



Das Kohärenzgefühl, ein zentraler Aspekt der Salutogenese von Aaron Antonovsky

Drei Aspekte der Kohärenz nach Antonovsky:

- **Das Gefühl der Verstehbarkeit** – die Fähigkeit, die Zusammenhänge der Krise oder des Lebens zu verstehen.
- **Das Gefühl der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit** – die Überzeugung Ressourcen zu haben oder aktivieren zu können, um die Anforderungen bewältigen zu können.
- **Das Gefühl der Sinnhaftigkeit** – dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, bei denen für mich und evtl. andere die Anstrengung und das Engagement sich lohnen.