

# **Werteorientierung und individuelle Gestaltung von Gesundheit in unterschiedlichen Lebensphasen**

Die individuelle Wertewahl, d.h. die Abgrenzung zu denen der Eltern, Lehrer und anderer Bezugspersonen findet hauptsächlich in der Pubertät statt. Eine genaue Kenntnis der eigenen Werte, deren Hierarchie und der eigenen Wertekollisionen verhilft zu Stabilität und gibt Unterstützung z.B. in Entscheidungssituationen (Berufswahl, usw.). Werte sind von Dauer und müssen klar von Bedürfnissen, die sich durch häufigen Wechsel definieren können, abgegrenzt werden. Gestaltung von Gesundheit ist ein lebenslang andauernder dynamischer Prozess. Das Bewusstsein dafür und das Wissen um eigene Gestaltungsmöglichkeiten kann schon in jungen Jahren „geweckt“ werden. Es gilt verschiedene Bereiche zu klären, wie z.B.: Ernährung, Schlaf, Bewegung, Rückzugsmöglichkeiten, Wünsche, Beziehungsstrukturen im Familien-, Freundeskreis und in der Schule. Orientierungen sollten sich auf jeden Fall gut in den individuellen Lebensalltag integrieren lassen.

Barbara Grassinger

Homöopathin (HP); Coach (IHK zert.)

barbara-grassinger@web.de