

Kohärenzgefühl - Beispiele

- Das Leben als Herausforderung begreifen, für die es lohnt, Anstrengungen zu unternehmen (Bedeutsamkeit)
- Die Fähigkeit, sich selbst Ziele zu setzen und auf diese hinzuarbeiten, statt sich passiv treiben zu lassen (Handhabbarkeit)
- Die Bereitwilligkeit, sich für sich und andere zu engagieren und so aktiv an der Gestaltung des individuellen und kollektiven Lebens teilzunehmen (Bedeutsamkeit)
- Der Eindruck, dass die Umwelt sinnvoll und vorhersagbar ist (Verstehbarkeit)
- Das Gefühl, Einfluss auf wichtige Lebensentscheidungen nehmen zu können (Handhabbarkeit)
- Die Überzeugung auch schwierigen Lebensphasen meistern zu können und die Kontrolle nicht völlig zu verlieren (Handhabbarkeit)
- Optimismus, Neugier und Offenheit gegenüber Veränderungen im Leben (Verstehbarkeit / Handhabbarkeit)
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie in andere Personen (Verstehbarkeit / Handhabbarkeit)
- Fähigkeit, Konflikte und schwierige Situationen auszuhalten (Verstehbarkeit / Handhabbarkeit)