

# Inhalt

Geleitwort von Hilarion Petzold .....	8
Vorwort .....	13
<b>1 Der „gefährliche Fluss des Lebens“ .....</b>	<b>19</b>
<b>2 Das Salutogenesekonzept .....</b>	<b>21</b>
2.1 Fördert der Kampf gegen Krankheit die Gesundheit? .....	21
2.2 Gesundheit und Krankheit im Blickfeld Aaron Antonovskys ..	24
2.3 Die „Odyssee eines Stressforschers“ .....	26
2.4 Der Ansatz der Salutogenese .....	29
2.5 Zur Bedeutung der generalisierten Widerstandsressourcen ....	34
2.6 Das Kohärenzgefühl als Determinante für Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung .....	35
2.7 Die Psyche, das Soma und die Salutogenese .....	40
<b>3 Entwicklungstheoretische Positionen .....</b>	<b>43</b>
3.1 Das Kohärenzgefühl und die Säuglingsforschung .....	43
3.2 Zur Entwicklung des Kohärenzgefühls im Lebensverlauf .....	46
<b>4 Spezielle Aspekte: die Emotionen, die Sinnsuche und die Identität .....</b>	<b>52</b>
4.1 Die Regulierung der Emotionen .....	52
4.2 Sinnfindung und Bedeutsamkeit – Perspektiven Antonovskys ..	68
4.3 Das Selbst, die Identität und das Kohärenzgefühl .....	72
<i>Beispiel: Dem Tod das Ruder aus der Hand genommen .....</i>	<i>77</i>
<b>5 Andere Konzepte, Stand der Forschung, Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>81</b>
5.1 Konzeptionelle Parallelen .....	81
5.2 Empirie und Kritik .....	94
5.3 Wer sind die Gewinner? .....	100

<b>6</b>	<b>Zur Frage der Förderung bzw. Veränderbarkeit des Kohärenzgefühls</b>	<b>108</b>
6.1	Der Lohn der Herausforderung	108
6.2	Zur Ressourcendimension – Ressourcen nutzen, Ressourcen verstärken	116
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	121
	<i>Beispiel: Die Frau, die ihre Sprache wiederfand</i>	125
6.3	Zur Dimension des Selbstwertgefühls	128
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	137
	<i>Beispiel: Der Schneider am seidenen Faden</i>	141
6.4	Zur Kompetenzdimension – Fähigkeiten entwickeln, Fertigkeiten vertrauen	145
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	150
	<i>Beispiel: Das tränende Herz</i>	157
6.5	Zur Dimension der Selbstgestaltungspotenziale/ Selbstgestaltungskräfte	165
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	170
	<i>Beispiel: Die Geschichte einer Selbstheilung</i>	178
	Schlusswort	184
	Anhang: Der Fragebogen zum Kohärenzgefühl	190
	Literatur	196
	Sachwortregister	204