

## **SALUTOGENESE (AARON ANTONOVSKY)**

***Macht Arbeit krank oder erhält sie gesund?***

Das ist eine interessante, aber auch bedeutungsvolle Frage, wenn man an die damit zusammenhängenden Konsequenzen denkt, die Mitarbeitende / Teams, Organisationen und die Gesellschaft dadurch betreffen (z.B. Themen wie Absentismus, Präsentismus, Fluktuation, Produktionsausfälle, Sucht, Burnout, hohe direkte / indirekte Gesundheitskosten).

***Oder anders herum: nicht die Frage nach den krank-machenden Faktoren soll im Fokus stehen (pathologischer Blick; reiner Reparaturbetrieb), sondern jene nach den Ressourcen und Potenzialen, die die Ursache für die Entstehung von Gesundheit darstellen.***

Der Salutogeneseansatz (von lat. salus = Gesundheit und griech. genesis = Gesundheit) sucht nach den physischen und vor allem psychischen Stärken und Entwicklungspotenzialen der Menschen. So sind u.a. gesunde und leistungsfähige / -bereite Mitarbeitende für Teams und Organisationen überlebenswichtig. Die Förderung von Ressourcen und Potenzialen mit dem salutogenetischen Ansatz setzt bei Handlungsmöglichkeiten auf der Ebene des Individuums, des Teams und der Organisation an.

## Ihr Anliegen

Als MitarbeiterIn oder Führungskraft wollen Sie diejenigen Ressourcen und Potenziale ganzheitlicher mobilisieren, die dazu beitragen, dass physische und psychische Gesundheit entsteht und Krankheit nicht nur symptomatisch vermieden oder bekämpft wird. Ihnen ist eine Orientierung / Ausrichtung auf attraktive Gesundheitsziele sowie Ihre Stärken / Ressourcen wichtig. Von der Einstellung her vertreten Sie eine von Optimismus, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung geprägte Haltung. Ihre Lebensorientierung im Beruf und Privaten ist ausgerichtet auf Stimmigkeit. Situationen / Handlungen sollen für Sie verstehbar, kontrollierbar und sinnvoll sein (Kohärenzgefühl).

## Ihr Nutzen

- Sie können gezielt Fragen stellen, die Ihre Stärken und Ressourcen fokussieren und damit Ihre generellen Widerstandsressourcen mobilisieren
- Sie können Situationen stimmiger wahrnehmen und die Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit besser differenzieren (Kohärenzgefühl)
- Sie wenden den Prozess der salutogenetischen Orientierung an (von Selbstwahrnehmung bis sich selber gesund entwickeln können etc.)
- Sie verfügen über einen persönlichen und beispielhaften Katalog, um Ihre selbstgesteckten Gesundheitsziele erfolgreich umsetzen zu können

## Unser Angebot

- Es kommt ein handlungs- und umsetzungsorientierter Seminaransatz zur Anwendung
- Zentral ist die Frage: Was macht und erhält gesund?
- Grundlagen des Salutogenese-Konzepts werden vorgestellt: Komponenten des Kohärenzgefühls, Gesundheit – Krankheit als Kontinuum, Gesundheits- vs. Risikofaktoren etc.
- Gegenüberstellung von Pathogenese und Salutogenese auf der Ebene der Person und Organisation
- Individueller Katalog zum erfolgreichen Ermitteln und Umsetzen attraktiver Gesundheitsziele auf der Basis eigener Stärken und Ressourcen