

# Salutogenese

Das Integrale Konzept ist resilienz- und ressourcenorientiert am Konzept der Salutogenese von Aaron Antonowski ausgerichtet. In der individuellen Prozessarbeit geht es um die Entwicklung einer alltäglichen Lebensführung, stimmig mit dem eigenen Innersten zu fühlen, zu denken und zu handeln.

„Dem Wesen nach ist unser Leben ein sich ständig ändernder Prozess  
und so ist Ruhe in unserem Leben nur relativ vorhanden. [...]  
Der Fluss des Lebens, der Wandel von Entstehen und Vergehen, kann nicht angehalten werden“  
(Jiao Guorui)

Durch energetische Körperarbeit und das reflektierende Gespräch können diese Zusammenhänge als komplexes Geschehen sinnmachend, verstehbar, nachvollziehbar und vor allem handhabbar und erfahrbar erlebt und in den Gesamtzusammenhang des eigenen Weltbildes, der persönlichen Erfahrungen integriert werden. Aus der Erfahrung, dass sich strukturierende Kräfte und innere Haltungen neu formen, kommt es auch zu Veränderungen der Emotionen, Kognition und Motivation. Im Alltag zeigt sich die Wirkung in der Alltagsbewältigung, in der Gestaltung der sozialen Bezüge und Kompetenzen, im Gesundheitshandeln, in der Lebens- und Zukunftsausrichtung und im Autonomiebestreben.

## EINHEIT

Körper, Seele und Geist sind eine Einheit, eingebettet in den Gesamtzusammenhang kollektiver Erfahrungen und zyklischer Prozesse.

Symptome werden als Disharmoniemuster und als Herausfallen aus der Ordnung der universellen Gesetze begriffen.

Die Suche nach einer isolierten Ursache steht nicht im Vordergrund. Wichtig ist wahrzunehmen, wie sich das Symptom in das Gesamtmuster der Person einfügt.

## GESUNDHEIT

Gesundheit ist ein dynamisches und sich selbst regulierendes Geschehen

Gesundheit und Krankheit sind zwei extreme Pole. Sie schaffen einander und beinhalten sich gegenseitig in verschiedenen individuellen Ausprägungen, sie kontrollieren sich gegenseitig und verwandeln sich ineinander in einem dynamischen Prozess

Gesundheit ist das Ergebnis energetischer Transformationsprozesse auf verschiedenen Ebenen.

## RESILIENZ

Stärkung und Entfaltung von Ressourcen und Kompetenzen unter Berücksichtigung der Biografie und des gesamten Lebenssystems

Herstellung und Aufrechterhaltung eines harmonischen energetischen Gleichgewichtes mit sich und der Welt.

Wiederanbindung an die Innere Quelle und die inneren Archetypen – Erkenntnis und Bewusstsein

Die zentrale Aufgabe des Organismus ist die erfolgreiche Auflösung der Anspannung und ein aktives Ausbalancieren von inneren und äußeren Antrieben und Widerständen. Ein Spannungszustand muss also nicht zwangsläufig negative Folgen haben, sondern ist abhängig davon, wie jemand mit Belastung umgeht und diese bewertet.

Durch Entwicklung einer bewussten Gewohnheitsbildung, einer umfassenderen und tiefergehenden Selbst- und Weltsicht wird der Organismus durchlässiger und damit widerstandsfähiger gegen schwächende Einflüsse - auch in turbulenten und belastenden Lebensphasen.