

# Inhalt

<b>Abstract.....</b>	<b>15</b>
<b>1 Einführung.....</b>	<b>17</b>
<b>2 Salutogenese durch Persönlichkeitsentwicklung .....</b>	<b>27</b>
2.1 Das Kohärenzgefühl und seine Bezüge zur Selbstverwirklichung.....	29
2.1.1 Theoretische Konzeption und Operationalisierung .....	32
2.1.2 Über die Idee der „heilsamen Stressoren“ .....	39
2.1.3 Über das rigide und nicht-authentische Kohärenzgefühl .....	45
2.2 Zum meta-theoretischen Nutzen der Perspektive der Salutogenese .....	51
2.2.1 Kognitive Öffnung für alle Phänomene von Heilung.....	53
2.2.2 Hinterfragen von Paradigmen am Beispiel der Resilienzforschung.....	60
2.2.3 Konzeptionelle Integration von Gesundheit, Krankheit und Sterben .....	68
2.3 Fazit.....	75
<b>3 Auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit und Krankheit .....</b>	<b>79</b>
3.1 Zur Normgebundenheit von Gesundheit und Krankheit .....	82
3.1.1 Komplementäre Polarität von Gesundheit und Krankheit ...	84
3.1.1.1 Phänomenologie von Gesundheit und Krankheit im Wandel der Zeit .....	84
3.1.1.2 Dimensionalität von Gesundheit und Krankheit.....	89
3.1.1.3 Kommunikation über verschiedene Gesundheits- Krankheits-Zustände .....	95
3.1.2 Positive Definition von idealer und relativer Gesundheit.....	98
3.1.2.1 Die WHO und das ayurvedische Verständnis von Gesundheit .....	98

3.1.2.2	Die Norm „Wohlbefinden“ öffnet, die Norm „Funktionieren“ schränkt ein.....	103
3.1.2.3	Systematisierung und Redefinition von Gesundheit .....	105
3.1.3	Wie Normen die Aufarbeitung des Nationalsozialismus blockieren .....	109
3.1.3.1	Angebliche Normfreiheit salutogenetischer Forschung .....	111
3.1.3.2	Das berührte Tabu: Der Gesundheits-Krankheits-Zustand eines ganzen Volkes .....	115
3.1.3.3	Psychodynamische Wechselwirkung im Nationalsozialismus .....	116
3.2	Von der Spaltung zur Einheit von Leib und Seele.....	128
3.2.1	Die cartesianische Spaltung in der westlichen Medizin .....	130
3.2.1.1	Die Entseelung des Körpers .....	131
3.2.1.2	Der Versuch der Ausrottung von Krankheit.....	133
3.2.1.3	Psychosomatische Medizin als Sonderfall .....	136
3.2.2	Die Fortführung der Spaltung in der Gesundheitspsychologie .....	138
3.2.2.1	Beliebigkeit gesundheitsrelevanter Persönlichkeitskonstrukte.....	140
3.2.2.2	Vergegenständlichte Unterscheidung von Ressourcen und Risikofaktoren .....	145
3.2.2.3	Pseudo-Unterscheidung von Prävention, Gesundheitsförderung und Kuration .....	152
3.2.3	Die Entdeckung der Ganzheit in der modernen Physik.....	156
3.2.3.1	Eine Auswahl wichtiger Experimente und Erkenntnisse.....	158
3.2.3.2	Explikation der materiellen Vorstellung von Ganzheit.....	169

3.2.3.3 Überlegungen zum gemeinsamen Ursprung von Geist und Materie.....	174
3.3 Fazit.....	180
<b>4 Selbstverwirklichung als triadisches Konzept der Salutogenese ...</b>	<b>183</b>
4.1 Selbstverwirklichung: Begriff, Entwicklungen und Konzepte .....	186
4.1.1 Selbstverwirklichung als Selbstbestimmung in sozialer Verantwortung.....	189
4.1.2 Selbstverwirklichung als Spezialfall gelingender Autogenese.....	195
4.1.3 Selbstverwirklichung im Kontext von innerer und äußerer Freiheit .....	199
4.1.4 Zur Bedeutung des wahren Selbst.....	204
4.1.5 Die zusammenfassende Trias der Selbstverwirklichung .....	211
4.2 Salutogenese durch Selbstverwirklichung.....	218
4.2.1 Bewahren dynamischer Balance im Lebensvollzug .....	219
4.2.2 Gesundheit und Krankheit als komplementäre Seins-Formen von Ganzheit .....	224
4.2.3 Der gemeinsame Ursprung von Erkrankung und Selbstheilung.....	233
4.2.4 Aufbruch ins Unbekannte: Krankheit als Ende der Selbsttäuschung.....	240
4.2.5 Das triadische Konzept in der Praxis der Gesundheitsförderung .....	249
4.3 Fazit.....	253
<b>5 Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung von     Selbstverwirklichung .....</b>	<b>259</b>
5.1 Zielsetzung und methodisches Vorgehen.....	260
5.2 Beschreibung der Stichproben.....	265
5.2.1 Stichprobe der ersten Erhebung .....	266

5.2.2 Stichprobe der zweiten Erhebung .....	268
5.3 Operationalisierung von Selbstverwirklichung .....	271
5.3.1 Entwicklung der Items .....	271
5.3.2 Faktorenfindung im Itempool .....	273
5.3.3 Skalenbildung und Optimierung des Itempools .....	284
5.3.4 Faktorenfindung nach der zweiten Erhebung .....	288
5.3.5 Skalenbildung .....	297
5.3.6 Fazit .....	301
5.4 Validierung an den Konstrukten Kohärenzgefühl und Selbstwirksamkeit .....	302
5.4.1 Die SOC-Skala („sense of coherence“) .....	303
5.4.2 Fragebogen zur Allgemeinen Selbstwirksamkeits- erwartung .....	305
5.4.3 Faktorielle Abgrenzung .....	308
5.4.4 Korrelations- und Regressionsanalysen .....	317
5.4.5 Fazit .....	321
5.5 Validierung am Inventar Klinischer Persönlichkeitsakzentuierungen .....	323
5.5.1 Das Inventar Klinischer Persönlichkeits- akzentuierungen (IKP) .....	323
5.5.2 Korrelationen .....	327
5.5.3 Gruppenvergleiche .....	332
5.5.4 Einzelfallanalysen .....	340
5.5.5 Regressionsanalysen .....	355
5.5.6 Fazit .....	358
5.6 Weiterführende Hinweise zum Einsatz des Fragebogens .....	360
<b>6 Diskussion .....</b>	<b>367</b>
6.1 Erkenntnisse über Selbstverwirklichung im Zuge der Operationalisierung .....	367

6.2 Reflexion des Vorgehens und der damit verbundenen Engführung.....	376
<b>7 Ausblick .....</b>	<b>383</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>387</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>419</b>