

## Salutogenese und Resilienz

Im Konzept der Salutogenese fragt man nicht, was einen krank macht, sondern umgekehrt, was eigentlich mehr oder weniger gesund erhält und gesund macht.

Salutogenese ist eine Sichtweise in der Medizin und ein Rahmenkonzept, das sich auf dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen.

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>

Coping (to cope: zurechtkommen, bewältigen) als Bewältigungsstrategie z.B. im Stressmodell von Richard Lazarus, d.h. der Fähigkeit, Aufgaben entweder durch genaue Vorbereitung und Ressourcenaktivierung oder auch ablenkend durch Verdrängung und z.B. Einüben von Entspannungstechniken zu meistern.

Es ist die allgemeine Idee der Gesundheitsförderung, die 1986 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und in der Ottawa-Charta zusammengefasst wurde. Gesundheitsförderung meint dabei mehr die Vorbeugung (Prävention, Prophylaxe). Es geht um eine generelle Stärkung von Gesundheit.

Quelle: <http://www.burnout-stop.de/salutogenese/>

Die patientenzentrierte Medizin, die psychosomatische Medizin (v. Uexküll T, Wesiack, W.) und die Psychotherapie, das Konzept der Salutogenese und des Copings, und die allgemeine Idee der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Gesundheitsförderung oder auch die sog. Ganzheits-Medizin, diese Konzepte sind die Basis des ärztlichen Handelns, sie sind nicht ausreichend wissenschaftlich überprüfbar weil dialogisch subjektive Verfahren prinzipiell nicht ausreichend wissenschaftlich überprüfbar sind.

In the concept of salutogenesis you do not ask, what makes you sick, but conversely, what actually receives more or less healthy and makes you healthy.

Salutogenesis is a perspective in medicine and a framework that is based on dynamic interactions that lead to the creation and preservation of health.

Source: <http://en.wikipedia.org/wiki/Salutogenesis>

Coping (to cope: cope, cope) as a coping strategy, for example, in the stress model of Richard Lazarus, that is, the ability to perform tasks either through meticulous preparation and activation of resources or distracting by displacement and eg Practicing relaxation techniques to master.

The general idea of health promotion, which was established in 1986 by the World Health Organization (WHO) is developed and summarized in the Ottawa Charter. Health promotion here means more than prevention (prevention, prophylaxis). It is a general strengthening of health.

Source: <http://www.burnout-stop.de/salutogenese/>

The patient-centered medicine, psychosomatic medicine (v. Uexküll T, Wesiack, W.) and psychotherapy, the concept of salutogenesis and coping, and the general idea of the World Health Organization (WHO) to promote health or the so-called wholeness Medicine, these concepts are the basis of medical practice, but they are basically as dialogical subjective process never ever sufficiently scientifically verifiable.

Resilienz, etwa **Widerstandsfähigkeit** ist die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. **Resilience**, such as **resistance** describes the tolerance of a system to disturbances.

➔ **Standpunkte und Perspektiven** [http://www.xerlebnishaft.de/standpunkte\\_perspektiven.pdf](http://www.xerlebnishaft.de/standpunkte_perspektiven.pdf)

Antonovsky A (1979) **Health, Stress and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being**. San Francisco: Jossey-Bass.

Lazarus RS, Folkman S (1984) Stress, Appraisal, and Coping. New York et.al: Springer.

**Antonovsky A (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.** Deutsche Herausgabe von Alexa Franke. dgvt-Verlag, Tübingen, [ISBN 978-3-87159-136-5](https://www.amazon.de/Symphonie-Lebendigen-Versuch-allgemeinen-Resonanztheorie/dp/3458338888).

Schüffel WI, Brucks U, Johnen R (Hrsg.) (1998) Handbuch der Salutogenese. Konzept und Praxis. Ullstein Medical, Wiesbaden, [ISBN 978-3-86126-167-4](https://www.amazon.de/Symphonie-Lebendigen-Versuch-allgemeinen-Resonanztheorie/dp/3458338888).

Cramer F (1998) Symphonie des Lebendigen. Versuch einer allgemeinen Resonanztheorie. Insel Verlag Taschenbuch 2188 <http://www.amazon.de/Symphonie-Lebendigen-Versuch-allgemeinen-Resonanztheorie/dp/3458338888>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA (Hrsg.) (1998) Was erhält Menschen gesund ?, BZgA, Köln, [ISBN 978-3-933191-10-6](https://www.amazon.de/Symphonie-Lebendigen-Versuch-allgemeinen-Resonanztheorie/dp/3458338888).

Wydler H, Kolip P, Abel T (Hrsg.) (2000) Salutogenese und Kohärenzgefühl - Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzeptes. Juventa, Weinheim, [ISBN 978-3-7799-1414-3](https://www.amazon.de/Symphonie-Lebendigen-Versuch-allgemeinen-Resonanztheorie/dp/3458338888).

Schiffer E (2001) Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese - Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Beltz, Weinheim

Bengel J, Strittmatter R, Willmann H. im Auftrag der BZgA (2001) Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert <http://www.bug-nrw.de/cms/upload/pdf/entwicklung/Antonowski.pdf>

Lorenz R (2004) Salutogenese - Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler. Reinhardt, München, [ISBN 978-3-497-01790-4](https://www.amazon.de/Symphonie-Lebendigen-Versuch-allgemeinen-Resonanztheorie/dp/3458338888).

Huck G (2004) Krankheit bekämpfen oder Gesundheit aktivieren? Die Bedeutung der Salutogenese für die psychiatrische Pflege. Psych Pflege Heute 10(1), 2-12.

Huck G (2006) Gesundheitsförderung in der Psychiatrie: Konzepte und Modelle. [ausführliche Darstellung der Salutogenese] In: Gaßmann M., Marschall W., Utschakowski J. (Hrsg.) Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege. Mental Health Care. Heidelberg: Springer S. 39-63

Schulz J, Wiesmann U (2007) Salutogenese. Der Mensch als biopsychosoziale Einheit. Zur salutogenetischen Denkweise bei der Betrachtung des Menschen. <http://www.salutogenese.net/>

Singer S, Brähler E (2007) Die "Sense of Coherence-Scale". Testhandbuch zur deutschen Version. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Krause Chr, Lehmann N, Lorenz R-F, Petzold TD (Hrsg.) (2007) Verbunden gesunden - Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim.

Huismans BD (2007) **Lebendigkeit, Selbstorganisation, Morphogenese: 5. Hauptsatz der Thermodynamik, das Phanes Sound Theorem**. Grin Verlag. ISBN 978-3-638-77985-2 <http://www.grin.com/de/e-book/71284/lebendigkeit-selbstorganisation-morphogenese-5-hauptsatz-der-thermodynamik>

Huismans BD (2007) **Nullquantum, Zahlensymbolik und Struktur**. Grin Verlag. ISBN 978-3-638-87371-0 <http://www.grin.com/de/e-book/80450/nullquantum-zahlensymbolik-und-struktur>

**Zinn JK (2010-2014) Achtsamkeitsmeditation**  
<https://portal.dnb.de/opac.htm;jsessionid=A3B0DA5E88E6DB613BFF76D34046C882.prod-worker0?method=showFullRecord&currentResultId=%22122521137%22%26any&currentPosition=4>

Bischof M (2010) Salutogenese - Unterwegs zur Gesundheit. Drachen Verlag, Klein Jasedow  
[ISBN 978-3927369-48-1](#).

Petzold TD (2010) Praxisbuch Salutogenese - warum Gesundheit ansteckend ist. Südwest, München,  
[ISBN 978-3-517-08637-8](#).

Petzold TD (Hrsg.) (2010) Lust und Leistung und Salutogenese. Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim; Theodor Dierk Petzold: Praxisbuch Salutogenese - warum Gesundheit ansteckend ist. Südwest, München 2010.

Petzold TD, Lehmann N (Hrsg.) (2011) Kommunikation mit Zukunft - Salutogenese und Resonanz. Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim.

Bischof M (2012) **Video: Salutogenese - das neue Verständnis von Gesundheit.**

<http://www.youtube.com/watch?v=5JXUe5qzFyM>

Petzold TD (2011) Grundlagen einer systemischen Kohärenzregulation. Dynamische und systemische Aspekte einer salutogenetisch orientierten Meta-Theorie für Gesundheitsberufe. ( [Manuskript PDF](#) )

Petzold TP, Bahrs O (Hrsg.) (2013) "Chronisch krank und doch gesund", Autorinnen des 1. DachS-Symposiums zur Salutogenese 2012 in der Uni Göttingen. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.

Petzold Th. D. (Hrsg.) (2011) "Vertrauensbuch zur Salutogenese", Autoren und Autorinnen des 7. Symposiums für Salutogenese 2011 in Bad Gandersheim "Vertrauen". Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung

Wieland, A. & Wallenburg, C.M. (2013) The influence of relational competencies on supply chain **resilience**: a relational view. International Journal of Physical Distribution & Logistics Management. Vol. 43, No. 4, pp. 300-320.

<http://www.ilnet.tu-berlin.de/fileadmin/fg175/Downloads/resilience-relational-view.pdf>

„the ability of a [system] to cope with change“ „Resilienz ist die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umgehen zu können.“

- ➔ Antonovsky A. (1923-1994) Modell der Salutogenese # Sense of Coherence (SOC) # Fragebogen zur Lebensorientierung [http://www.nlp.de/cgi-bin/exp\\_com/soc\\_glob.cgi](http://www.nlp.de/cgi-bin/exp_com/soc_glob.cgi)
- ➔ Achtsamkeit <https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit>
- ➔ Resilienz [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\\_%28Psychologie%29](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_%28Psychologie%29)

[Bernt - Dieter Huismans](#), Start 2014. Letzte Revision Februar 2017 [www.Huismans.click](http://www.Huismans.click)



Back to top: <http://www.xerlebnishaft.de/salutogenese.pdf>