

SALUTOGENESE-DREIECK

FÜR RESILIENZ

Resilienz kann als die Fähigkeit von Menschen beschrieben werden, auch bei großen Herausforderungen und Krisen, hilfreiche Anpassungsprozesse vornehmen zu können. Eine bewusste Förderung dieser Resilienzfähigkeit hilft dabei, persönliche (körperliche oder mentale) und soziale Probleme meistern zu können.

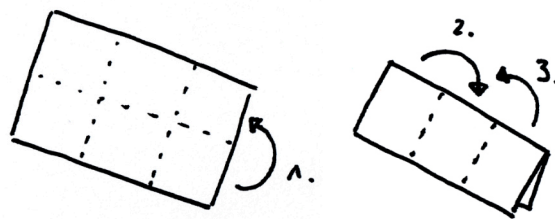
Der beeindruckende Ansatz der „Salutogenese“ von Aaron Antonowsky kann ganz praktisch und lösungsorientiert dazu herangezogen werden, den Blick von den eher krankmachenden Faktoren auf die gesundmachenden Aspekte zu lenken. Diese ermöglichen es Menschen, selbst in schwierigsten Situationen handlungs- und perspektivfähig zu bleiben.

Nach Antonowsky ist dafür das sogenannte „Kohärenzgefühl“ maßgeblich entscheidend. Es zeichnet sich dadurch aus, dass Herausforderungen trotz aller Widrigkeiten dennoch in gewissem Grad nachvollziehbar, handhabbar und/oder bedeutsam eingeordnet werden können. Dieses „Kohärenzgefühl“ ermöglicht Zuversicht in Krisen und lässt Menschen flexibel mit Stressoren umgehen.

Mithilfe des Salutogenese-Dreiecks können diese stärkenden Aspekte für das Erleben von Selbstwirksamkeit hilfreich dargestellt und bewusst gemacht werden.

Das kleine Faltblättchen zum Salutogenese-Dreieck leitet mit kurzen Fragen Schritt für Schritt von der Problemfragestellung über die Aspekte der Nachvollziehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit hin zu einer ressourcen- und lösungsfokussierten Perspektive und ermutigt zu einer resilienten Haltung und Umsetzung.

Dazu die beiliegende Datei beidseitig ausdrucken und zunächst der Länge nach falten; anschließend die beiden außenliegenden Enden des gefalteten Papiers nach innen zu je einem Drittel einschlagen.



Nun kann man sich Schritt für Schritt anhand der Fragen den Prozess entlang hangeln. Viel Erfolg und guten Gedanken!

Noch mehr Informationen und Anregungen findest Du in meinem Video:
<https://youtu.be/wIHODcJdicc>

