

# Goldmann Public Relations

---

München / Berlin

## Forum Lebensstil und Gesundheit – mit Experten im Gespräch

Vortragsreihe des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) im Klinikum rechts der Isar und der VHS München

### Selbstkompetenz

#### *Wie gehe ich mit mir selbst um? Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zukunft*

Vortrag von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart

Dienstag, 6. Juli 2010, 18.00 bis 19.30 Uhr  
Hörsaal Pavillon, Klinikum rechts der Isar,  
Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße  
Eintritt frei

Nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit ist Grundlage für ein glückliches und erfolgreiches Leben. Wie man angesichts enormer Belastungen im Alltag emotionale Ausgeglichenheit, ein gutes Selbstwertgefühl und eine positive Lebenseinstellung erreichen kann, ist Thema des Vortrags von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart.

Für die psychische Gesundheit ist es wichtig, dass der Mensch in der Auseinandersetzung mit seinen Lebensanforderungen die daraus entstehenden Gefühle gezielt regulieren kann. Dabei sind Basiskompetenzen hilfreich wie z. B. die Entspannungs- und Erholungsfähigkeit, das Finden von Problemlösungen sowie die Fähigkeit zur Toleranzhaltung. Eine wesentliche Basisfähigkeit ist die kontinuierliche Selbstfürsorge – die so genannte Selbstwertregulation. Im Zentrum des Vortrags steht die Frage, wie jeder einzelne diese Selbstkompetenz erwerben kann, um so das eigene Leben emotional ausgeglichen, positiv und erfolgreich zu gestalten.

Nach dem etwa 1-stündigen Experten-Vortrag besteht für das Publikum die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart über das Thema zu diskutieren.

**Referent:** Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart ist Leiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) und der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Seit 1. Januar 2010 ist er Inhaber der **Professur für Naturheilkunde und Komplementärmedizin der Erich Rothenfußer Stiftung** an der Technischen Universität München.

### Das Forum Lebensstil und Gesundheit

Seit 2007 kooperiert das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (ehemals Zentrum für naturheilkundliche Forschung, II. Med. Klinik) mit der Münchener Volkshochschule. Im Forum *Lebensstil und Gesundheit* werden medizinische Themen aus der Perspektive der Naturheilkunde beleuchtet. Es bietet einem breiten Publikum die Gelegenheit, einzelne Module des Münchener Lebensstil-Programms kennen zu lernen.

# Goldmann Public Relations

München / Berlin

## Das Münchener Lebensstil-Programm

Das Forum ist Teil des Münchener Lebensstil-Programms, das von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde entwickelt wurde. Es richtet sich an alle, die an einer gesunden Lebensführung interessiert sind und einen verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit praktizieren möchten.

Das Münchner Lebensstil-Programm dient der persönlichen Gesundheitsplanung und hat zum Ziel, das Selbstmanagement in Gesundheit wie auch in Krankheit zu fördern und die Selbstbestimmung des Menschen zu unterstützen.

Das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) und die Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München werden gefördert durch die **Erich Rothenfußer Stiftung München**, deren Leitsatz „Heilen mit Natur“ lautet.

### Forum Lebensstil und Gesundheit – mit Experten im Gespräch

#### *Selbstkompetenz*

*Wie gehe ich mit mir selbst um? Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zukunft*

**Dienstag, 6. Juli 2010, 18:00 – 19:30, Eintritt frei**

Hörsaal Pavillon im Klinikum rechts der Isar,  
Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße

### letzter Vortrag im Sommersemester 2010:

20. Juli:           Vegetative Balance  
                      *Schlaf, Kreislauf, Wärmehaushalt*

### Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.muemo.med.tu-muenchen.de/](http://www.muemo.med.tu-muenchen.de/)

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

[www.ers.rothenfusser-stiftungen.de](http://www.ers.rothenfusser-stiftungen.de)

E-mail: [nhv.ambulanz@lrz.tum.de](mailto:nhv.ambulanz@lrz.tum.de)