

Widerstandsressource &	Was ist das?	Beispiele
1. Körperliche und biochemische Ressourcen = Körper und Gesundheit	Alles, was mit dem Körper und der Gesundheit zu tun hat.	Gesundheit, starkes Immunsystem, ausreichend Nahrung, sicherer Wohnraum
2. Kognitive und intellektuelle Ressourcen = Bildung	Alles, was mit Denken, Wissen und Lernen zu tun hat.	Intelligenz, Bildung, Problemlösefähigkeit, Wissen, Zugang zu Informationen
3. Emotionale und psychische Ressourcen = Psyche und Spiritualität	Alles, was mit Gefühlen und innerer Stärke zu tun hat.	Selbstvertrauen, Optimismus, innere Stärke, Selbstwirksamkeit, emotionale Stabilität
4. Soziale und interpersonale Ressourcen = Familie und Beziehungen	Alles, was mit anderen Menschen und Beziehungen zu tun hat.	Freundschaften, Familie, soziale Unterstützung, Zugehörigkeit, Gemeinschaft
5. Makrosoziale und strukturelle Ressourcen =Arbeit/Einkommen/Sicherheit	Alles, was mit der Gesellschaft und äußeren Bedingungen zu tun hat.	Materielle Sicherheit (z. B. Einkommen, Arbeitsplatz), soziale Sicherheit, politische Stabilität, kulturelle Werte

Eine strukturierte Tabelle, die die drei zentralen Aspekte der Salutogenese nach Aaron Antonovsky – **Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit** – zusammenfasst und jeweils mit konkreten Beispielen und Anregungen versieht:

Aspekt	Beschreibung & Ziel	Konkrete Umsetzung / Beispiele
Verstehbarkeit	Die Welt und Ereignisse als geordnet, nachvollziehbar und erklärbar erleben. Ziel: Orientierung und das Erkennen von Mustern und Zusammenhängen.	- Sorge für Orientierung (z.B. durch Routinen, klare Tagesstruktur) - Reflektiere, denke nach, tausche dich aus - Hinterfrage Ereignisse: Was ist passiert? Welche individuellen und gesellschaftlichen Faktoren spielen eine Rolle?
Handhabbarkeit	Die Überzeugung, dass Herausforderungen mit eigenen oder externen Ressourcen bewältigt werden können. Ziel: Handlungsspielraum und Selbstwirksamkeit	- Überlege: Welche kleinen, realistischen Schritte sind jetzt möglich? - Erkenne und nutze deine Ressourcen (Stärken, Fähigkeiten, Kontakte, Hilfsmittel) - Wertschätze kleine Erfolge, um Selbstwirksamkeit zu stärken
Sinnhaftigkeit	Die Überzeugung, dass das eigene Leben und die Anforderungen bedeutsam und lohnend sind. Ziel: Motivation und Engagement	- Frage dich: Warum ist diese Aufgabe/Handlung für mich bedeutsam? - Suche gezielt nach sinnstiftenden Aufgaben (z.B. Engagement, Lernen, Beziehungen) - Pflege Alltagsrituale, die dir Sinn und Halt geben