

# Kohärenzgefühl wahren

Eine wichtige Frage ist, wie Personen an vermeintlich schwierige Situationen herangehen: Stellen sie sich der Situation in der Zuversicht, dass sie sie schon bewältigen werden, oder ziehen sie sich zurück, weil sie ohnehin nichts ändern können?

*Bei fordernden Situationen kommt es auf die richtige Einstellung und auf überlegtes Handeln an.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Was prägt die eigene Einstellung hinsichtlich der Bewältigung „schwieriger“ Situationen?
- Welche Möglichkeiten stehen Ihnen offen, solchen Situationen zu begegnen?



**Welche Erfahrungen haben Sie bisher damit gemacht, wie Sie sich in fordernden Situationen verhalten haben?**

**Was hat gut geklappt, wo gab es Schwierigkeiten?**

## Keywords

Akzeptanz von Grenzen Depression Fähigkeit, Hilfe anzunehmen Zukunftsorientierung  
Gefühl der Bedeusamkeit Gefühl der Handhabbarkeit Gefühl der Verstehbarkeit  
Gefühl der Sinnhaftigkeit Kohärenzgefühl Kontrollüberzeugung Selbstwirksamkeit  
Lebensbewältigungskompetenz Ohnmachtserleben positive Emotionen  
Schutzfaktoren Optimismus

## Achten Sie auf Ihre Einstellung

Welche Eigenschaften und Fähigkeiten kennzeichnen eigentlich Menschen, die gut mit Belastungen umgehen können? Worauf gründet sich eine hohe Resilienz?

Solche Menschen haben ein ausgeprägtes **Kohärenzgefühl**. Sie haben die grundlegende Einstellung, dass das eigene Leben in seinen Zusammenhängen grundsätzlich verstehbar ist. Es besteht die innere Haltung, dass es zu bewältigen ist und Sinn hat.



### Was bedeutet das für die Wahrnehmung „schwieriger“ Situationen?

Kommt auf eine Person eine Herausforderung zu, ist die Frage, ob sie die Anforderung an sich eher als zu bewältigende Herausforderung oder als beunruhigende Belastung erlebt.

Drei wichtige Komponenten des Kohärenzgefühls sind:

#### – Gefühl der Verstehbarkeit

Das bezieht sich darauf, wie sich ein Mensch in belastenden Situationen verhält. Versucht er Informationen zu sammeln, weil er versucht, die Situation möglichst sachlich einzuschätzen, um dann daraus Schlüsse zu ziehen und das passende Vorgehen abzuleiten, oder will er sich gar nicht näher mit der scheinbar bedrohlichen Situation beschäftigen?

#### – Gefühl der Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit

Das steht für die Überzeugung, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Die Person geht davon aus, dass die eigenen Kompetenzen ausreichen und entsprechende Ressourcen verfügbar sind, um den Ereignissen nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Die Person weiß, wo sie sich Hilfe und Unterstützung suchen kann, und macht von den Angeboten Gebrauch.

#### – Gefühl der Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit

Das gründet auf der Erfahrung, dass Lebenssituationen (Arbeitssituationen) es wert sind, dass man Energie und Kraft in sie investiert.