Salutogenese nach Aaron Antonovsky (1923-1994)

Auf das Thema Salutogenese bin ich bei meinen Internetrecherchen gestoßen.
Da ich gerne lese habe ich mir das Buch über das Konzept Salutogenese in der Übersetzung von Alexa Franke und Nicola Schulte bestellt.

Nach dem Lesen des Buches Aaron Antonovsky (1923-1994), Salutogenese, Deutsche Herausgabe von Alexa Franke und Nicola Schulte, war mir klar, dass für meine Gesundheitsberatungstätigkeit die Sichtweise der Salutogenese eine zentrale Rolle spielen wird. Mit diesem Thema fühle ich mich sehr verbunden. Es entspricht meinem Naturell und meinen Vorstellungen von einem gesunden Leben.

Durch Coping möchte ich meine Klienten beratend begleiten auf dem Weg zu ihrer eigenen Balance. Die Anforderungen und Herausforderungen meiner Klienten möchte ich mit ihnen zusammen herausarbeiten, wobei ich mit Absicht nicht schreibe, das ich in Zusammenarbeit mit den Klienten Probleme herausarbeiten möchte, da es in der Salutogenese keine Probleme gibt, sondern nur Herausforderungen und Anforderungen der Überwelt, Mitwelt, Eigenwelt und Umwelt.

Ich möchte dabei helfen, dass Menschen ihr Leben nachhaltig gesund gestalten können.

Entspannung, Ruhe, Aufmerksamkeit, Zeit, Raum, Umwelt und Sicherheit sind immer knapper werdende Ressourcen. Diese gilt es zu wahren und auszubauen.

Ruhe ist eine wichtige Voraussetzung für Entspannung. Entspannung bedeutet Loslassen oder Abschalten. Passivität und Ruhe sind grundsätzliche Voraussetzungen für die Entspannung.

Ganz im Gegensatz zu Spannung und Stress. Die Beachtung des richtigen Gleichgewichtes zwischen Entspannung und Spannung ist ein wichtiger Baustein zur Erhaltung der Gesundheit.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-

Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung