

# *Motivasjon*

Hvorfor skal man gidde å "mestre"?

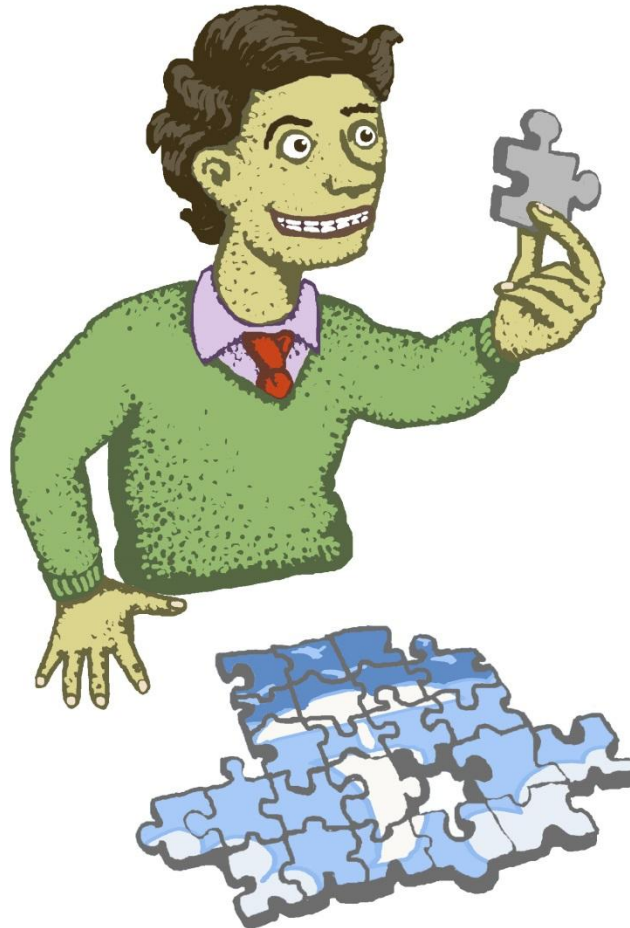
# Opplevelse av sammenheng/ Sense of Coherence

- Begripelighet
- Håndterbarhet
- Meningsfullhet

*Aaron Antonovsky*



# Begripelighet



# Håndterbarhet



# Meningsfullhet

