



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

# Genuss und gesundes Verhalten – (k)ein Widerspruch?!

Prof. Dr. Urte Scholz

Universität Zürich, Psychologisches Institut  
Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie

Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspsychologie



## Was ist Genuss?



Bild von [RitaE](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [Christine-Sponchia](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [Comfreak](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [Pexels](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [Joeyan](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [Adriano Gadini](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [165106](#) auf [Pixabay](#)



# Was ist gesundes Verhalten?



Bild von silvianita auf Pixabay



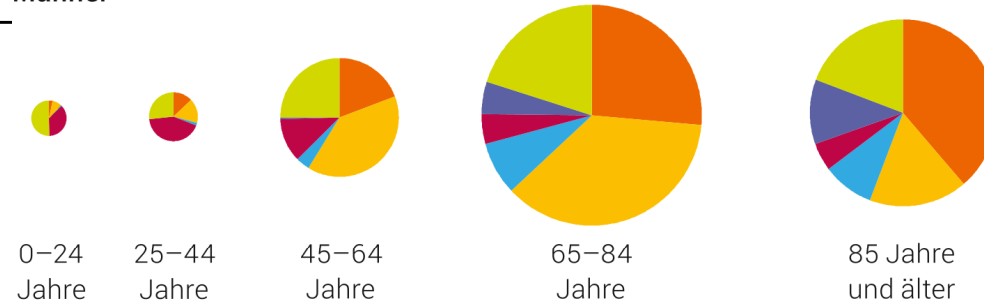
Pixabay



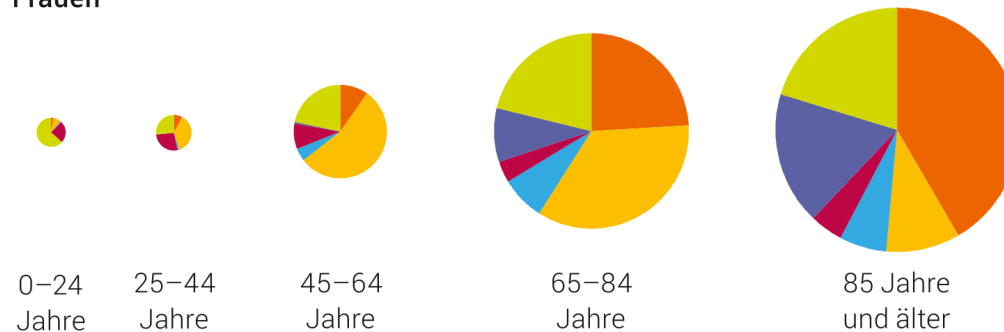


## Häufigste Todesursachen nach Altersklassen, 2018

### Männer



### Frauen



Die Flächen sind proportional zur absoluten Zahl der Todesfälle.

Quelle: BFS – Todesursachenstatistik (CoD)

© BFS 2020

Haupttodesursachen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Atemwegserkrankungen → massgeblich lebensstilbedingt (z.B. CDC, 2021)



## Was steckt dahinter: Haben wir verlernt zu geniessen?



Bild von [Pedro Figueras](#) auf [Pixabay](#)





## Was ist eigentlich Stress?

Psychologischer Stress entsteht

- wenn wir eine Situation als für uns wichtig ansehen und
- das Gefühl haben, dass die Anforderungen unsere Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern

(Lazarus & Folkman, 1984)

**! Wichtig !**

- aus psychologischer Perspektive ist Stress immer subjektiv  
«Jede\*r hat das Recht auf den eigenen Stress.» (Kaluza, 2015)



Bild von [Pedro Figueras](#) auf [Pixabay](#)



## Wege der Stressbewältigung (Kaluza, 2015)



Bild von Pedro Figuera auf Pixabay

1. Die belastende Situation verändern
2. An Stressverstärkern ansetzen
3. Den eigenen Umgang mit Stress verändern
4. Sich Hilfe holen

### ! Wichtig !

- Es gibt nicht *die eine* für alle Menschen und für alle Situationen passende Stressbewältigung
- Frage der Passung
- Toolbox
- An mehreren Stellen ansetzen



Bild von M W auf Pixabay



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay



Bild von freefoto auf Pixabay



Bild von Wokandapix auf Pixabay



## Gewohnheiten: Wie kann man sie ändern?

Was sind Gewohnheiten?

- Erlernte Verhaltensweisen, die durch bestimmte Situationen automatisch ausgelöst werden (Gardner, 2015; Wood & Neal, 2009)
- Vorteile: sehr ökonomisch, helfen uns im Alltag
- Nachteile: nicht immer erwünscht, sehr hartnäckig

Die gute Nachricht: da Gewohnheiten erlernt sind, kann man sie auch wieder “verlernen”

Was braucht es dafür?

Disziplin, Willensstärke, etc.? Hängt alles davon ab, dass man es nur richtig wollen muss?





**„Der Weg zur Hölle ist mit  
guten Intentionen  
gepflastert“**

**→ Intentions-Verhaltens-Lücke  
(z.B. Sheeran, 2002)**



## Selbstwirksamkeit

- Die positive Überzeugung, etwas schaffen zu können, auch wenn es schwierig ist (Bandura, 1997)

Stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit:

- Erreichbare Ziele setzen
- Sich Erfolge vor Augen führen
- Misserfolge als Lernerfahrung verstehen

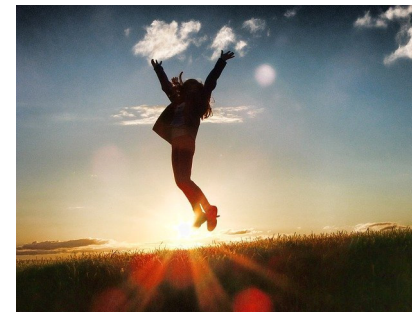


Bild von [Shad0wfall](#) auf [Pixabay](#)



# Ausführungsplanung

(Implementation Intentions, Gollwitzer, 1999; Leventhal, Singer, & Jones, 1965)

## Zielintentionen in Handeln übersetzen:

- Wann** werde ich handeln?
- Wo** werde ich handeln?
- Wie** werde ich handeln?



# Ausführungsplanung

**Wenn ich montags  
von der Arbeit  
nach Hause  
komme, ziehe ich  
mich gleich um  
und gehe joggen.**





# Bewältigungsplanung

(Sniehotta, Schwarzer, Scholz, & Schüz, 2005; Sniehotta, Scholz, & Schwarzer, 2006)

Zielintentionen gegen Hindernisse abschirmen:

- Antizipation** von Barrieren und Schwierigkeiten
- Vorbereiten** von Bewältigungsstrategien



## Bewältigungsplanung





## Handlungskontrolle (Sniehotta, Scholz, & Schwarzer, 2005)

1. Wissen, was man ändern möchte
2. Eigenes Verhalten beobachten





## Eigene Definition von Genuss überprüfen



Bild von Pixels auf Pixabay



Bild von Christine Sponchia auf Pixabay



Bild von Sponchia auf Pixabay



Bild von Arek Socha auf Pixabay



Bild von Tutinsecker02 auf Pixabay



Bild von Foundry Co auf Pixabay



Bild von Jurek auf Pixabay



Bild von Adriano Salmi auf Pixabay



Bild von silvarita auf Pixabay



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay



Bild von Jozeyn auf Pixabay



Bild von JSD05 auf Pixabay



Bild von Pixabay



Bild von lifestylehack auf Pixabay



## Stehen nun Genuss und gesundes Verhalten im Widerspruch?

Nein!

Aber um Genuss und Gesundheit zu verbinden, sollten wir:

- an unserem Stress und unserer Stressbewältigung arbeiten
- unsere Gewohnheiten verändern
- ggf. unser Verständnis von Genuss überdenken



Bild von Pedro  
Figueras auf Pixabay



Gesundheitspsychologische Ansätze können dabei unterstützen.



# Genuss und gesundes Verhalten – (k)ein Widerspruch?!

Prof. Dr. Urte Scholz

[urte.scholz@psychologie.uzh.ch](mailto:urte.scholz@psychologie.uzh.ch)

Universität Zürich, Psychologisches Institut  
Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie

Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspsychologie