

25 Jahre BdP - 25 Impulse - 14- Kohärenz

29.06.2026, 07:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 14- Kohärenz

Impuls 14 Kohärenz

„Kohärenz (Lebensmut) ist kein Kuschelkurs –
Warum Prävention endlich erwachsen werden muss“

Wissen in kürze

Gesundheit braucht Fakten, keine Floskeln. Schauen wir auf die moderne Physiotherapie: Sie wandelt sich radikal – weg von der passiven Massage, hin zu Strategien, die den Menschen befähigen, sich selbst zu steuern. Diesen Mut zur Sachlichkeit braucht auch die Prävention. In der Fachwelt sprechen wir oft von „Kohärenz“. Das klingt kompliziert, meint aber etwas sehr Einfaches: Das tiefe Vertrauen, dass ich die Herausforderungen meines Lebens verstehe und die nötigen Werkzeuge besitze, um sie zu meistern. Mein medizinischer Alltag zeigt: Wir dürfen nicht raten oder „fühlen“, wir müssen wissen, was wirkt. Nur so werden wir für alle relevant – vom Professor bis zur Krankenschwester oder zum Schichtarbeiter.

Der präventologische Perspektivwechsel

Missverstehen wir Kohärenz oft als bloßes Wohlfühl-Gefühl? Begreifen wir sie lieber als inneren Kompass. Kohärenz ist das Gegenteil von Hilflosigkeit. Es geht nicht darum, den Stürmen des Lebens zu entfliehen. **Es geht darum, die Segel so zu setzen, dass das Schiff auch bei Gegenwind steuerbar bleibt.** Wir müssen aufhören, Menschen nur „bespaßen“ zu wollen. Wir müssen sie befähigen. Echte Kohärenz bedeutet: Ich weiß, was mit mir passiert (Verstehen), ich weiß, was ich tun kann (Handeln), und ich weiß, wofür ich es tue (Sinn).

Der Alltagstipp

Machen Sie heute den „Wetterfest-Check“: Stellen Sie sich vor, Sie erklären Ihre Methode einem erschöpften Menschen unter massivem Zeitdruck. Hilft Ihr Rat auch dann noch? Braucht er eine „heile Welt“, um zu funktionieren? Wenn Ihr im Stress nicht greift, taugt die Methode nichts. Wahre Kohärenz braucht Substanz, die auch im Matsch des Alltags Stand hält.

Dieser Impuls wurde von unserem Dozenten Prof. Dr. med. Martin Klein verfasst.

Freiburg

Sein Schwerpunkt: Studiengangsleitung Physiotherapie, Facharzt versch. Richtungen

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern

wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1313456 • Views: 124 (Stand: 09.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1313456/25-Jahre-BdP-25-Impulse-14-Kohaerenz.html>