

# Salutogenese

Was hält uns gesund?

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz



# Salutogenese

**Gesund ist, was Spaß macht!**

Dr. Günter Kersting

*Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz



# Salutogenese

Pathogenese: Was macht krank?

Salutogenese: Was hält gesund?

*Salus* aus dem Lateinischen: Gesundheit oder Wohlbefinden

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Salutogenese

Definition von Gesundheit:

WHO: Zustand des vollkommenen psychischen und physischen Wohlbefindens

oder

Abwesenheit von Krankheit

oder

.....

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz



# Salutogenese

Biomedizinisches Krankheitsmodell

vs.

Bio-psycho-soziales Krankheitsmodell

Dr. Günter Kersting

*Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Salutogenese

Definition von Gesundheit:

WHO: Zustand des vollkommenen psychischen und physischen Wohlbefindens

oder

Abwesenheit von Krankheit

oder

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Dr. Günter Kersting

*Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Kohärenzgefühl

Zusammenhang, Stimmigkeit

Weitere Definition: eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass...

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Kohärenzgefühl

Definition: eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass...

- Die Anforderungen strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind
- Die Ressourcen verfügbar sind, um den Anforderungen gerecht zu werden
- Diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen

Antonovski, 1993

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz



# Kohärenzgefühl

Ist ein Einstellungsmuster, die Welt in einer bestimmten Weise zu sehen

und enthält

verschiedene Konstrukte des Vertrauens

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Konstrukte des Vertrauens

Gefühl der Verstehbarkeit

Gefühl der Handhabbarkeit bzw.  
Bewältigbarkeit

Gefühl der Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit

Dr. Günter Kersting

*Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Konstrukte des Vertrauens

Gefühl der Verstehbarkeit:

Die Erwartung oder die Fähigkeit, bekannte und auch unbekannte Stimuli, als geordnet, konsistent, strukturiert und kontrollierbar einzuordnen.

(und nicht chaotisch, willkürlich, zufällig oder unerklärlich)

Ist ein eher kognitives Verarbeitungsmuster

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Konstrukte des Vertrauens

Gefühl der Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit:

Die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten und Herausforderungen lösbar sind

Und man selbst die geeigneten Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen erfolgreich zu begegnen

Instrumentales Vertrauen

Ist eher ein kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Konstrukte des Vertrauens

Gefühl der Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit:

Das Leben, mit eher willkommenen  
Herausforderungen, als sinnvoll empfinden

Freude am Leben lohnt sich

Ist eine emotional- motivationale Komponente

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Salutogenese

## Salutogenetische Fragen:

Welche Bedeutung hat die aktuelle Situation für Sie?

Wie glauben Sie, mit der momentanen Situation umgehen zu können?

Welche Hilfen glauben Sie zu benötigen?

Wie haben Sie früher schon einmal eine ähnliche Situation bewältigt?

Dr. Günter Kersting

*Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Salutogenese

## Salutogenetische Fragen zur Sinnhaftigkeit:

Haben Sie eine Lebensphilosophie?

Was betrachten Sie als Ziel Ihres Lebens?

Was glauben Sie, kann Ihnen in besonders schwierigen Lebenssituationen helfen?

Was möchten Sie erreichen?

Was ist der nächste Schritt?

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz

# Salutogenese

Salutogenetische Fragen auch bei bestehenden Risikofaktoren oder bestehender chronischer Erkrankung

Welcher Raucher bekommt keinen Lungenkrebs?

Wer bekommt trotz Risikofaktoren keinen Herzinfarkt?

Welcher Patient mit Diabetes mellitus bekommt keine Folgeerkrankungen?

Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz



# Salutogenese

Aaron Antonovski

Geb.: 1923 in Brooklyn, USA

Militärdienst im 2. Weltkrieg

Soziologiestudium

1960 Emigration nach Israel

Angewandte Sozialforschung in Jerusalem

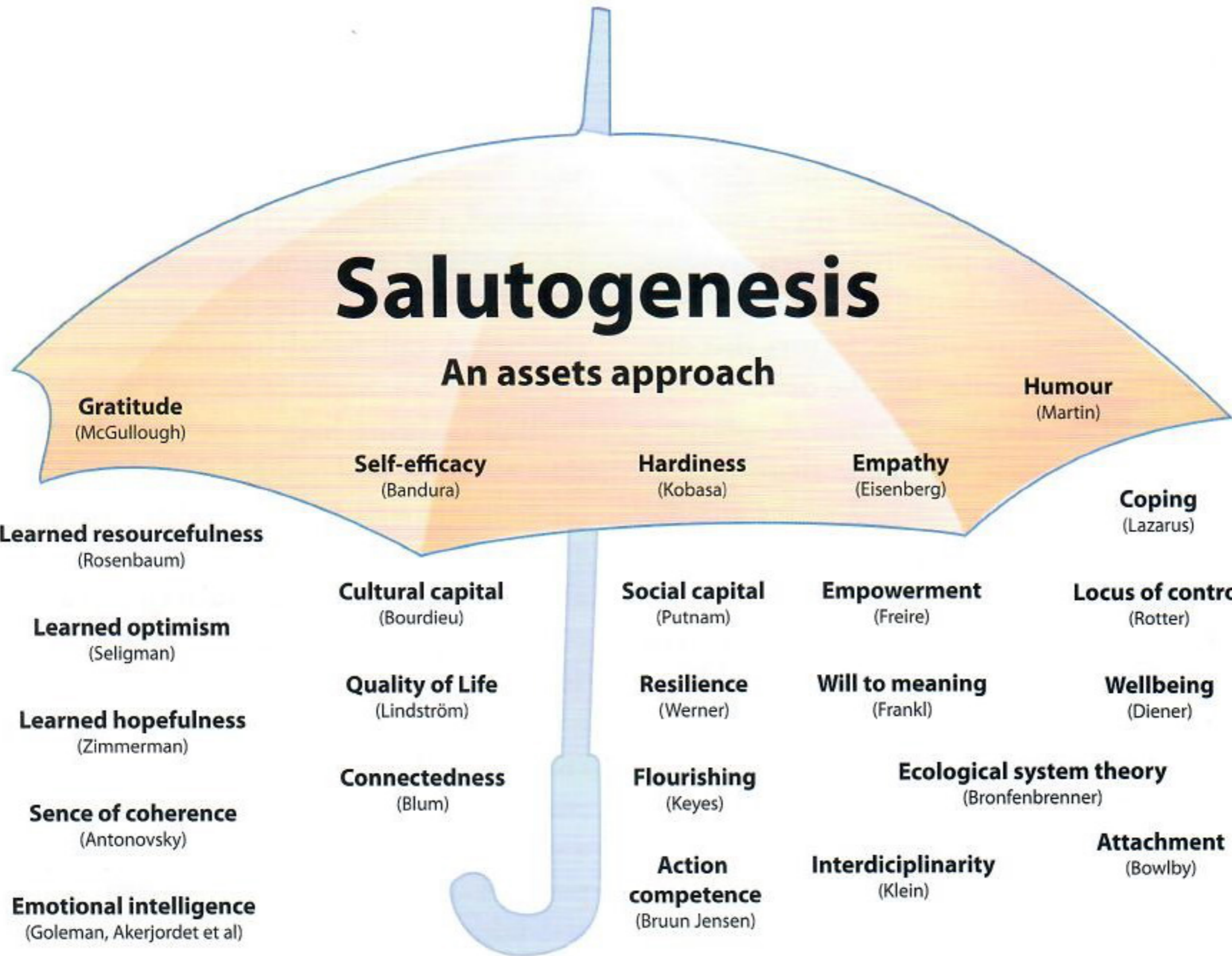
Forschung an Überlebenden der Konzentrationslager

Dr. Günter Kersting

*Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz



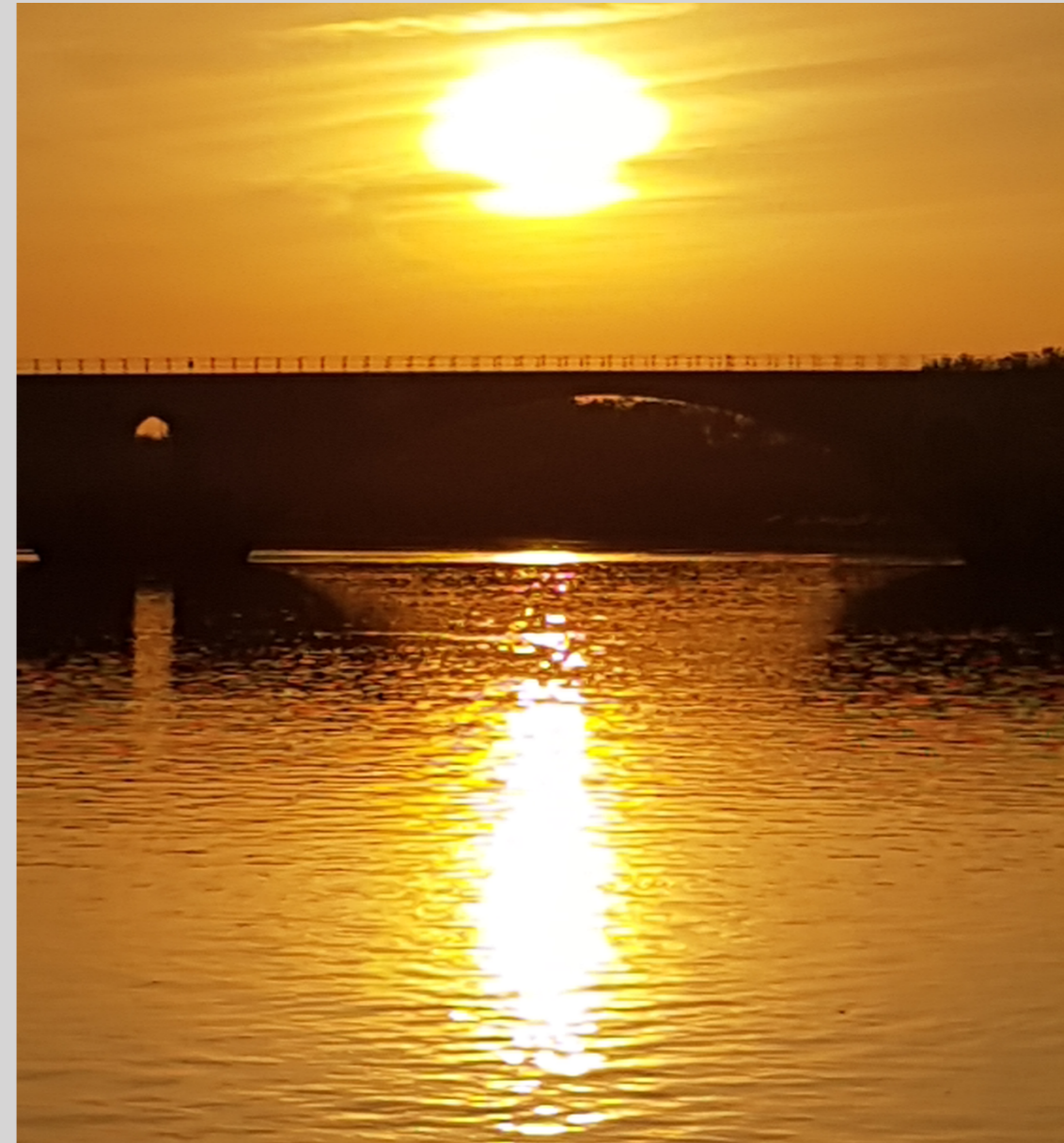
Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

*Dr. Günter Kersting  
Langemarckstr. 179  
28199 Bremen*

*[www.ipta-therapie.de](http://www.ipta-therapie.de)  
[start@ipta-therapie.de](mailto:start@ipta-therapie.de)  
[praxis-kersting@t-online.de](mailto:praxis-kersting@t-online.de)*



Dr. Günter Kersting

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
Avignon

**ipta**  
Intensivpsychotherapie  
am Arbeitsplatz