

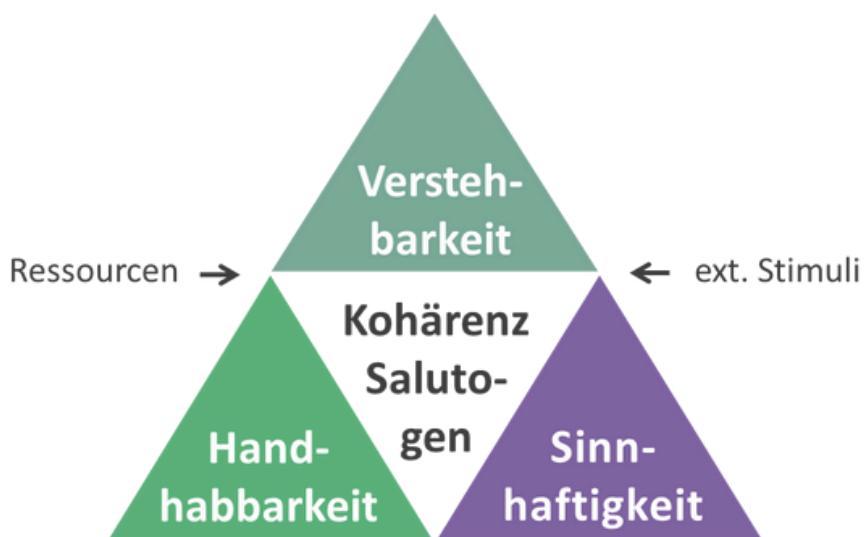
Dein Kohärenzgefühl

Das Salutogenesekonzept

Die Salutogenese, ein Konzept entwickelt von Aaron Antonovsky, stellt eine alternative Sichtweise zur traditionellen Pathogenese dar und fokussiert auf die Entstehung von Gesundheit. Kern des Modells ist das Kohärenzgefühl, welches sich aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammensetzt. Dieses Gefühl entwickelt sich im Laufe des Lebens und ist entscheidend dafür, wie du Stress bewältigst und ein gesundes Leben führst. Die Hauptprinzipien der Salutogenese umfassen also das Verständnis von Gesundheit als ein Kontinuum, die Bedeutung von Widerstandsressourcen, die uns helfen, mit Stressoren umzugehen, und die Förderung des Kohärenzgefühls, um das Wohlbefinden zu steigern. Diese Prinzipien bieten einen Rahmen, um zu verstehen, wie Menschen trotz alltäglicher Herausforderungen und Stressoren gesund bleiben können.

Dieses Schaubild soll dir das Konstrukt der Salutogenese veranschaulichen.

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

Dein Kohärenzgefühl

Aufgabe

Stell dir vor, du blickst auf dein Leben zurück und betrachtest die Momente, in denen du dich besonders kohärent gefühlt hast.

Was waren die Umstände, die zu diesem Gefühl der Stimmigkeit und des Fließens beigetragen haben? Denke über die Zeiten nach, in denen du Herausforderungen mit Zuversicht begegnet bist und das Gefühl hattest, dass dein Leben Sinn macht. Wie hast du diese Situationen gemeistert? Welche Ressourcen standen dir zur Verfügung und wie hast du sie genutzt, um dein Kohärenzgefühl zu stärken? Schreibe deine Gedanken und Erkenntnisse auf und überlege, wie du diese Erkenntnisse nutzen kannst, um dein aktuelles und zukünftiges Wohlbefinden zu fördern.

Halte deine Erkenntnisse hier fest