

Inhalt

Geleitwort von Hilarion Petzold	8
Vorwort	13
1 Der „gefährliche Fluss des Lebens“	19
2 Das Salutogenesekonzept	21
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
3 Entwicklungstheoretische Positionen	43
3.1 Das Kohärenzgefühl und die Säuglingsforschung	43
3.2 Zur Entwicklung des Kohärenzgefühls im Lebensverlauf	46
4 Spezielle Aspekte: die Emotionen, die Sinnsuche und die Identität	52
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>
5 Andere Konzepte, Stand der Forschung, Anwendungsmöglichkeiten	81
5.1 Konzeptionelle Parallelen	81
5.2 Empirie und Kritik	94
5.3 Wer sind die Gewinner?	100

6	Zur Frage der Förderung bzw. Veränderbarkeit des Kohärenzgefühls	108
6.1	Der Lohn der Herausforderung	108
6.2	Zur Ressourcendimension – Ressourcen nutzen, Ressourcen stärken	116
	<i>Implikationen für die Praxis</i>	121
	<i>Beispiel: Die Frau, die ihre Sprache wieder fand</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