

Samstag, 2. Juli 2005

Salutogenese

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Nach dem salutogenese-Modell von Antonovsky hängt Gesundheit ab vom Kohärenzgefühl - einem Gefühl des Vertrauens in die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit von Ereignissen, Beziehungen und Lebenssituationen. Das Erlebnis von Stress z.B. ist danach das Ergebnis der Bewertung, ob Belastung als störend, `kränkend´ und krankmachend oder als Herausforderung mit der Möglichkeit des Erfahrungssammelns empfunden wird.

In: Klaus Jorh/ Nossrat Peseschkian: Salutogenese und Positive Psychotherapie. Verlag Hans Huber 2003

Salutogenese und positive Psychotherapie(Book) Klaus Jork, Nossrat Peseschkian Released: Dezember 2002

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 14:06