

## Deine Kohärenz

# Wie ausgeprägt ist dein Kohärenzgefühl?

Dieses Schaubild soll dir das Konstrukt der Salutogenese noch einmal veranschaulichen.

### Übung 1:

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

Fallen dir aktuelle Situationen ein in denen du ein starkes oder schwaches Kohärenzgefühl hast? Notiere diese Situationen.

