

Gesund leben – Gesund bleiben

Lebenskompetenztraining (VHS) für den Einsatz in Coaching- und Beratungsprozessen

Hartmut Knorr, Ph.D., Hamburg, 2022.12

1. Vorbemerkung

Das Lebenskompetenztraining (VHS) basiert auf dem Ansatz der „Salutogenese“ des israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994). Dahinter steht die Frage, wie der Mensch ein stimmiges (kohärentes), gesundes Leben führen und aufrechterhalten kann.

In beratenden Coaching- und Seelsorgeprozessen hat diese Frage durchaus Relevanz. Coachees und Ratsuchende¹ bringen nicht selten die Fragestellung mit, wie sie zu einem stimmigen Leben kommen – in ihren Bewertungen, Sichtweisen, Belastungen, Herausforderungen und Entscheidungsprozessen. Es geht um Balance, die gesucht wird, um Ausgewogenheit und ein versöhntes Zurückschauen auf das, was bisher geschehen ist.

Auf einer solch reflektierten Grundlage entsteht das Gefühl, dass das Leben mit seinen Facetten und Fragen gemeistert werden kann.²

2. Begriffe

2.1 Salutogenese

Der Kunstbegriff „Salutogenese“ setzt sich zusammen aus

- „salus“ (lat.) Un-verletztheit, Heil, Gesundheit und
- „genese“ (gr.) Entstehung.

Die Grundfrage der Salutogenese lautet: Wie entsteht Gesundheit bzw. Stimmigkeit und wie kann sie aufrechterhalten werden?

2.2 Das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, kurz: SOC) spiegelt...

die allgemeine Grundhaltung eines Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben. Das Kohärenzgefühl ist...

- ein durchdringendes Gefühl des (Ur-)Vertrauens,
- ein Gefühl von Stimmigkeit, die die Welt und das eigene Leben als sinnvoll und zusammenhängend erlebt,
- eine Lebensorientierung,
- eine „Gabe mit Entscheidungsspielraum“.³

¹ Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung wird durchgehend die männliche Form verwendet. Gemeint sind Männer und Frauen.

² Um dieses Anliegen haben sich bereits etliche Autoren Gedanken gemacht: Wie kann man das Konzept der Salutogenese für die Seelsorge und für Coachingprozesse fruchtbar machen?
Vgl. Franz, Marina (Hg.) (2018): *Christliche Seelsorge. Modellbildung und Praxisanleitung für Seelsorger am Beispiel der Salutogenese*. Norderstedt: Books on Demand.

Oder: Migge, Björn (2018): *Handbuch Coaching und Beratung*. 4. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz, 459-461.

Ebenso: Migge, Björn (2016): *Sinnorientiertes Coaching*. 1. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz, 211-213; 355-358.

³ Vgl. <https://www.drweyers.de/blog/glueck-und-gesundheit/was-haelt-menschen-gesund-kohaerenz-und->

Ein Mensch mit einem stark ausgeprägten Kohärenzgefühl kann auf Herausforderungen flexibel reagieren und Ressourcen entsprechend der Situation aktivieren und einsetzen.

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

2.2.1 Verstehbarkeit – (sense of comprehensibility)

Verstehe ich das, was passiert oder was passiert ist? Kann ich Geschehnisse, Ereignisse und Reaktionen einordnen? Werden sie als konsistentes, geordnetes und verständliches Geschehen wahrgenommen?

Menschen haben ein grundsätzliches Bedürfnis nach Beständigkeit in ihren Lebenserfahrungen. Allzu große Unberechenbarkeit im Leben schwächt die Heranbildung eines starken SOC.

Verstehbarkeit entsteht u.a. ...

- durch konsistente, stabile und beständige Lebenserfahrungen, die man gemacht hat
- durch klar definierte Rollen
- dadurch, dass Ereignisse des Lebens eine angemessene Bedeutung erhalten
- da, wo es gemeinsame Werte und verlässliche Rahmensetzungen gibt und
- wo man immer wieder angemessenes Feedback erhält.

2.2.2 Handhabbarkeit bzw. Gestaltbarkeit – (sense of manageability)

Kann ich mit den täglichen Anforderungen des Lebens klarkommen? Kann ich den Herausforderungen mit Zuversicht begegnen, dass diese auch bewältigt werden können und die Dinge sich zum Guten wenden?

Die Basis für Handhabbarkeit bzw. Gestaltbarkeit ist die Balance zwischen Belastungen (Über-/oder Unterbelastung) und den zur Verfügung stehenden Ressourcen.

Die Ressourcen zur Handhabbarkeit können z.B.

- intern im Menschen liegen (Erfahrungswerte, ein gesundes Selbstvertrauen...) oder auch
- extern, in einem Netzwerk von tragfähigen Beziehungen (zu Gott, zur Familie, zu Freunden...), auf die zurückgegriffen werden kann.

Wer mit dem Gefühl von Handhabbarkeit unterwegs ist, hat ein positives Bild von sich selbst und kann anderen Menschen Vertrauen entgegenbringen.

2.2.3 Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit – (sense of meaningfulness)

Hat das, was um mich herum passiert, einen Sinn? Für welche Dinge lohnt es sich zu leben? Wofür setze ich mich ein? Was scheint mir bedeutsam zu sein?

Die Basis für Sinnhaftigkeit wird u. a. gelegt ...

- durch Übernahme von Verantwortung,
- Beteiligung an Entscheidungsprozessen
- und durch die Erfahrung, dass mein eigenes Handeln einen wesentlichen Beitrag zu einem guten und wertvollen Gesamtergebnis leisten wird.

Was Bedeutung für einen Menschen hat, wird subjektiv vom Individuum festgelegt. Sinnhaftigkeit beschreibt, wie stark das Gefühl ist, dass es lohnt, sich den Herausforderungen zu stellen, sich zu engagieren bzw. in etwas zu investieren.

Auch schweren Ereignissen kann eine Bedeutung beigemessen werden. Mein Leben ist interessant, auf ein Ziel ausgerichtet und bedeutend. Meine Arbeit verschafft mir Freude und Befriedigung.



3. Stärkung des Kohärenzgefühls

Lässt sich das Kohärenzgefühl aufbauen und verstärken?

Antonovsky ging zunächst davon aus, dass das Kohärenzgefühl eine langfristige, globale Orientierung darstellt, die sich nach dem 30. Lebensjahr (d.h. im Erwachsenenalter) nicht mehr gravierend verändern lässt.

Inzwischen stellt man diese Annahme in Frage und geht von einer möglichen Steigerung und Veränderung des Kohärenzgefühls aus.⁴ Das Kohärenzgefühl entwickelt sich umso besser, je häufiger eine Person die Erfahrung macht, dass sie Belastungen meistern kann und Stress nicht wehrlos ausgeliefert ist, sondern dass ihr Mittel und Wege zur Verfügung stehen, mit den Anforderungen umgehen zu können.

Die Steigerung des Kohärenzgefühls ist dadurch möglich, dass man lernt, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit im Alltag und in Belastungssituationen herzustellen.

Nachfolgend werden im **VHS-Lebenskompetenztraining** einige Trainingsbausteine vorgestellt, die die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit gezielt fördern können.

⁴ Vgl. Hede 1. Seite 9.

4. Trainingsbausteine zur Stärkung des Kohärenzgefühls

Die nachstehenden Anregungen und Tools können in Beratungsprozessen zur Anwendung kommen.

- Dabei sind die **Fragen** als Anregung für den Dialog zwischen Coach und Coachee bzw. Seelsorger und Ratsuchendem gedacht.
- Des Weiteren werden **Arbeitsblätter und schriftliche Tools** angeboten, die z. B. für Hausaufgaben oder im Gesprächsprozess eingesetzt werden können.
- Einige **Übungsvorschläge** sind eher für ein Gruppensetting geeignet.

4.1 Verstehbarkeit trainieren

Verstehbarkeit ist das kognitive Element des SOC. Je eindeutiger, klarer und begreifbarer aktuelle Situationen und zurückliegende Lebensabschnitte erscheinen, desto mehr wird sich ein Gefühl von Stimmigkeit einstellen können. Es geht einerseits darum, die eigene Biografie auf Konsistenz und Ressourcen hin zu betrachten. Und andererseits sollen aktuelle Situationen im Leben des Coachees verstanden und eingeordnet werden können.

4.1.1 Fragen zur aktuellen Situation/Herausforderung

- Wenn ich an meine konkrete Fragestellung/Herausforderung denke: Was ist Sache und welche Akteure spielen da eine Rolle?
- Was ist mein Ziel und konkretes Anliegen? Was würde ich gern ändern?
- Was und wer fordert mich dabei am meisten heraus?
- Welche Ziele haben die die anderen beteiligten Akteure?
- Was habe ich bisher schon unternommen – und mit welchem Ergebnis?
- Wo habe ich eine ähnliche Situation in der Vergangenheit schon einmal erfolgreich gemeistert?
- Welche guten Vorbilder habe ich mit Blick auf meine Herausforderung vor Augen?
- Was möchte ich gern auf jeden Fall vermeiden?
- Wann hätte sich die aktuelle Situation für mich gelöst? Wie wäre dann der Zustand?

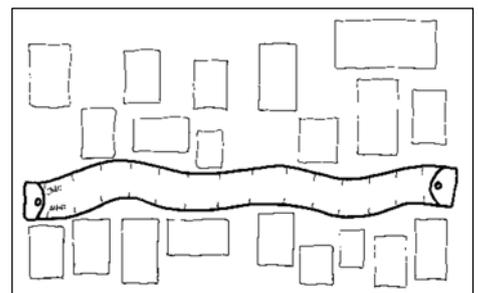
4.1.2 Biographiearbeit

Der Coach kann das Tool „Meine Lebens- und Entwicklungsreise“ aus dem Heft *plan c|m*⁵ zum Einsatz bringen. Dabei geht es um drei Aspekte:

- **Zurückschauen:** Wo komme ich her? Wer und was hat mich geprägt?
- **Zuordnen:** Jahreszahlen, Abschnitte und Ereignisse auf eine Timeline zu übertragen
- **Zusammenfassen:**

Jeder Mensch muss für sich entscheiden, was besonders wichtig, bedeutsam, prägend, schön oder auch schwer war. Es geht um entdecken und nach vorn blicken:

- Was habe ich gelernt?
- Was war „das Gute am Guten“ und „das Gute am Schlechten?“



⁵ Hartmut Knorr. *plan c|m. Entwicklung mit Perspektive und System*. 9.Auflage. relevant-hamburg.de. 2021, 9-11.

4.1.3 Informationen sammeln

Verstehbarkeit wird gefördert, wenn man sich gut informiert und mit einer Sache oder einem Thema intensiv auseinandersetzt.

Hier wäre die Anregung, dass der Coachee sich im Rahmen einer Hausaufgabe zu einem bestimmten Thema gründlich informiert.

- Eigene Internetrecherche durchführen
- Ein Buch lesen (ggf. eine Literaturempfehlung durch den Coach) und den Inhalt schriftlich zusammenfassen.
- Andere (Fach-)Personen anfragen und Informationen zu dem Thema einholen.

4.1.4 Überblick und Ordnung schaffen

Das Tool „Mein Rucksack“ (Vorlage im Anhang) zum Einsatz bringen.

Mit diesem Arbeitsblatt kann der Coachee visualisieren, welche Themen und Belastungen er durch das Leben trägt. Er malt verschieden große Steine in den Rucksack und schreibt auf jeden Stein ein Stichwort zu dem Thema, dass er damit verbindet.

Um die Verstehbarkeit zu fördern, werden u.a. folgende Fragen im Dialog bearbeitet:

- Wie viele Themen trage ich mit mir herum?
Wie schwer wiegen die einzelnen Steine?
- Welche Themen „drücken“ mich? Was verstehe ich nicht?
- Welches Thema möchte ich zuerst anschauen?
- Was muss geschehen, um den Stein aus dem Rucksack herauszubringen (ihn loszuwerden)?
- Wer und was könnte mir dabei helfen?
- Woran würde ich merken, dass ich den Stein losgeworden bin?



4.2 Handhabbarkeit trainieren

Die Handhabbarkeit ist der praktische Aspekt des Kohärenzgefühls. Je mehr Handlungsoptionen sich dem Coachee eröffnen, desto mehr hat er das Gefühl, der aktuellen Situation nicht ausgeliefert zu sein. Er kann seinen Fragestellungen und Herausforderungen angemessen ins Auge schauen und seine Handlungsmöglichkeiten abwägen und auswählen.

Das Gefühl der Handhabbarkeit kann gestärkt werden, indem man auf ein Netzwerk von Menschen zurückgreifen kann, die helfen und unterstützen. Wichtig ist außerdem das Vermögen, eine gute Balance zwischen Anforderungen und Entspannung gestalten zu können.

4.2.1 Fragen zur aktuellen Situation/Herausforderung

- Wenn ich an meine konkrete Fragestellung/Herausforderung denke: Wen kann ich einbeziehen und um Unterstützung fragen?
- Welche Handlungsoptionen habe ich schon ausprobiert? Mit welchem Ergebnis?
- Wo habe ich eine ähnliche Situation in der Vergangenheit schon einmal erfolgreich gemeistert? Wer oder was hat mich dabei unterstützt?
- Welche weiteren Handlungsmöglichkeiten sehe ich?
- Was muss passieren, damit sich meine Herausforderung löst/erträglich wird?
- An wen könnte ich Aufgaben delegieren?

- Wo muss ich Grenzen ziehen und NEIN sagen?
- Wie und wodurch entspanne ich?
- Was tue ich, wenn ich mir etwas Gutes gönne?

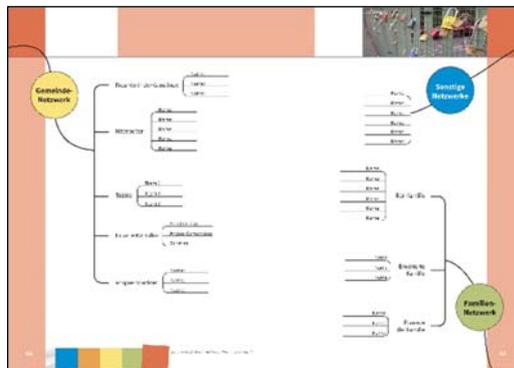
4.2.2 Mein Netzwerk – Personale und soziale Ressourcen

Das Tool „Wer und was mich unterstützt“ aus dem Heft *plan c|m*⁶ zum Einsatz bringen.

Dabei geht es darum, die bereits vorhandenen Kontakte und Netzwerke zu visualisieren.

Was gibt mir der einzelne Kontakt? Welche Menschen geben mir Kraft und welche rauben mir Kraft? Welche neuen, unterstützenden Kontakte kann ich knüpfen und aufbauen?

- Privates Netzwerk (Freunde, Mentoren, Coaches, Gruppen...)
- Berufliches Netzwerk (Kollegen, Vorgesetzte, Arbeitsgruppen, externe Organisationen...)
- Kirchliches Netzwerk (Leiter, Teams, Kleingruppe, Ansprechpartner...)
- Familiäres Netzwerk (Kernfamilie, erweiterte Familie, Freunde der Familie...)
- Sonstige Netzwerke



4.2.3 Ankerpunkt Resilienz – Was mich stark macht

Das Tool „Resilienz – Was mich stark macht“ aus dem Heft *plan c|m*⁷ zum Einsatz bringen.

Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, sich trotz widriger Umstände nicht unterkriegen zu lassen. Wer resilient handelt, gleicht einem Stehaufmännchen. Er verfügt über Ressourcen, den Alltag mit seinen Herausforderungen und manchen Rückschlägen zu meistern.

Die Selbsteinschätzung greift sechs Bereiche der Resilienz auf und zeigt im Ergebnis die aktuelle Stärke. Danach können die sechs Bereiche im Dialog mit dem Coachee gezielt weiterentwickelt werden:

- Den Überblick behalten – Wie lässt sich das entwickeln?
- Angemessenes Handeln – Optionen des Handelns?
- Eingebunden und verbunden sein – siehe Punkt 4.2.2
- Lernen aus Erfahrungen – Welche Erfahrungen hat der Coachee bereits gemacht?
- Standhaft sein – Wie kann der Coachee mit Stress umgehen?
- Mit Sinn leben und Sinn suchen – siehe Punkt 4.3



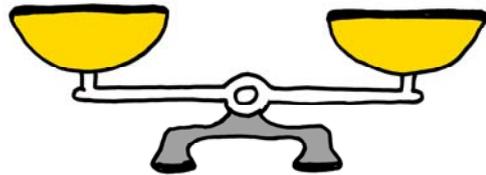
⁶ Hartmut Knorr. *plan c|m. Entwicklung mit Perspektive und System*. 9.Auflage. relevant-hamburg.de. 2021, 59-63.

⁷ Hartmut Knorr. *plan c|m. Entwicklung mit Perspektive und System*. 9.Auflage. relevant-hamburg.de. 2021, 47-49.

4.2.4 Belastungsbalance-Waage⁸

Hier geht es um den Aspekt der Ausgewogenheit, die im Bild einer Waage visuell dargestellt wird. Der Coachee legt alle seine Herausforderungen und Belastungen auf die Anforderungswaagschale. Auf der gegenüberliegenden Seite befindet sich die Entspannungswaagschale. Hier vermerkt er alle Dinge, die zu seiner Entlastung beitragen. Anschließend gewichtet er jede Nennung mit einem gefühlten Gewicht von 1 kg bis 10 kg und addiert die Werte.

- Ist die Waage in einem ausgewogenen Zustand? bzw. welche Seite wiegt schwerer?
- Gibt es einen zeitlichen Aspekt, der zu berücksichtigen ist?
Wann wird die einzelne Belastung ein (mögliches) Ende haben? Oder wie lange wird sie sich voraussichtlich hinziehen?
- Welche Entlastungen könnte es geben?
- Welche Gewichte könnten von der Anforderungswaagschale genommen werden und welche Schritte wären dafür notwendig?
- Welche Ideen hat der Coachee, um seine Belastungsbalance-Waage in eine gute Ausgewogenheit zu bringen?
- Welche Ideen kann der Coach einbringen/anstupsen?



4.3 Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit trainieren

Das Gefühl von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit stellt sich dann beim Menschen ein, wenn er das Gefühl hat, einen wichtigen Beitrag zu etwas oder für andere leisten zu können. Wenn etwas Sinn macht, motiviert das ungemein und stärkt das Kohärenzgefühl.

Insbesondere Viktor E. Frankl hat sich als Lebensthema ausführlich mit dem Sinnthema beschäftigt und benennt drei Kategorien, in denen der Mensch Sinn suchen und finden kann:

- **Schöpferische Werte:** Kreativ sein, etwas herstellen und schaffen, etwas gestalten ...
- **Erlebniszerte:** Erfahrungen austauschen, Menschen begegnen, mit anderen zusammen sein, Natur erleben, Kultur und Kunst genießen ...
- **Einstellungswerte:** Haltung und Würde bewahren, Sichtweisen verändern, Umgang mit Leid ...

Das Gefühl der Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit kann gestärkt werden, indem der Coachee sich mit bestimmten Kernfragen (Ankerfragen) auseinandersetzt und dabei seine Antworten findet. Dafür stehen einige Werkzeuge als Anregung zur Verfügung. Jedoch merkt Björn Migge in seinem Buch „Sinnorientiertes Coaching“ zusammengefasst richtig an:

Tools sind nicht das entscheidende Werkzeug in der Sinnberatung... Das sind die helfenden Menschen selbst, als annehmendes und fragendes Gegenüber ... Denken übt man am besten, wenn man sich austauscht. Wir brauchen jemand, der uns zuhört, uns fragt und irritiert.⁹

Das Leben ist voller Sinnmöglichkeiten, die der Coachee in der Reflektion mit dem Coach zur Stärkung des Kohärenzgefühls finden kann.

⁸ Eine Anregung/Idee aus dem HEDE-Training. Meine Ressourcen-Waage, 48-49.

⁹ Vgl. Migge, Björn (2016): Sinnorientiertes Coaching. 1. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz, 14+18.

4.3.1 Fragen zur Sinngebung in der aktuellen Situation/Herausforderung

Wenn ich an meine konkrete Fragestellung/Herausforderung denke:

- Wem dient mein Beitrag und mein Einsatz?
- Für wen habe ich Bedeutung? Wer würde mich vermissen?
- Was ist mein Auftrag, den ich erfülle?
- Was würde ich als meine Berufung bezeichnen?
- Worauf kommt es mir in der Situation wirklich an?
- Was und wen kann ich zum Guten beeinflussen?
- Was würde fehlen, wenn ich es nicht mehr tue?
- Wie kann ich mit der Situation umgehen, dass Gutes entsteht?
- Gegenüber welcher Person oder Situation wäre eine Haltung des Loslassens und der Gelassenheit hilfreich?

4.3.2 Kompassfragen¹⁰

Unter dem Stichwort „Kompassfragen – Es geht um deine Ausrichtung“ werden Fragen in vier Richtungen und eine weitere Kernfrage in der Mitte gestellt:

- Was kann ich gut?
(Kompetenzen, Talente, Persönlichkeitsstärken)
- Was macht mir wirklich Spaß?
(Begeisterung, Vorlieben, Freude)
- Was macht aus meiner Sicht Sinn?
(Mein Beitrag, was mir wichtig ist, Wertvolles)
- Womit lässt sich auskömmlich Geld verdienen?
(Leistung, Bezahlung, Einträglichkeit)
- Kernfrage: Was sagt Gott? Was soll ich tun?



4.3.3 Die volle Scheune – Auf den Reichtum des Lebens schauen¹¹

Das Kohärenzgefühl kann auch gestärkt werden, wenn man zurückschaut auf die wertvollen Dinge und Momente, die in der Vergangenheit liegen. Psalm 103,2b greift diesen Gedanken mit den Worten auf: „...vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

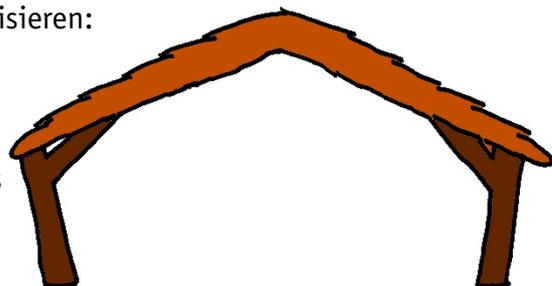
Viktor E. Frankl gebrauchte das Bild von einer Scheune, in der die Schätze der Vergangenheit unverlierbar geborgen bleiben. Der Coachee verwendet drei Vorlagen der Scheune (Vorlage) und gibt ihnen jeweils die folgende Überschrift:

1. Meine schöpferische Ernte, 2. Positive Erlebnisse und 3. Gute und hilfreiche Einstellungen.

Es geht darum, den Reichtum des Lebens zu visualisieren:

Was war gut, schön, sinnvoll und wertvoll?

Jeder Mensch hat ein anderes, inneres Bild von seiner „Scheune“, in der die Schätze seines Lebens liegen. Dankbarkeit für den Reichtum des Lebens wird das Kohärenzgefühl stärken.



¹⁰ Download unter: https://sinnprojekte.de/wp-content/uploads/2022/05/Kompassfragen_Kernfrage-Coachingtool-Fragebogen.pdf

¹¹ In Anlehnung an: Migge, Björn (2016): Sinnorientiertes Coaching. 1. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz, 331-334.

4.3.4 Meine Wunschrede¹²

Bei dieser Übung soll der Coachee sich vorstellen, dass er seinen 70sten Geburtstag feiert. Zu diesem Anlass hat er wichtige Bezugspersonen in seinem Leben eingeladen: Familie, Freunde, Nachbarn Kollegen und Bekannte. Einige von ihnen werden eine Laudatio auf das Geburtstagkind halten. Was möchte der Coachee, dass sie einmal sagen werden?

- Welche gemeinsamen Erlebnisse waren wichtig?
- Was schätzen die Freunde an ihm (Wesenseigenschaften, Kompetenzen, Haltungen)?
- Was will der Coachee erreicht und beeinflusst haben?
- Wofür will er bekannt und anerkannt sein?
- Für wen soll sein Leben eine Bedeutung gehabt haben?
- Welche Werte waren ihm wichtig?
- Welchen Stellenwert hatte der Glaube?



Werte sind eine wichtige Triebfeder im Leben von Menschen.

Sie bestimmen, wie man lebt und worauf man achtet.

- Wofür will der Coachee bekannt sein?
- Was will er realisiert haben?
- Und wem will er gedient haben?

In der Antwort auf diese Fragen kann die Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit gestärkt werden.

¹² Vgl. Paul Donders. *Eigene Seminar-Mitschrift*. Mentoring-Seminar 1999, Erzhausen bei Darmstadt.
Vgl. auch Hede-Training, Teil 1 (Grundlagen), Seite 28-29.

Literaturliste

- Antonovsky, Aaron. *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Edited by Alexa Franke. Translated by Nicola Schulte. Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis Band 36. Tübingen: dgvt Verlag, 1997.
- Cardea-Team. *Ressourcenstärkendes Training für Erwachsene: Thüringer Modellprojekt zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit*. www.paritaet-th.de.
- Donders, Paul. *Mentoring-Seminar: Eigene Seminarmitschrift - Punkt 4: Werteprofil*, 1999.
- Franke, Alexa und Maibrith Witte. *Das HEDE-Training: Manual zur Gesundheitsförderung auf Basis der Salutogenese; [mit CD-ROM]*. 1st ed. Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Huber, 2009.
- Franz, Marina, ed. *Christliche Seelsorge: Modellbildung und Praxisanleitung für Seelsorger am Beispiel der Salutogenese*. Norderstedt: Books on Demand, 2018.
- Grossarth-Maticsek, Ronald, Jan Bastiaans, Helm Stierlin und Gerald Hüther. *Autonometraining: Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation*. Berlin: De Gruyter, 2000.
- Hermes, Gisela und Kathrin Horman. *Abschlussbericht Soziale Arbeit und Gesundheit im Gespräch: Evaluation von Empowerment-Schulungen der Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e. V.* Accessed September 23, 2022. https://www.hawk.de/sites/default/files/2018-07/hermes_evaluation.pdf.
- Krause, Christina und Claude-Hélène Mayer. *Gesundheitsressourcen erkennen und fördern: Training für pädagogische Fachkräfte; mit 29 Arbeitsblättern*. 1st ed. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2012.
- Mattes, Hannerose. *Selbsterfahrung und Salutogenese: Eine Evaluationsstudie*. Dissertation, Humanwissenschaftlichen Fakultät, 2001. Accessed September 23, 2022. <https://kups.ub.uni-koeln.de/3115/1/Mattes-Dissertation.pdf>.
- Migge, Björn. *Sinnorientiertes Coaching*. 1st ed. Weinheim, Basel: Beltz, 2016.
- Migge, Björn. *Handbuch Coaching und Beratung: Wirkungsvolle Modelle, kommentierte Falldarstellungen, zahlreiche Übungen*. 4th ed. Weinheim, Basel: Beltz, 2018.
- Petzold, Theodor D. *Praxisbuch Salutogenese: Warum Gesundheit ansteckend ist*. München: Südwest-Verl., 2010.
- Zentrum für Salutogenese. *BeraterInnen-Ausbildung: zum Salkom®-Coach/ Therapeut*. <https://salutogenese-zentrum.de/salutogene-kommunikation/ausbildung/salkom-coach-therapie/>.

Fragebogen zur Lebensorientierung (Salutogenese-Fragebogen)

incl. Selbstausswertung

1. Testbogen zum Download

SOC-29

- https://www.praxis-heimfeld.de/tl_files/heimfeld/downloads/Salutogenese-Konzept-fragebg-Auswert2011.pdf
aufgerufen 15.12.2022
- <https://static1.squarespace.com/static/60059f3c259ef06ca93e1323/t/60adecf19f27a1126ebcf7f2/1622011122795/SOC-Skala+%28Sense+of+Coherence%29+Aaron+Antonovsky.pdf>
aufgerufen 15.12.2022

SOC.L9 (Kurzversion/Onlinetest)

- https://www.huecker.com/cgi-bin/exp_com/soc-L9.cgi
- <https://www.uni-marburg.de/de/fb21/sportwissenschaft-motologie/arbeitsbereiche/dateien-buspaed/berichtdrk.pdf>, Seite 100-102.
aufgerufen 15.12.2022

2. Teststatistische Überprüfung

- https://www.researchgate.net/profile/Michael_Krichbaum/post/Any_suggestions_for_the_norms_for_Sense_of_coherence_scale-short_form_SOC-L9/attachment/59d61dda79197b807797af89/AS%3A273714988421120%401442270146211/download/Schumacher-2000_SOC.pdf
aufgerufen 15.12.2022

3. Testhandbuch zur deutschen Version

- <https://silo.tips/download/susanne-singer-diesense-of-coherence-scale>
aufgerufen 15.12.2022

Anhänge

Tools und Arbeitsblätter (Vorlagen)



