



Akademie

für ganzheitliche
Gesundheitsberufe

Tel.0163-1731823

info@ngev.org

www.ngev.org

Ködderitzsch 35
99518 Bad Sulza

Lehrgang:

„Psychologie des Gesundheitsverhaltens“

Modulhandbuch

1. Stammdaten des Lehrgangs

- Titel: Psychologie des Gesundheitsverhaltens
- Format: Online-Schulung / berufsbegleitender Fernlehrgang
- Umfang: 180 Unterrichtsstunden/6ECTS
- Dauer: flexibel, empfohlen 2 bis 6 Monate
- Abschluss: Zertifikat „Psychologie des Gesundheitsverhaltens“
- Lehrgangssprache: Deutsch
- Lernform: asynchrones Selbststudium und synchrone Online-Termine

2. Kurzbeschreibung

Die Online-Schulung vermittelt grundlegende und anwendungsbezogene Kenntnisse der Gesundheitspsychologie mit Schwerpunkt auf Gesundheitsverhalten, gesundheitsbezogenen Kognitionen, Risiko- und Schutzfaktoren sowie person- und lebenslaufspezifischen Einflussfaktoren.

Die Teilnehmenden lernen, gesundheitsrelevantes Verhalten theoretisch einzuordnen, psychologische Einflussgrößen zu analysieren und praxisnahe Maßnahmen zur Gesundheitsförderung abzuleiten.

3. Zielgruppe

- Fachkräfte aus Prävention, Gesundheitsförderung, Entspannungspädagogik, Coaching, Bildung und Beratung
- Kursleitende in gesundheitsbezogenen Angeboten
- Interessierte aus psychosozialen, pädagogischen oder therapeutischen Berufsfeldern
- Personen, die gesundheitsbezogene Veränderungsprozesse professionell begleiten möchten

4. Zugangsvoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Sichere Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Grundlegende Fähigkeit zum selbstorganisierten Online-Lernen
- Empfehlenswert, aber nicht zwingend: Vorkenntnisse in Psychologie, Pädagogik, Gesundheit oder Beratung

5. Qualifikationsziele

Nach Abschluss des Lehrgangs können die Teilnehmenden:

- zentrale Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens erklären und vergleichen
- gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen analysieren
- Risiko- und Schutzfaktoren systematisch einordnen
- Zusammenhänge zwischen Verhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden darstellen
- Einflüsse von Persönlichkeit, Geschlecht und Lebenslauf auf Gesundheit reflektieren
- einfache gesundheitspsychologische Maßnahmen für Prävention und Beratung ableiten

Module

6. Modulübersicht

Modul	Titel	Std.	Inhalte	Lernergebnisse
1	Einführung in die Gesundheitspsychologie	20	Gegenstand, Aufgaben, Abgrenzung zu klinischer Psychologie und Medizin, biopsychosoziale Perspektive, Begriffsklärungen Gesundheit, Krankheit, Prävention, Gesundheitsförderung	Die Teilnehmenden beschreiben Grundlagen der Gesundheitspsychologie und ordnen das Fach in angrenzende Disziplinen ein.
2	Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle	35	Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, sozial-kognitive Modelle, Selbstwirksamkeit, Stadienmodelle, Motivation und Verhaltensänderung	Die Teilnehmenden erklären zentrale Modelle, vergleichen deren Nutzen und leiten Anwendungsbeispiele ab.
3	Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen	30	Gesundheitsüberzeugungen, subjektive Krankheitstheorien, Risikowahrnehmung, Kontrollüberzeugungen, Attributionsprozesse, Erwartungsbildung	Die Teilnehmenden analysieren, wie Kognitionen Wahrnehmung, Bewertung und Verhalten beeinflussen.
4	Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit	30	Stress, Belastung, soziale Ungleichheit, soziale Unterstützung, Resilienz, Coping, Schutzfaktoren, Umwelt- und Kontextfaktoren	Die Teilnehmenden unterscheiden Risiko- und Schutzfaktoren und bewerten ihre Relevanz für Prävention.
5	Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden	35	Bewegung, Ernährung, Schlaf, Suchtverhalten, Adhärenz, Wohlbefinden, subjektive Lebensqualität, Verhaltensänderung im Alltag	Die Teilnehmenden erläutern gesundheitsrelevante Verhaltensweisen und entwickeln alltagsnahe Förderansätze.
6	Persönlichkeit, Geschlecht und Gesundheit im Lebenslauf	30	Persönlichkeit und Gesundheit, geschlechtsspezifische Unterschiede, Gesundheit in Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter und Alter, zielgruppenspezifische Ansätze	Die Teilnehmenden reflektieren person- und lebensphasenspezifische Unterschiede und passen Interventionen zielgruppenorientiert an.

7. Detaillierte Modulbeschreibung

Modul 1: Einführung in die Gesundheitspsychologie

In diesem Modul werden die Grundbegriffe und Leitperspektiven des Faches erarbeitet. Die Teilnehmenden verstehen, wie biologische, psychische und soziale Faktoren gemeinsam Gesundheit und Krankheit beeinflussen.

Modul 2: Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle

Im Mittelpunkt stehen Erklärungsmodelle für Gesundheitsverhalten und Verhaltensänderung. Die Teilnehmenden lernen, Modelle nicht nur wiederzugeben, sondern auf konkrete Präventionssituationen anzuwenden.

Modul 3: Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen

Dieses Modul fokussiert auf Wahrnehmung, Bewertung und subjektive Deutung von Gesundheit und Krankheit. Die Teilnehmenden erkennen, wie Überzeugungen, Erwartungen und Kontrollannahmen Verhalten steuern.

Modul 4: Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit

Hier werden belastende und schützende Bedingungen der Gesundheit analysiert. Die Teilnehmenden können individuelle, soziale und strukturelle Einflussfaktoren unterscheiden und in Präventionskontexte übertragen.

Modul 5: Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden

Das Modul verbindet gesundheitsrelevantes Verhalten mit subjektivem Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis dafür, wie Verhaltensmuster stabilisiert oder verändert werden können.

Modul 6: Persönlichkeit, Geschlecht und Gesundheit im Lebenslauf

Dieses Modul behandelt interindividuelle Unterschiede und lebensphasenspezifische Anforderungen. Die Teilnehmenden lernen, Gesundheitsverhalten differenziert und zielgruppensensibel zu betrachten.

8. Lehr- und Lernformen

180-Stunden-Onlinelehrgang

- 36 Std. Live-Webinare
- 72 Std. Selbststudium mit Skripten, Videos und Lernaufgaben
- 36 Std. Vertiefung durch Fallbeispiele, Reflexionsaufgaben und Foren
- 18 Std. Lernkontrollen / Online-Quiz

- 18 Std. Abschlussleistung

8.1 Die Aufteilung der Module

Modul	Live-Online-Lehre	Selbststudium	Übungen / Transfer	Prüfungsaufwand	Arbeitsaufwand gesamt
1	4 Std.	10 Std.	4 Std.	2 Std.	20 Std.
2	8 Std.	15 Std.	8 Std.	4 Std.	35 Std.
3	6 Std.	13 Std.	8 Std.	3 Std.	30 Std.
4	6 Std.	13 Std.	8 Std.	3 Std.	30 Std.
5	6 Std.	15 Std.	10 Std.	4 Std.	35 Std.
6	6 Std.	12 Std.	8 Std.	4 Std.	30 Std.
Gesamt	36 Std.	78 Std.	46 Std.	20 Std.	180 Std.

Live-Online-Lehre: synchrone Webinare, Lehrgespräche, Diskussionen

- Selbststudium: Skriptarbeit, Videos, Literatur, Lernfragen
- Übungen / Transfer: Fallarbeit, Reflexion, Praxisaufgaben, Forenarbeit
- Prüfungsaufwand: Quiz, Online-Test, schriftliche Transferaufgabe oder Fallanalyse

9. Prüfungsleistungen

- Online-Zwischentests nach jedem Modul
- Lernportfolio mit kurzen Transferaufgaben
- Abschlussarbeit als Fallanalyse oder Konzeptentwicklung
- mündliches Online-Kolloquium

Modul	Prüfungsform
1	Online-Quiz / kurzer Wissenstest
2	Anwendungsaufgabe zu einem gesundheitspsychologischen Modell
3	Fallanalyse zu gesundheitsbezogenen Kognitionen
4	Transferaufgabe zu Risiko- und Schutzfaktoren
5	Konzeptskizze oder schriftliche Praxisaufgabe
6	Abschlussarbeit oder integrative Fallbearbeitung

10. Bestehensregelung

- Bestanden bei mindestens Bewertung mit: Ausreichend bei 1-6 Stufen
- Anwesenheitspflicht nur für definierte Live-Termine, z. B. mindestens 80%
- Alle Pflichtmodule müssen bearbeitet sein
- Zertifikatserteilung nach erfolgreichem Abschluss aller Prüfungsteile

13. Kompetenzprofil nach Abschluss

Absolventinnen und Absolventen können gesundheitspsychologische Grundlagen fachlich korrekt darstellen, gesundheitsrelevantes Verhalten differenziert analysieren und einfache präventive oder beratende Maßnahmen zielgruppenorientiert planen.

Sie verfügen außerdem über ein reflektiertes Verständnis dafür wie Kognitionen, Ressourcen, Persönlichkeit, Geschlecht und Lebenslauf gesundheitliches Verhalten beeinflussen.

14. Fachkompetenz Lehrkörper – Leitfaden Prävention

Die Referenten für die Vermittlung der aufgeführten Lehrinhalte haben die im Leitfaden Prävention genannten erforderlichen fachwissenschaftlichen Kompetenzen. Sie sind durch ihre Studien- und Berufsabschlüsse qualifiziert in den Bereich Prävention, Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden.