

## I. Grundsätze

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.

### KENNTNISSE

#### Biologische Gesundheit:

- Ergonomisch richtige Körperhaltungen und Bewegungsmuster, um physische Belastungen und Verletzungen zu vermeiden (z. B. Rückenschonungstechniken)
- Hygienemaßnahmen (z. B. Händehygiene, Umgang mit Schutzkleidung)
- Gesunde Lebensführung (Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf)
- Stressoren, Stressreaktionen des Körpers

#### Psychische Gesundheit:

- Maßnahmen zur Stressbewältigung (z. B. Entspannungstechniken, Atemübungen, Zeitmanagement, Achtsamkeitstraining)
- Methoden der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Techniken zur Abgrenzung, um Burnout zu vermeiden

#### Soziale Gesundheit:

- Kommunikationstechniken, um Missverständnisse zu vermeiden
- Konfliktlösungsstrategien
- Bedeutung von sozialen Netzwerken und Unterstützungssystemen im beruflichen und privaten Bereich

...

### FERTIGKEITEN

#### Biologische Gesundheit:

- Ergonomisch richtige Körperhaltungen und Bewegungsmuster anwenden
- Hygienemaßnahmen (z. B. Händehygiene, Umgang mit Schutzkleidung) anwenden

#### Psychische Gesundheit:

- Maßnahmen zur Stressbewältigung (z. B. Entspannungstechniken, Atemübungen, Zeitmanagement, Achtsamkeitstraining) anwenden
- Selbstreflexion als integralen Bestandteil der Profession einsetzen
- Techniken der Burnout-Prävention anwenden

#### Soziale Gesundheit:

- Kommunikationstechniken zum Einsatz bringen
- Konfliktlösungsstrategien anwenden
- Im Bedarfsfall auf soziale Netzwerke und Unterstützungssysteme im beruflichen und privaten Bereich zurückgreifen

...

## 1. Lehrjahr

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.		
Methode 1	Methode 2	Methode 3
Arbeitsblatt 1 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achten</i>	Arbeitsblatt 2 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achten</i>	Arbeitsblatt 3 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achten</i>

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.			
KENNTNISSE			
Ihr Lehrling kann ...			
1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr	
<b>3.3.2/4.6.1:</b> potenzielle gesundheitsbezogene Gefahren bei Feuer/Brand und Strahlung im eigenen Arbeitsumfeld identifizieren und Maßnahmen zum Selbst- und Fremdschutz erläutern.			
<b>3.3.3:</b> Bedingungen, die das Konflikt- und Aggressionspotenzial auf persönlicher/systemischer Ebene erhöhen, beschreiben und notwendige Handlungsoptionen aufzeigen.			
<b>4.1.3:</b> sich den Stellenwert von Gesundheit und Krankheit bewusst machen.			
<b>4.2.2:</b> exemplarisch Ressourcen nennen und deren Bedeutung für die Gesundheit begründen.			
<b>10.1.1:</b> Stress, insbesondere moralischen Stress, als eine der berufstypischen Belastungen erläutern und Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention im Pflegealltag nennen.			
<b>4.4.6:</b> Gestaltungs- und Anpassungsmöglichkeiten der eigenen Bewegung erläutern.			

**Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.**

### FERTIGKEITEN

Ihr Lehrling kann ...

1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr
<b>3.3.4:</b> sich in Konfliktwahrnehmung und konstruktiver Konfliktbearbeitung üben.		
<b>4.1.4:</b> die Bedeutung der eigenen Gesundheit erläutern und das eigene Gesundheitsverhalten reflektieren.		
<b>4.1.5:</b> sich selbst als wichtige Ressource für die Gesundheitserhaltung in jeder Lebensphase wahrnehmen.		
<b>4.3.3:</b> Prinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention in der Pflege anwenden.		

## 2. Lehrjahr

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.		
Methode 1	Methode 2	Methode 3
Arbeitsblatt 4 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achten</i>	Arbeitsblatt 5 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achten</i>	Arbeitsblatt 6 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achten</i>

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.		
KENNTNISSE		
Ihr Lehrling kann ...		
1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr
<b>3.3.3:</b> Bedingungen, die das Konflikt- und Aggressionspotenzial auf persönlicher/systemischer Ebene erhöhen, beschreiben und notwendige Handlungsoptionen aufzeigen.		

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.

## FERTIGKEITEN

Ihr Lehrling kann ...

1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr
<b>3.3.4:</b> sich in Konfliktwahrnehmung und konstruktiver Konfliktbearbeitung üben.		
<b>4.1.4:</b> die Bedeutung der eigenen Gesundheit erläutern und das eigene Gesundheitsverhalten reflektieren.		
<b>4.1.5:</b> sich selbst als wichtige Ressource für die Gesundheitserhaltung in jeder Lebensphase wahrnehmen.		
	<b>6.4.9:</b> ergonomische Arbeitstechniken einsetzen.	

### 3. Lehrjahr

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.		
Methode 1	Methode 2	Methode 3
Arbeitsblatt 7 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achtgeben</i>	Arbeitsblatt 8 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achtgeben</i>	Arbeitsblatt 9 aus dem Good Practice <i>Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achtgeben</i>

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.			
KENNTNISSE			
Ihr Lehrling kann ...			
1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr	
<b>3.3.3:</b> Bedingungen, die das Konflikt- und Aggressionspotenzial auf persönlicher/systemischer Ebene erhöhen, beschreiben und notwendige Handlungsoptionen aufzeigen.			

Der Lehrling kann sich der Bedeutung der eigenen biopsychosozialen Gesundheit in Hinblick auf diesbezügliche Belastungen und Ressourcen bewusst sein und entsprechend reagieren.

## FERTIGKEITEN

Ihr Lehrling kann ...

1. Lehrjahr	2. Lehrjahr	3. Lehrjahr
3.3.4: sich in Konfliktwahrnehmung und konstruktiver Konfliktbearbeitung üben.		
4.1.5: sich selbst als wichtige Ressource für die Gesundheitserhaltung in jeder Lebensphase wahrnehmen.		
	6.4.9: ergonomische Arbeitstechniken einsetzen.	

### Literaturempfehlungen:

Webseite der Stiftung Gesundheitswissen, Was ist das biopsychosoziale Modell?, <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/kompetenz-gesundheit/was-ist-das-biopsychosoziale-modell>, 02.09.2024.

**Egger**, Josef W. (2015): „Das biopsychosoziale Krankheits- und Gesundheitsmodell. Von der klassischen Psychosomatik zur biopsychosozialen Medizin“. In: Ders.: *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin*. Heidelberg: Springer, 53–83.

**Pauls**, Helmut (2013): „Das biopsychosoziale Modell – Herkunft und Aktualität“. In: *Resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung* 1, 15–31.

Die Ausbildungshandbücher und -dokumentationen werden vom ibw – Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft im Auftrag des BMAW – Bundesministerium für Arbeit und Wirtschaft unter Einbindung des BMSGPK – Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz ausgearbeitet.