

INFO

Kreis Rottweil (pwo). Das von dem israelisch-amerikanischen Soziologie-Professor Aaron Antonovsky eingeführte Modell der Salutogenese soll die Frage beantworten, wie Gesundheit entsteht, wie Menschen trotz Stressfaktoren und Risiken gesund bleiben können und wie deren Gesundheit gefördert werden kann. Ein zentrales Element der Salutogenese ist das „Kohärenzgefühl“. Dieses Kohärenzgefühl ist laut Definition von Antonovsky eine Grundüberzeugung, dass das Leben sinnvoll ist und man es erfolgreich meistern kann, auch wenn es immer wieder kurzfristig zu Problemen kommen kann. Es setzt sich aus drei Teilkomponenten zusammen: Gefühl der Verstehbarkeit der eigenen Person und der Umwelt; Gefühl der Machbarkeit; Gefühl von Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit und Bewältigbarkeit.