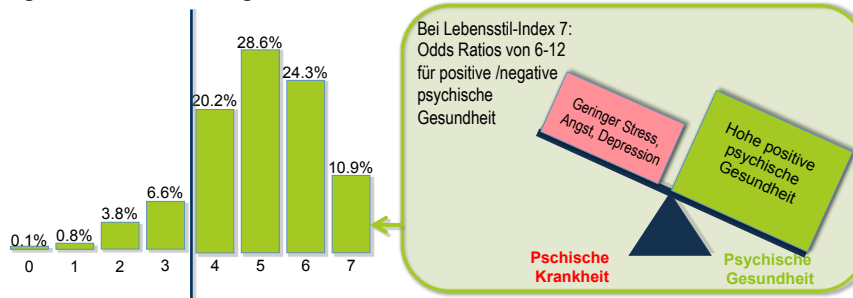
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 36

Velten, Lavalée, Scholten, Meyer, Zhang, Schneider, Margraf (2014): Lifestyle choices and mental health: A representative population survey in Germany. BMC Psychology

Gewählter Lebensstil und Wohlbefinden: Ergebnisse

RUB

- Alle Lebensstilfaktoren waren prädiktiv
- Bessere psychische Gesundheit = mehr körperliche + psychische Aktivität, circadiane + soziale Regelmäßigkeit, niedriger Alkoholkonsum, nicht Rauchen, normales oder leichtes Übergewicht
- Schiefe Verteilung des kombinierten „Lebensstil-Indexes“ in der Allgemeinbevölkerung:

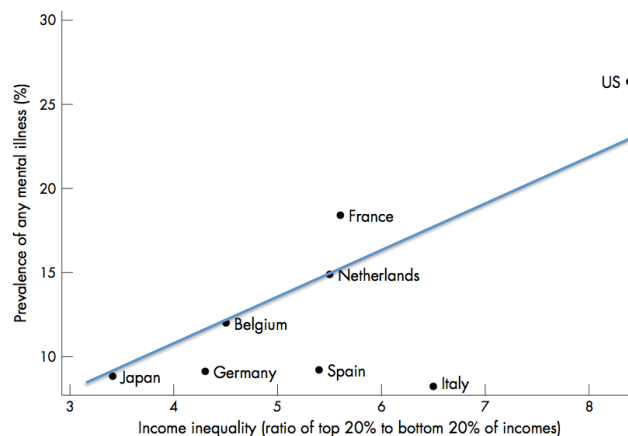


RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 37

Velten, Lavallee, Scholten, Meyer, Zhang, Schneider, Margraf (2014): Lifestyle choices and mental health: A representative population survey in Germany. BMC Psychology

Soziale Faktoren und psychische Gesundheit hängen zusammen

RUB




RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 38

Pickett et al. (2006). Income inequality and the prevalence of mental illness: a preliminary international analysis. J Epidemiol Community Health 2006;60:646-647

RUB

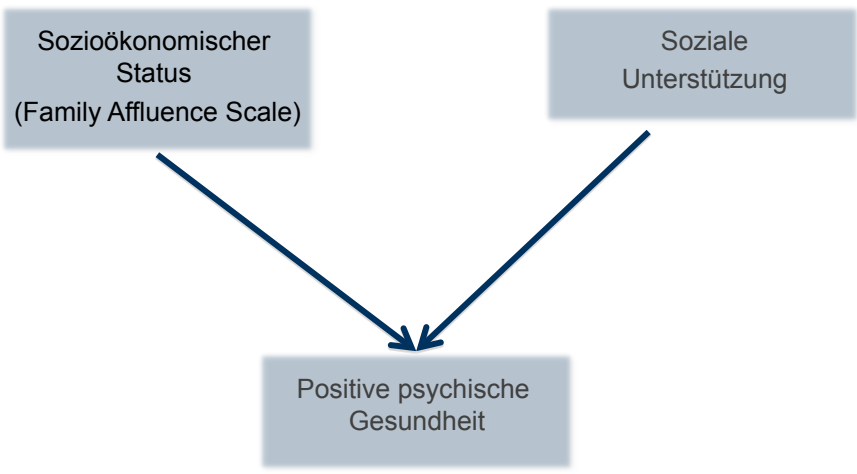
Soziale Schicht als „Black Box“?



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 39

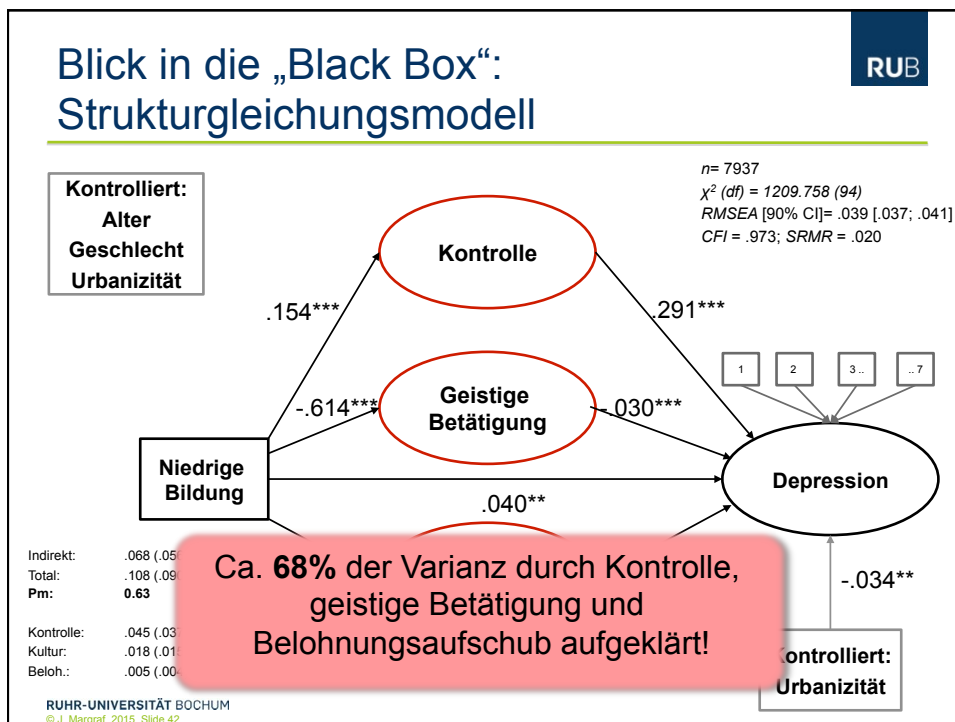
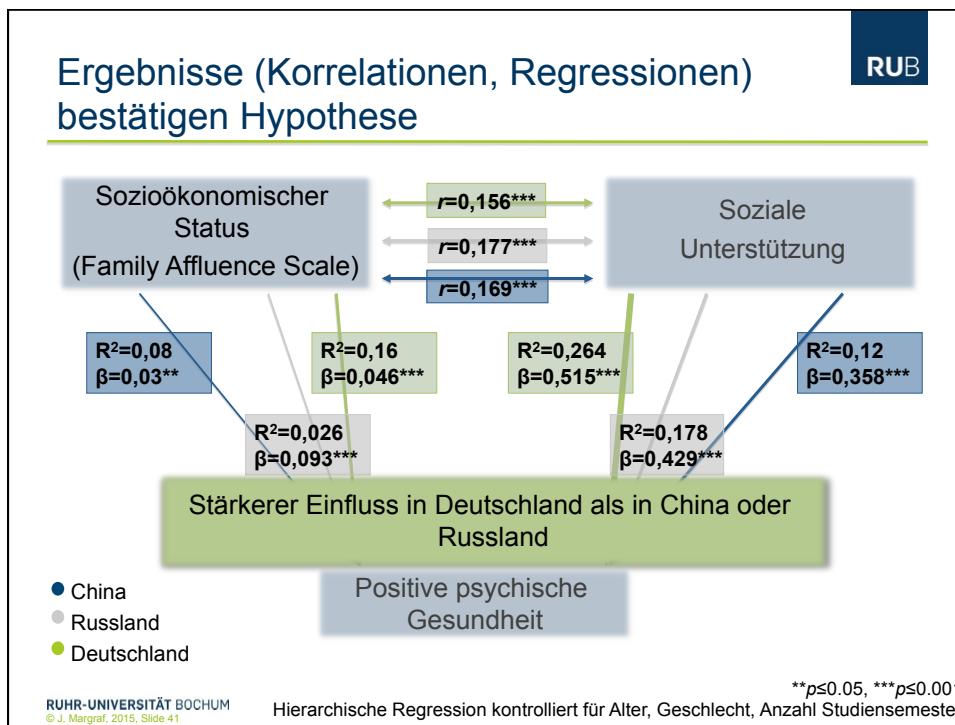
RUB

Hypothese: Familiärer Wohlstand und soziale Unterstützung beeinflussen positive psychische Gesundheit



```
graph TD; A[Sozioökonomischer Status  
(Family Affluence Scale)] --> C[Positive psychische  
Gesundheit]; B[Soziale Unterstützung] --> C;
```

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 40



RUB

Übersicht

- Theorie
- Empirische Befunde
 - Wichtig für Ätiologie und Entwicklung?
 - Gleich in Ost und West?
 - Einfluss von Lebensstil und sozialen Faktoren?
- **Praktische Empfehlungen**

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 43

RUB

Positive Emotionen

Das 3:1 Verhältnis von positiv/negativ erreichen oder übertreffen

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 44

Garland et al., Upward spirals of positive emotions, Clin. Psychol. Rev. 2010, doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.002

RUB

Das, was die meisten tun?



Zaubermittel?



Radikaler Schnitt?



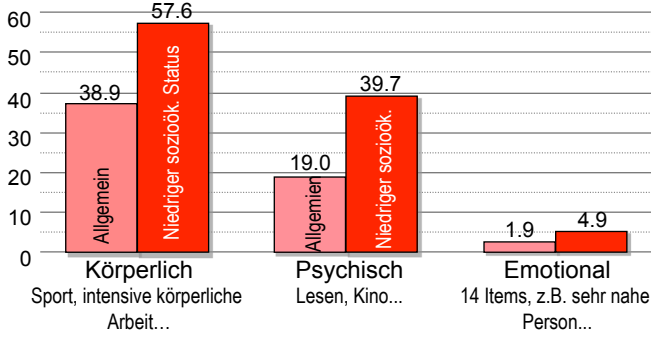
Warten bis die Einschläge näher rücken?

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 45

RUB

Was wir alle brauchen (1): Leben ist Bewegung

Aktiv sein: „selten oder nie“



Category	Sub-category	Percentage (%)
Körperlich <small>Sport, intensive körperliche Arbeit...</small>	Allgemein	38.9
	Niedriger sozioök. Status	57.6
Psychisch <small>Lesen, Kino...</small>	Allgemein	19.0
	Niedriger sozioök.	39.7
Emotional <small>14 Items, z.B. sehr nahe Person...</small>	Allgemein	1.9
	Niedriger sozioök.	4.9

Schutzeffekte gut belegt bei

- Depression, Angst, Demenz, Herz-Kreislauf, Diabetes, Krebs und mehr...

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 46

Source: Four representative samples, Germany, N=8000 BOOM Study, Margraf & Schneider, in preparation

Was wir alle brauchen (1): Körperliche Bewegung

RUB

- Drei Arten:
 - Alltagsaktivitäten
 - Ausdauer
 - Kraft
- Breites Spektrum positiver Wirkungen:
 - Körperliche Gesundheit
 - Stimulation positiver Gefühle, Reduktion negativer Gefühle
 - Psychische Gesundheit
- Einige Mechanismen
 - Ausdauer stimuliert BDNF (brain-derived nerve growth factor)
 - Kraft stimuliert IGF (insulin-like growth factor)

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 47

Gesunde körperliche Aktivität

RUB

- Regelmäßig
- Moderate Intensität
- Art ist unwichtig, wichtig: muskuläre Aktivität
- Freizeitbezogene Aktivitäten gesünder als berufsbezogene Aktivitäten
 - Psychisch entspanntes Umfeld?
 - Mit Freude verbunden?
 - Endorphine?
 - Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung?
- Man kann auch spät noch anfangen, gerade über 50jährige profitieren besonders!

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 48



RUB

Was wir alle brauchen (2): Alltägliche positive Aktivitäten

Pleasant Event Schedule (30 von 258 Beispielen)

1. Ins Grüne fahren	16. Radfahren
2. Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen	17. Partyspiele spielen

**Was wir tun:
Zu wenig, zu selten, zu wenig bewusst!**

7. Nachts tief und fest schlafen	22. Über andere Leute reden
8. Barfuss laufen	23. Zimmer umräumen

**Was wir brauchen:
Regelmäßig, spontan + geplant, bewusst!**

12. Lachen	27. Lachen, Juggeln, Fitness betreiben
13. Zeitung lesen	28. Tagträumen
14. Vor sich hin singen	29. Friedhof besuchen
15. Nur so herumsitzen und nachdenken	30. Einen Luxus- oder Sportwagen fahren

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 50

Wissen allein reicht nicht für Verhaltensänderung!

RUB

- Wissen ist notwendig, aber nicht hinreichend!
- Kernelemente des gesunden Lebensstils sind der deutschen Bevölkerung wohlbekannt
 - Regelmäßige körperliche Aktivität
 - Nicht rauchen
 - Gesunde Ernährung
 - Psychosoziales Wohlbefinden
 - Saubere Umwelt
- Aber nur 20-30% der Deutschen verhalten sich danach, d.h. 70-80% haben Defizite!

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 51

Wie unser Verhalten kontrolliert wird:

RUB



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 52

Selbstregulation: Kurzfristige Verstärkung fördern

RUB

1. Kurzfristige Freude entdecken



2. Sinn und Zweck finden



Picasso: „The meaning of life is to find your gift. The purpose of life is to give it away“.

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 53

Prozedurale Hilfsmittel

RUB



WER SEINEN PARTNER
LIEBT,
SCHICKT IHN ZUR
DARMKREBSVORSORGE



impfkalender

Bescheinigung über Schutzimpfungen* gegen:
Certificat de vaccinations* contre:

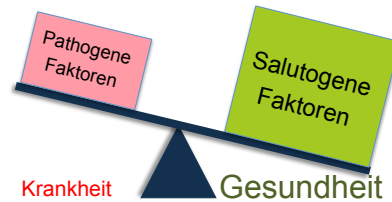
Datum Date	Diphtherie Diphthérie Diphthéria	Tetanus Tétanos	Pertussis Coqueluche
2.2.96	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.3.98	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9.4.96	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 54

Schlussfolgerung: Auf die Balance kommt es an!

RUB

- Positive psychische Gesundheit verdient mehr Aufmerksamkeit
- Kann reliabel und valide über Gruppen, Kulturen und Zeitpunkte verglichen werden
- Ist relativ unabhängig von psychischer Krankheit (>60% nicht gemeinsame Varianz)
- Bedeutsame transkulturelle Unterschiede
- Wichtig für Ätiologie und menschliche Entwicklung
 - Hohe prädiktive Validität (besonders für Remission)
 - Mediert die Effekte von Stress, sozialer Unterstützung, Resilienz etc.
 - Beeinflusst von sozioökonomischen Faktoren, sozialer Unterstützung und Wertorientierungen
- Kann durch die Wahl unseres Lebensstils, Verhalten und Bewertungen beeinflusst werden!



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 55

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

RUB



„Es gibt
nichts Gutes,
außer man tut es.“



Alexander von Humboldt
Stiftung/Foundation

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
© J. Margraf, 2015, Slide 56