



Salutogenese spielerisch erleben

Ort

[Parkhotel Langenthal](#)

Datum

07. November 2026

Zeit

09:00 – 12:30 mit 30 Minuten Pause

Kurskosten

CHF 120.00, nicht Vereinsmitglieder

Kostenlos, als erste Weiterbildung für Vereinsmitglieder pro Vereinsjahr

Beschreibung

Die Salutogenese stellt den Menschen nicht als potenziell Kranken, sondern als aktiven Gestalter seiner Gesundheit in den Mittelpunkt. Sie fragt: Wie bleibt ein Mensch gesund? Wie findet er zurück zur Gesundheit – und zwar selbstbestimmt und mit eigener Wirksamkeit?

Der salutogenetische Blick richtet sich auf die Bedürfnisse und Ressourcen des Menschen – und setzt dort an. Im Fokus stehen ihre Erhaltung und Stärkung.

Das Modell von Aaron Antonovsky bietet einen praxisnahen Rahmen, um Menschen zu mehr Gesundheit und Selbstwirksamkeit zu begleiten – nicht belehrend, sondern befähigend.

Lernziele

- Du kannst den Aufbau des Salutogenese-Modells nach Aaron Antonovsky in eigenen Worten beschreiben und verstehst die Grundidee hinter dem Konzept: Gesundheit als dynamischer Prozess.
- Du nennst Beispiele in den drei Ebenen (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinn), und kannst somit die Salutogenese- Ansätze in deiner Arbeit umsetzen.
- Du setzt dich aktiv mit Stressfaktoren auseinander und weisst, wie und wo du bei deinen Klient:innen ansetzen kannst, um ihre Ressourcen zu stärken und gesundheitsfördernde Prozesse zu unterstützen.

Themen

Wir erkunden spielerisch die Grundpfeiler der Kohärenz nach Antonovsky anhand praktischer Beispiele – und entwickeln konkrete Massnahmen für deine zukünftigen Gespräche und Begleitungen.

Referentin

Conny Piller, ehemalige Pflegefachfrau, Erwachsenenbildnerin, Bewusstseinsmentorin

Mitbringen

Schreibsachen, Notizbuch, Trinkflasche, einen Gegenstand, der für dich Gesundheit symbolisiert.