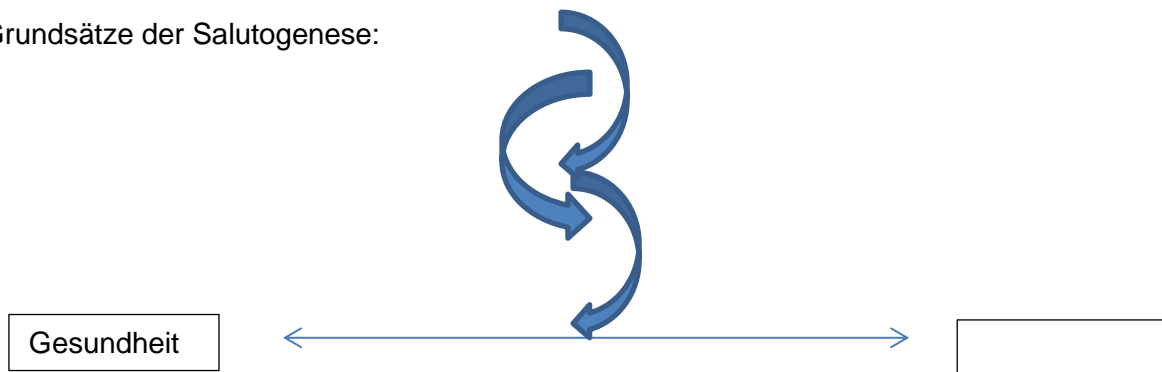


## M24: Salutogenese AB

### Grundsätze der Salutogenese

Der Medizinsoziologe Aron Antonovsky begründete in den 70er-Jahren das Salutogenesemodell.

Grundsätze der Salutogenese:



In der Salutogenese wird Gesundheit als dynamischer Prozess beschrieben.

Jeder Mensch bewegt sich stets zwischen Krankheit und Gesundheit. Alle Menschen tragen sowohl gesunde als auch kranke Anteile in sich.

Für besonders bedeutsam erklärt die Salutogenese das Gefühl der Kohärenz, welches sich in einem dynamischen Gefühl des Vertrauens bzw. der Stimmigkeit ausdrückt.

Kohärente Menschen empfinden (nach Antonovsky) die Prozesse des Lebens als verstehbar und bewältigbar. Sie erleben eigenes Handeln als sinnhaft und bedeutsam.

