

# Inhalt

<b>Geleitwort von Benyamin Maoz . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel 1: Was heißt Salutogenese und wozu nutzt dieses Modell? . . . . .</b>	<b>19</b>
Aaron Antonovsky – ein Leben für die Gesundheit . . . . .	21
Salutogenese und Pathogenese – ein Kontinuum . . . . .	26
Stresserleben und Stressbewältigung . . . . .	33
Ressourcen – Quellen der Hilfe . . . . .	40
<b>Kapitel 2: Die personale Ressource Selbstwertgefühl . . . . .</b>	<b>49</b>
Was ist Selbstwertgefühl? . . . . .	50
Wie ich bin . . . . .	52
Gibt es ein Ich? . . . . .	55
Das Selbst im Gehirn . . . . .	58
Wohlbefinden und Selbstwert . . . . .	60
Wenn das Selbst in Gefahr ist . . . . .	61
Beziehung und Selbstwert . . . . .	64
<b>Kapitel 3: Die personale Ressource Zugehörigkeitsgefühl . . . . .</b>	<b>69</b>
Ich bin allein . . . . .	69
Die Spiegelneurone . . . . .	72
Die Resilienz . . . . .	74
Das soziale Wesen Mensch . . . . .	76
Glück und Glückserleben . . . . .	78
Wenn die Zugehörigkeit in Gefahr ist – Mobbing . . . . .	82
Die Werte . . . . .	85
<i>Werte bei Antonovsky . . . . .</i>	<i>88</i>
<i>Werteentwicklung – neurobiologisch . . . . .</i>	<i>90</i>
<i>Werteerziehung – pädagogisch . . . . .</i>	<i>90</i>
<i>Die Geschichte vom kleinen Ich bin ich . . . . .</i>	<i>92</i>

<b>Kapitel 4: Das Kohärenzgefühl</b>	95
Kohärenz – eine Lebensorientierung	97
Die Überzeugung von der Verständlichkeit und Erklärbarkeit der Welt	102
Die Überzeugung von der Kraft der Handlungsressourcen	105
Die Überzeugung von der Bedeutsamkeit des Handelns und dem Lebenssinn	108
<b>Kapitel 5: Was hilft, das Kohärenzgefühl zu entwickeln</b>	115
Lebenserfahrungen der Konsistenz	121
<i>Zur Bedeutung eines guten Anfangs</i>	127
<i>Vom Glauben an die Zuversicht</i>	133
<i>Die Mammutaufgabe</i>	135
Lebenserfahrungen der Belastungsbalance	139
<i>Was Eltern alles wissen</i>	142
<i>Schule und Stress</i>	149
<i>Alles im Umbruch</i>	153
Lebenserfahrungen der Teilhabe	159
<i>Was unser Kind schon alles kann</i>	161
<i>Von der Illusion des Motivierens</i>	164
<i>Wenn Geschwister streiten</i>	165
<i>Mit der Peitsche lernen</i>	167
<i>Wenn sich Träume erfüllen</i>	172
<b>Kapitel 6: Was wir hier und jetzt tun können</b>	177
Was die Familie tun kann	178
<i>Das Kind verstehen</i>	179
<i>Das Kind ermutigen</i>	181
<i>Das Kind akzeptieren und anerkennen</i>	182
<i>Konsistent, konsequent und beharrlich sein</i>	184
<i>Das Kind achten</i>	186
<i>Handeln statt Reden</i>	187
<i>Verantwortung geben</i>	188
<i>Unabhängigkeit fördern</i>	190
Was in Kindergarten und Schule getan werden kann	192
<i>Transparent, echt und präsent sein</i>	195
<i>Schüler achten und fördern</i>	196

<i>Verständnisvoll, freundlich und gerecht sein . . . . .</i>	199
<i>Humorvoll und tolerant sein . . . . .</i>	201
<i>Eltern als Partner akzeptieren . . . . .</i>	202
Was Politik und Gesellschaft tun können . . . . .	203
<i>Kinderängste . . . . .</i>	204
<i>Kinder scheuen sich nicht vor Aufgaben . . . . .</i>	204
<i>Wo Kinder sich ernst genommen fühlen . . . . .</i>	205
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	209
<b>Danksagung . . . . .</b>	223
<b>Literatur . . . . .</b>	225