

Salutogenese-Fragebogen (nach Aaron Antonovsky)

Hier ist eine Reihe von Fragen, die sich auf verschiedene Bereiche unseres Lebens beziehen. Sie können mit ihnen herausfinden, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen bei Ihrem Bemühen um ein gesundes Gleichgewicht.

Bitte vergeben Sie jeweils eine Zahl von 1 bis 7 zu jeder Frage. Die Zahlen 1 und 7 stellen die Extremwerte dar. Wählen Sie die Zahl, die Ihrer Beurteilung am besten entspricht. Bitte geben Sie immer nur eine Antwortzahl bei jeder Frage an.

- 1. Wenn Sie mit anderen Leuten sprechen, haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht verstanden werden?**

Ich habe immer dieses Gefühl. (1)

Ich habe nie dieses Gefühl. (7)

..... : Co

- 2. Wenn Sie in der Vergangenheit etwas machen mussten, das von der Zusammenarbeit mit anderen Menschen abhängig war, hatten Sie das Gefühl, dass es ...**

sicher erledigt wird? (1)

sicher nicht erledigt wird? (7)

..... : Ma

- 3. Einmal abgesehen von den Menschen, die Ihnen am nächsten stehen: Wie gut kennen Sie die Leute, mit denen Sie täglich zu tun haben?**

Sie sind mir völlig fremd. (1)

Ich kenne sie sehr gut. (7)

..... : Co

- 4. Kommt es vor, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?**

sehr oft (1)

sehr selten oder nie (7)

..... : Mea

- 5. Waren Sie schon überrascht vom Verhalten von Menschen, die Sie gut zu kennen glaubten?**

Das ist immer wieder passiert. (1)

Das ist mir nie passiert. (7)

..... : Co

- 6. Wurden Sie schon von Menschen enttäuscht, auf die Sie gezählt hatten?**

Das ist immer wieder passiert. (1)

Das ist mir nie passiert. (7)

..... : Ma

- 7. Das Leben ist ...**

reine Routine. (1)

ausgesprochen interessant. (7)

..... : Mea

- 8. Bis jetzt hatte mein Leben ...**

überhaupt keine klaren Ziele und Vorsätze. (1)

sehr klare Ziele oder Vorsätze. (7)

..... : Mea

9. Haben Sie das Gefühl, dass Sie ungerecht behandelt werden ?
- | | | |
|--------------|--------------------------|------------|
| sehr oft (1) | sehr selten oder nie (7) | : Ma |
|--------------|--------------------------|------------|
-
10. In den letzten 10 Jahren war Ihr Leben ...
- | | | |
|---|-------------------------|------------|
| voller Veränderungen, ohne dass Sie wussten, was als Nächstes passiert. (1) | beständig und klar. (7) | : Co |
|---|-------------------------|------------|
-
11. Das meiste, was Sie in Zukunft tun werden, wird wahrscheinlich ...
- | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|
| todlangweilig sein. (1) | völlig faszinierend sein. (7) | : Mea |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|
-
12. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen?
- | | | |
|--------------|--------------------------|------------|
| sehr oft (1) | sehr selten oder nie (7) | : Co |
|--------------|--------------------------|------------|
-
13. Was beschreibt am besten, wie Sie Ihr Leben sehen?
- | | | |
|--|--|------------|
| Es gibt nie einen Weg, mit schmerzlichen Dingen im Leben fertigzuwerden. (1) | Man kann immer einen Weg finden, mit schmerzlichen Dingen im Leben fertigzuwerden. (7) | : Ma |
|--|--|------------|
-
14. Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken ...
- | | | |
|---|--|-------------|
| fragen Sie sich oft, wieso Sie überhaupt leben. (1) | spüren Sie oft, wie schön es ist zu leben. (7) | : Mea |
|---|--|-------------|
-
15. Wenn Sie vor einem schwierigen Problem stehen, ist die Wahl der Lösung ...
- | | | |
|------------------------|---|------------|
| immer völlig klar. (1) | immer verwirrend und schwer zu treffen. (7) | : Co |
|------------------------|---|------------|
-
16. Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie eine Quelle ...
- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------|
| von Schmerz und Langeweile. (1) | tiefer Freude und Zufriedenheit. (7) | : Mea |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------|
-
17. Ihr Leben wird in Zukunft wahrscheinlich ...
- | | | |
|---|------------------------------|------------|
| voller Veränderung sein, ohne dass Sie wissen, was als Nächstes passiert. (1) | beständig und klar sein. (7) | : Co |
|---|------------------------------|------------|
-
18. Wenn in der Vergangenheit etwas Unangenehmes geschah, neigten Sie dazu ...
- | | | |
|---|--|------------|
| sich deswegen aufzureiben („innerlich zu verzehren“). (1) | sich zu sagen: „Nun gut, so ist es eben, damit muss ich leben und weitermachen!“ (7) | : Ma |
|---|--|------------|
-
19. Wie oft sind Ihre Gefühle und Ideen ganz durcheinander?
- | | | |
|--------------|--------------------------|------------|
| sehr oft (1) | sehr selten oder nie (7) | : Co |
|--------------|--------------------------|------------|

20. Wenn Sie etwas machen, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt ...

wird sicher etwas geschehen, das dieses Gefühl verderben wird. (1)

werden Sie sich sicher auch weiterhin gut fühlen. (7)

..... : Ma

21. Kommt es vor, dass Sie Gefühle in sich spüren, die Sie lieber nicht hätten?

sehr oft (1)

sehr selten oder nie (7)

..... : Co

22. Sie nehmen an, dass Ihr zukünftiges Leben ...

ohne jeden Sinn und Zweck sein wird. (1)

voller Sinn und Zweck sein wird. (7)

..... : Mea

23. Glauben Sie, dass es in Zukunft immer Leute geben wird, auf die Sie zählen können?

Ich zweifle daran. (1)

Ich bin mir dessen ganz sicher. (7)

..... : Ma

24. Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht genau zu wissen, was demnächst geschehen wird?

sehr oft (1)

sehr selten oder nie (7)

..... : Co

25. Viele Leute – auch solche mit einem starken Charakter – fühlen sich in bestimmten Situationen wie traurige Versager („Pechvögel“). Wie oft haben Sie sich so gefühlt?

sehr oft (1)

nie (7)

..... : Ma

26. Wenn etwas passierte, hatten Sie im Allgemeinen den Eindruck, dass Sie dessen Bedeutung ...

über- oder unterschätzen? (1)

richtig einschätzen? (7)

..... : Co

27. Wenn Sie an Schwierigkeiten denken, denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass ...

Sie es nicht schaffen werden, die Schwierigkeiten zu überwinden? (1)

es Ihnen immer gelingen wird, die Schwierigkeiten zu überwinden? (7)

..... : Ma

28. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie täglich tun, eigentlich wenig Sinn haben?

sehr oft (1)

sehr selten oder nie (7)

..... : Mea

29. Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sie unter Kontrolle halten können?

sehr oft (1)

sehr selten oder nie (7)

..... : Ma

Fragebogen-Auswertung

	Co mprehensibility	Ma nageability	Mea ningfulness
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
Summe			
Summe aus Co, Ma und Mea → Gesamtwert:			

Das Konzept der Salutogenese

Kohärenzgefühl

Es handelt sich um eine relativ stabile Grundeinstellung der Persönlichkeit, die durch Vertrauen darauf gekennzeichnet ist, dass

1. die Ereignisse und Anforderungen der Außenwelt und der eigenen Innenwelt im Laufe des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind. **Comprehensibility (Verstehbarkeit der Welt)**
2. die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden. **Manageability (Handhabbarkeit der Ressourcen)**
3. die Anforderungen des Lebens Herausforderungen sind, für die sich Engagement und Investitionen lohnen. **Meaningfulness (Sinnhaftigkeit)**

Vergleichen Sie Ihren Gesamtwert mit anderen Bezugsgruppen.

Bezugsgruppen	MW	std.	Stichprobe	Quelle
Bevölkerung (Schweden)	152,6	±22	N = 148	Cederblad et al. 1995
Medizinstudenten (Israel)	150,2	±16,4	N = 93	Bernstein & Carmel 1991
Rentner (Israel)	148,9	±23,3	N = 805	Sagy & Antonovsky 1990
Eltern von Kindern mit Behinderung (Israel)	143,6		N = 156	Margalit et al. 1992
Dialyseschwester (USA)	143,1	±23	N = 238	Lewis et al. 1992
Abendschüler (USA)	141,9	±26,2	N = 95	Flannery et al. 1990
Patienten mit Fibromyalgie (USA)	137,5	±32,4	N = 358	Hawley et al. 1992
Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen (BRD)	136,5	±24,4	N = 80	Schüffei et al. 1995
Bevölkerung (Polen)	132,8	±20,7	N = 60	Pasikowski et al. 1994
Studenten (USA)	129,5	±24,5	N = 307	Radmacher et al. 1989
Studenten in psychotherapeutischer Beratung (Finnland)	124,9	±24,9	N = 28	Salmela-Aro 1992
Patienten der psychosomatischen Poliklinik (BRD)	121,4	±27,1	N = 461	Sack et al. 1997