

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Begriff	Herkunft/Entwicklung	Inhalt/Fokus	Besonderheit/Unterschiede
Salutogenese	Aaron Antonovsky, 1970er, Medizinsoziologie	Entstehung und Erhaltung von Gesundheit, Kohärenzgefühl, Ressourcen	Blick auf Gesundheitsförderung als Prozess, nicht nur Abwehr
Resilienz	Psychologie, seit 1950er, lat. „resilire“	Widerstandskraft, Anpassung an Krisen, Erholung nach Belastung	Fokus auf Bewältigung und Anpassung bei Stress/Krisen
Regeneratives Leben	Moderne Nachhaltigkeits- und Gesundheitsbewegung	Aktive Regeneration von Mensch und Umwelt, nachhaltiger Lebensstil	Ganzheitlicher Ansatz: Selbstregeneration & Umweltbezug

2025 – Mai – Frühjahrs-Challenge ONLINE-COMMUNITY