

Salutogenese – die Lehre von der Gesundheit

A. Antonovsky, der Begründer der Salutogenese, stellte sich die großartige Frage, was erhält uns Menschen eigentlich auch unter widrigen Umständen und Stress gesund?

Es sind die inneren Einstellungen und Haltungen, die unsere Seele, Geist und Körper gesund erhalten:

- Innere Stimmigkeit, Authentizität und Gefühle der Verbundenheit sowie eine gesunde Kommunikation mit unseren Mitmenschen. Hier hat auch das intuitive Wissen („Bauchgefühl“) seinen Platz.
- Attraktive Ziele und Vorstellungen, die uns auf Wohlbefinden, Sicherheit, Lust, Lebensqualität, Freude, körperliche und geistige Fitness, Sinnerfüllung und ähnlichem ausrichten.
- Orientierung an unseren Stärken, Fähigkeiten (Ressourcen) und Potentialen im Denken und Handeln und nicht primär an unseren Defiziten, Störungen und Hemmnissen. Offen sein für persönliche Weiterentwicklung und Achten auf unser Wohlbefinden.
- Wertschätzung für uns Selbst und unsere individuelle Wahrnehmung der Dinge um uns herum.
- Lösungsorientiertes Handeln, das sich auf Entwicklung, Selbstregulation und Regeneration ausrichtet.
- Selbstheilung und –regulation eines Menschen geschieht in zwischenmenschlichen Bezügen in Familie, Freundeskreis, Gemeinschaften.
- Akzeptanz von der Gleichzeitigkeit von Gesundheit und Krankheit in unserem Leben

Die Balance von Denken, Fühlen und Handeln in unserer Persönlichkeitsentwicklung ist aus Sicht der integrierten lösungsorientierten Psychologie (ILP) ein wesentliches Element für ein psychisch und körperlich gesundes Leben.

Wenn Eltern auf sich achten und dies leben können, finden sie Kraft und fördern auch die Gesundheit ihrer Kinder.



Nürnberger Str. 34
85055 Ingolstadt
Tel.: 0841-8819 5500
www.kinderarzt-kniess-ingolstadt.de