

# Salutogenese

## Was macht (erhält, mich seelisch) gesund?

Ich erinnere täglich positive Ereignisse

Positive Ereignisse schreibe ich mir selbst zu - immer

Ich will mir alles erklären können

- konsistent      nicht ungeordnet, zufällig
- strukturiert     nicht chaotisch, unbeabsichtigt
- klar                nicht unerklärlich

Mein Leben hat einen emotionalen Sinn

- Anforderungen und Probleme sind willkommene Herausforderungen und sind es wert, daß ich

- Energie investiere
- mich verpflichte
- mich einsetze
- mein Bestes gebe
- Sinnerfüllung finde ich in
  - schöpferischem Tun und Arbeit
  - Erleben von Liebe
  - Kunst und Natur
  - Konfrontation mit unausweichlichen Belastungen

Dabei hilft mir

- Selbstdistanzierung
  - gedanklicher Abstand und Objektivität zu mir selbst
  - Probleme in anderem Licht sehen
- Selbsttranszendenz
  - Verbindung mit etwas, was über mich hinausweist
    - einer Aufgabe
    - einem Menschen
    - einem Wert

Ich erwarte als realistischer Optimist in meinem Leben positive Ereignisse - immer

Ich weiß, daß ich auf die Ereignisse Einfluß nehmen kann

- für den Erfolg und Mißerfolg verantwortlich bin

Ich habe Ressourcen!

Dabei bin ich keine einsame Insel, es gibt Menschen

- denen ich trauen kann
- für die ich dasein kann
- die auch für mich dasein und helfen können

Ich habe Kompetenzen!

Ich bin Selbstwirksam      - ich kann!

Ich wachse und entwickle mich

- was ich heute noch nicht kann (Realismus)
- lerne ich (Optimismus)
- kann ich morgen (positive Illusion)

Ich habe Lebenspläne und Hoffnungen

Ich gönne mir die optimale Dosis positiver Illusionen

- alles zur rechten Zeit!