

Bau dein eigenes Gesundheitskompetenz-Modell

Gesundheitskompetenz ist nicht nur Wissen. Das zeigt das Gesundheitskompetenz-Haus von KoKo-Health. Hier kannst du **dein eigenes Gesundheitskompetenz-Haus** bauen. Es zeigt, **aus welchen Bausteinen deine Gesundheitskompetenz besteht**. Nutze die **Vorlage auf Seite 2 und zeichne die Bausteine ein**. Das Beispiel von Kim (erfundene Person) zeigt, wie das Haus aussehen kann. **So geht's:**

Du kannst auch eigene **Symbole** und **Bausteine** ergänzen.

- Zeichne oder schreibe um das ICH, welche Gesundheitsthemen dich gerade interessieren. Dann geh weiter zu Ich – das Fundament des Hauses. Beispiel: „Der Baustein Motivation ist bei mir sehr groß, weil ich mich erst motiviert fühlen muss, um mich überhaupt mit Gesundheitsthemen zu beschäftigen.“
- Weiter zu Informations- & Kommunikationsräume: Beispiel: „Ich bekomme viele Gesundheitsinfos über Social Media – deshalb wird dieser Baustein groß.“
- Mach das Schritt für Schritt für alle Stockwerke. Bei Beziehungen & Vertrauen kannst du auch Menschen ergänzen, die für dich wichtig sind – oder dazuschreiben, was du brauchst, um über Gesundheit zu sprechen oder Quellen zu vertrauen.
- Beim obersten Stockwerk beschreibst du, wie du mit Gesundheitsinfos umgehst und Entscheidungen triffst. Beispiel: „Ich entscheide oft intuitiv – also ein großer Baustein. Infos ganz genau kritisch zu prüfen, mache ich seltener – also ist der Baustein kleiner.“
- Am Ende oder auch zwischendurch gehe zum Schild „Gesellschaft & Trends“. Beispiel: „Sport- und Ernährungstrends beeinflussen mich stark – dieser Baustein wird groß.“



