

# 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> . . . . .	88
<i>Werteentwicklung – neurobiologisch</i> . . . . .	90
<i>Werteerziehung – pädagogisch</i> . . . . .	90
<i>Die Geschichte vom kleinen Ich bin ich</i> . . . . .	92

<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
<b>Was Politik und Gesellschaft tun können</b> . . . . .	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