



Virtuelle Akademie  
Nachhaltigkeit

# Salutogenese als Heuristik zu Management der Ressourcenbasis

## Episode 1: Das Konzept der Salutogenese

Prof. Dr. Georg Müller-Christ  
Universität Bremen

 Universität Bremen\*  
\*EXZELLENT.

gefördert durch



Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

[www.dbu.de](http://www.dbu.de)

Veranstaltung: Nachhaltiges Management *erstellt und gefördert durch*





[Nachhaltiges Management]

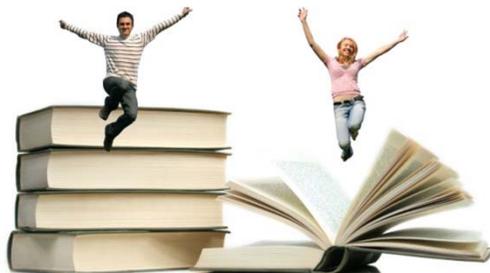
Salutogenese als Heuristik zu Management der Ressourcenbasis • Episode 1 • Prof. Dr. Georg Müller-Christ

# Übersicht der Lerneinheit

## Episode 1: Das Konzept der Salutogenese

Episode 2: Institutionelles Ressourcenmanagement

Episode 3: Systemische Gesundheit





## Lernziele der 1. Episode

### Lernziel 1:

Sie können das Konzept der Salutogenese erklären.

### Lernziel 2:

Sie können den Zusammenhang von Gesundheit und Nachhaltigkeit analysieren.

### Lernziel 3:

Sie können das individuumsbezogene Ressourcentransaktionsmodell auf ihren Alltag übertragen.



Basisquelle der Lerneinheit:  
Kap. 9





## Verletzlichkeit, Resilienz, Salutogenese

Neue Begrifflichkeiten in der Managementlehre rund um das Thema Störung oder Stabilität von Systemen



Sind in einer komplexen Welt Störungen der Normalfall?



## Was ist Gesundheit?

- Herkömmlich: Gesundheit als Fehlen von Krankheit
- Antonovsky: Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
- Gesundheit als dynamische Balance bzw. als Fließ-Gleichgewicht innerhalb der Person und mit der Umwelt (Weltgesundheitsbehörde)
- Gesundheit als transaktional bewirktes Gleichgewicht in den Ressourcenaustauschbeziehungen
- Gesundheit als Prozess erfolgreicher Bewältigung von Anforderungen und Belastungen
- Gesundheit als Fähigkeit zur Spannungsverarbeitung
- Die Spannungsbewältigung verbraucht Ressourcen





# Nachhaltigkeit und Gesundheit

## Gesundheitspsychologie

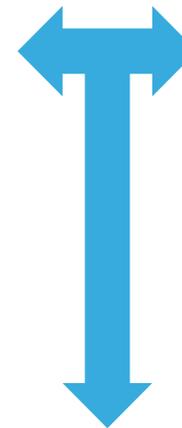
Gesundheit: transaktional bewirktes Gleichgewicht in den Ressourcenaustauschbeziehungen



## Nachhaltigkeit

Dauerhafter Ressourcenzufluss entsteht wenn:

Ressourcenverbrauch zu Ressourcennachschub ausgeglichen ist.



Führt Nachhaltigkeit zu einer höheren Stabilität (Gesundheit) von Unternehmen?



## Nachgedacht!

Wenn Gesundheit ein transaktional bewirktes Gleichgewicht in den Ressourcenaustauschbeziehungen ist, dann heißt das, dass Sie Ressourcen nehmen und Ressourcen verbrauchen.

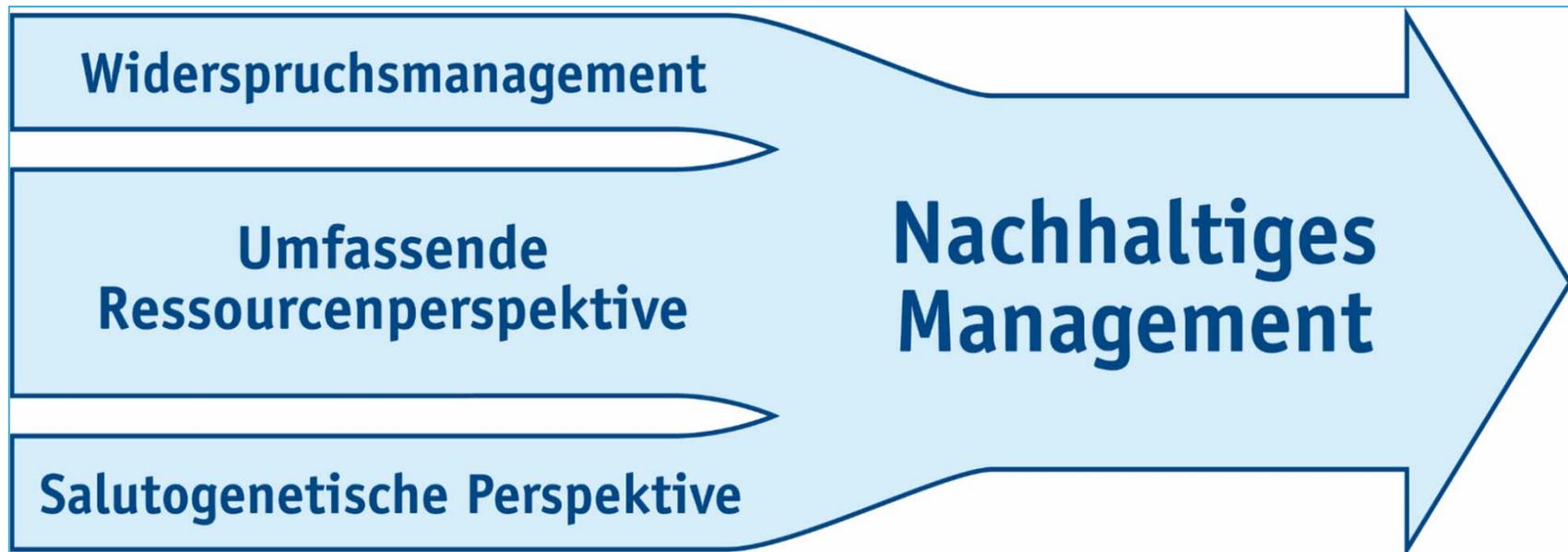
- Von welchen materiellen und immateriellen Ressourcen hängt ihre Gesundheit ab? Erstellen Sie eine spontane Liste, welche Ressourcen sie verbrauchen, damit es ihnen gut geht.
- Welche Ressourcen geben Sie an andere, damit es denen gutgeht?



[Nachhaltiges Management]

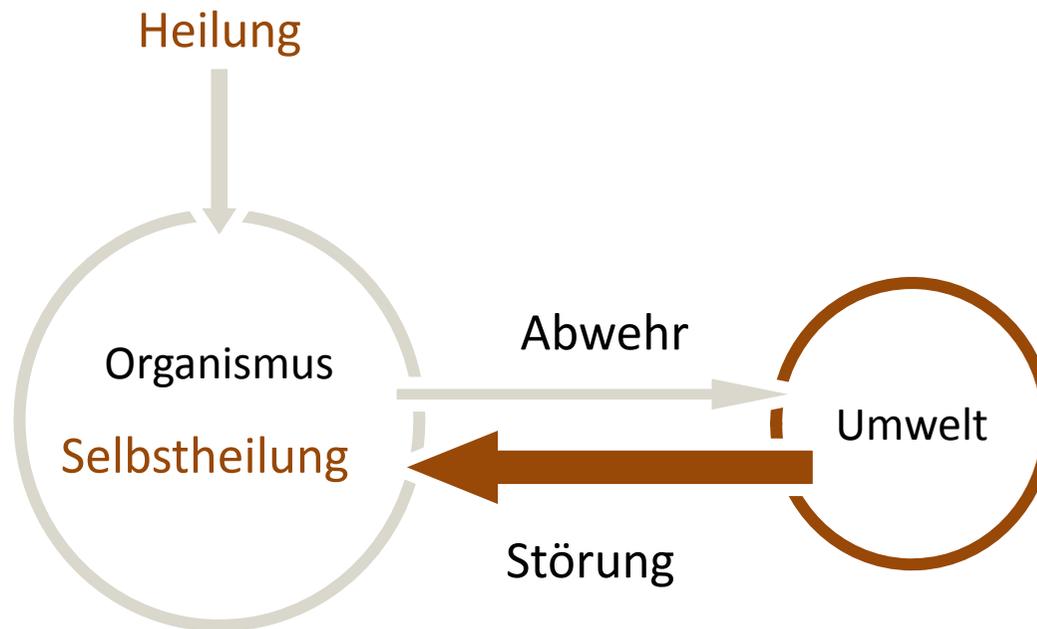
Salutogenese als Heuristik zu Management der Ressourcenbasis • Episode 1 • Prof. Dr. Georg Müller-Christ

# Salutogenese und Nachhaltiges Management





## Stabilität aus pathogenetischer Perspektive



Leitfrage: Was verhindert Krankheit?



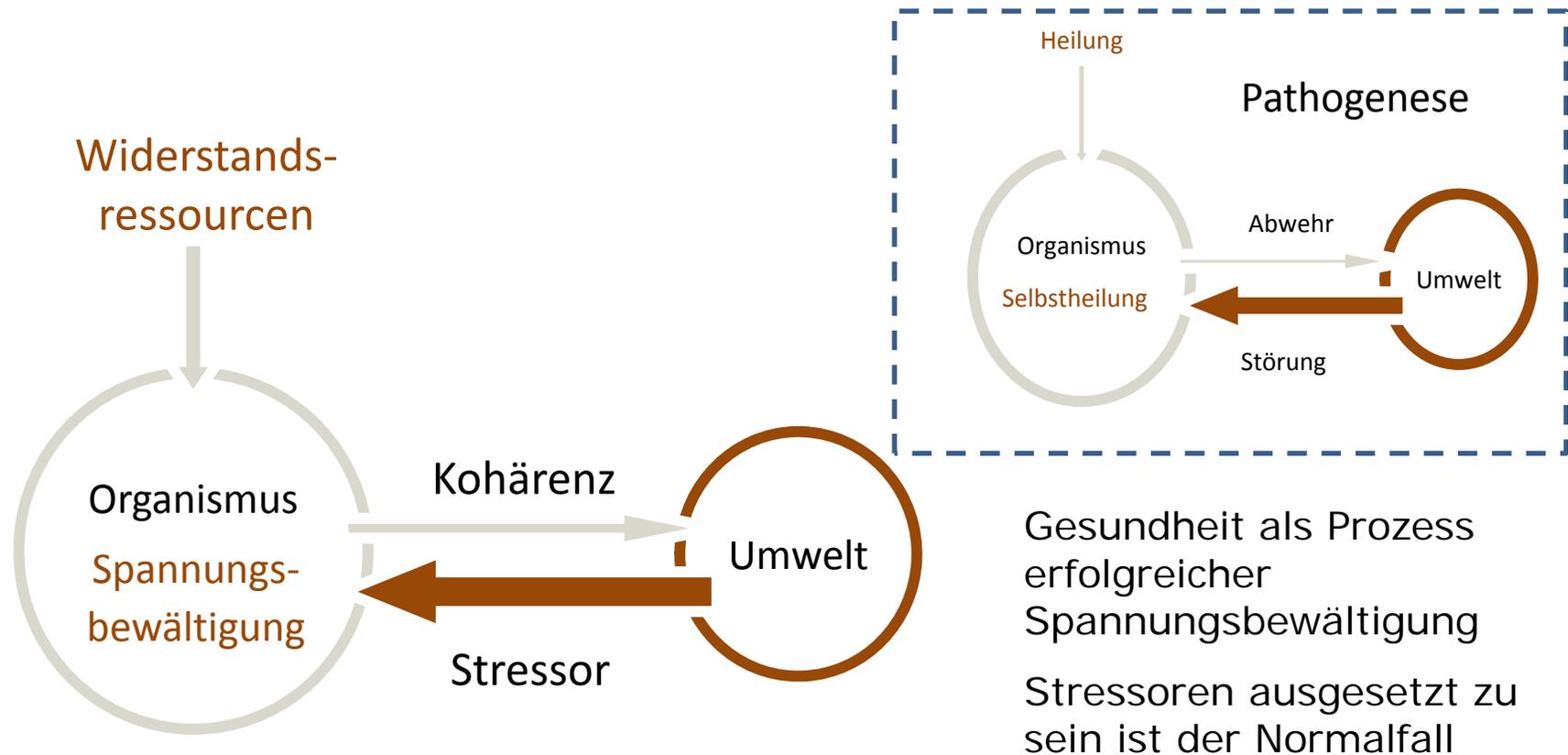
Gesundheit wird als Fehlen von Krankheit verstanden.

Logik: keine Störung, keine Krankheit

Folgt das Stakeholdermodell der Managementlehre nicht eher der pathogenetischen Perspektive?



# Stabilität aus salutogenetischer Perspektive

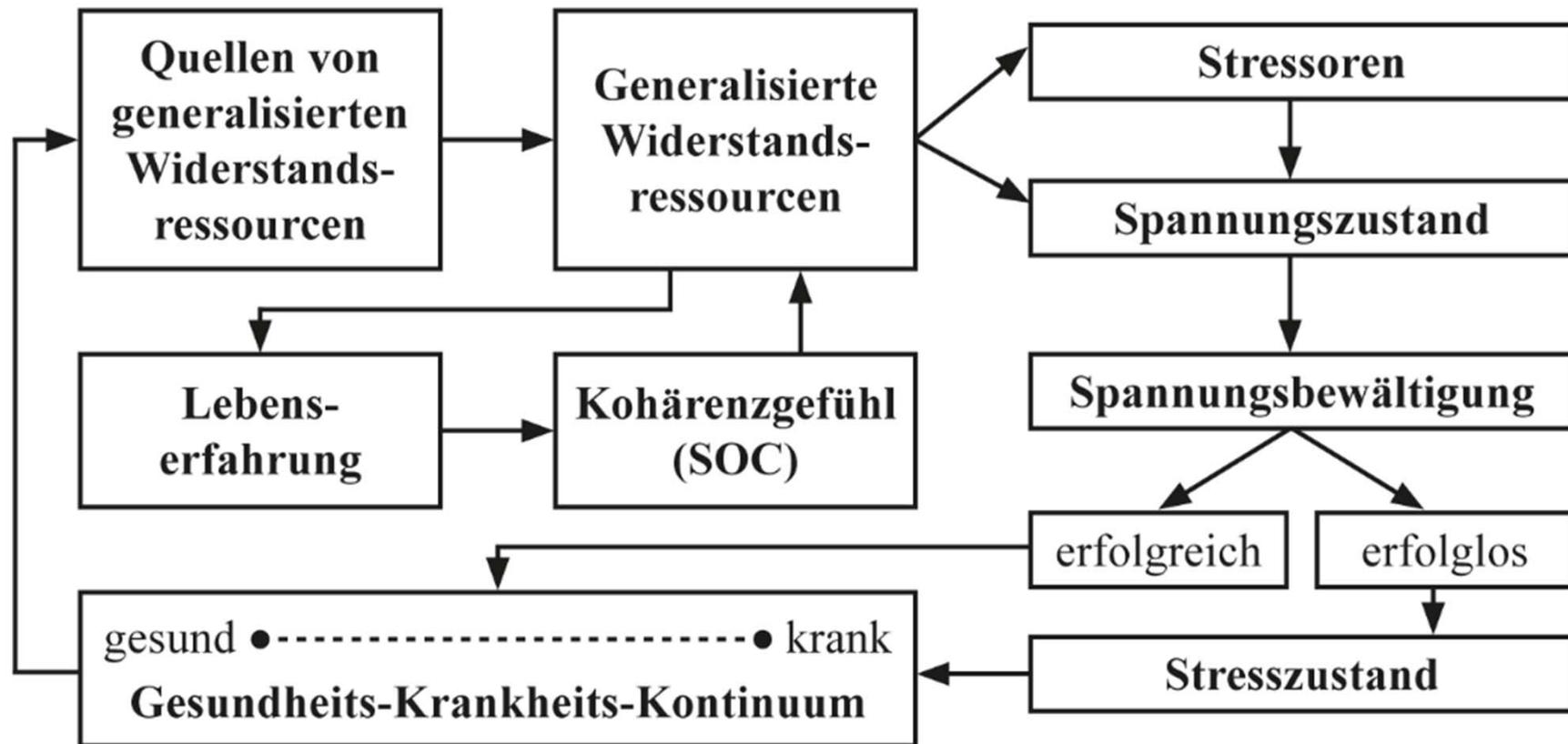


Leitfrage: Was erhält gesund?





# Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky





## Nachgedacht!

- Recherchieren im Internet zu Stressmodellen und vergleichen Sie diese mit dem Modell von Antonovsky.
- Was schlägt das Modell für eine gesunde Bewältigung von Stress vor?
- Wo liegt der Unterschied zum Modell der Salutogenese?



## Kohärenzgefühl als zentrales Konstrukt von Salutogenese

### **Verstehbarkeit** (sense of comprehensibility):

das Gefühl der Verstehbarkeit, das im Verständnis von Kontrollierbarkeit, Geordnetheit und Verstehbarkeit kognitive Verarbeitungsmuster berücksichtigt. Es entsteht durch die Erfahrung der Konsistenz: Reize und Erfahrungen treten nicht völlig willkürlich, widersprüchlich und unvorhersehbar auf, sondern können eingeordnet, zugeordnet und strukturiert werden.

### **Handhabbarkeit** (sense of manageability):

das optimistische Vertrauen, Lebensaufgaben meistern und Ressourcen darauf mobilisieren zu können, was kognitiv-emotionale Verarbeitungsmuster betrifft. Das Gefühl der Handhabbarkeit entsteht durch das Erleben von ausgewogener Belastung, d.h. der Mensch ist weder dauerhafter Über- noch Unterforderung ausgesetzt.

### **Bedeutsamkeit** (sense of meaningfulness):

Das Gefühl der Bedeutsamkeit schließt die Überzeugung ein, dass das Leben einen Sinn hat und dass sich Freude am Leben lohnt. Dieser Anteil des globalen Vertrauens betrifft die emotional-motivationale Komponente menschlichen Erlebens. Es entsteht durch die Erfahrung, auf die Gestaltung von Situationen Einfluss nehmen zu können.

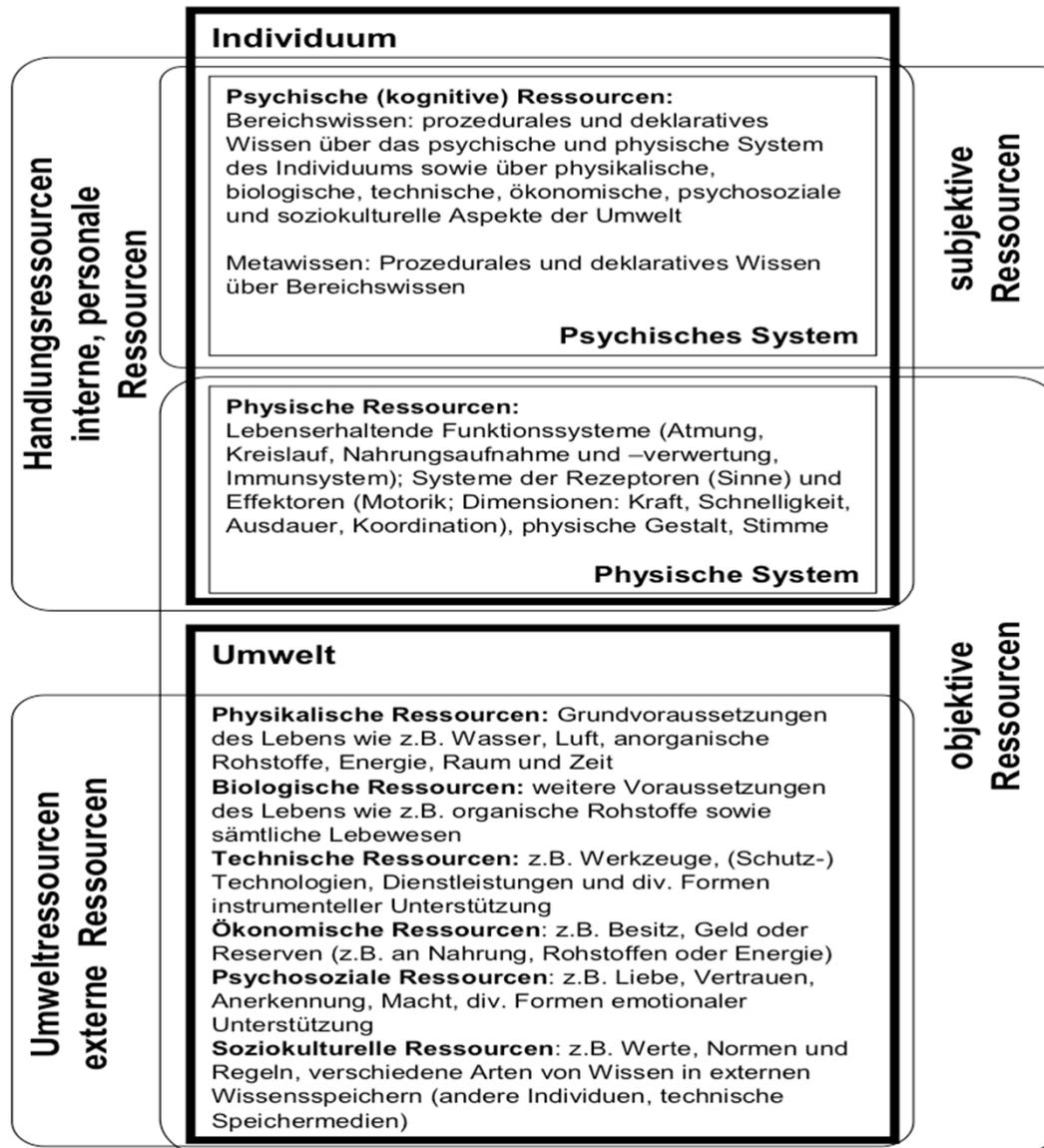
Quelle: Antonovsky, A. (1997)

Generalisierte Widerstandsressourcen





# Individuumbezogenes Ressourcentransaktionsmodell



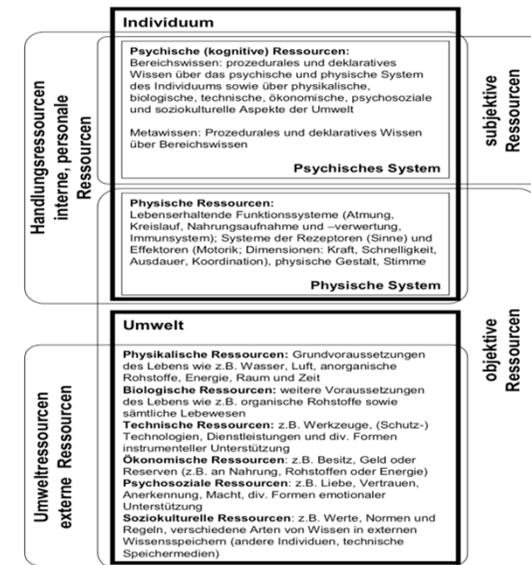
Handlungsressourcen moderieren den Einsatz der Umweltressourcen

Hornung, R./Gutscher, H. (1994): Gesundheitspsychologie: die sozialpsychologische Perspektive. In: Schwenkmezger, P./Schmidt, L.R. (Hrsg.): Lehrbuch der Gesundheitspsychologie. Stuttgart. S. 65-87.



## Individuumbezogenes Ressourcentransaktionsmodell (II)

- Transaktionsmodell:
  - Individuen erhalten Ressourcen aus der Umwelt
  - Individuen geben Ressourcen an die Umwelt ab
  - Individuen werden durch die Umwelt belastet (Quelle von Störungen)
  - Individuen belasten die Umwelt (Produzent von Störungen)
  
- Gesundheit: Ausgleich von ressourcenaufbauenden und ressourcenabbauenden Transaktionen
- Fokus des Individuums: Sicherung ressourcenaufbauender Transaktionen
- Gesundheit gleich Nachhaltigkeit?





## Nachgefragt!

Mich interessiert noch einmal der Zusammenhang von Nachhaltigkeit und Gesundheit. Ich kann als Mensch doch auch gesund sein, wenn ich mich nicht um die lebensnotwendigen Ressourcen kümmere, weil sie einfach da sind? Und ich kann krank sein, obwohl alle Ressourcen vorhanden sind, die ich brauche.

Der Begriff der Salutogenese von Antonovsky ist mir ein sympathischer Begriff – das Konzept der Widerstandsressourcen in seinem Modell klingt dagegen so hart:

- Heißt das letztlich doch, dass ich Widerstand leisten muss, um gesund zu bleiben?

Wenn ich mir die vielen Ressourcen ansehe, die ein Individuum braucht um gesund zu bleiben:

- Wie kann ich einen Überblick darüber behalten, was fehlt und was ausreichend vorhanden ist?