

Matthias Lauterbach

Gesundheitscoaching

Strategien und Methoden
für Fitness und
Lebensbalance im Beruf

Mit Gastbeiträgen von:
Klaus-Michael Braumann
Christine Kaul
Manfred Schedlowski
Elisabeth Wienemann

Vierte Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

- Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedeberth Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
- Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkler (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Management und Organisationsberatung«

hrsg. von Torsten Groth

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Satz: Drifßner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Vierte Auflage, 2018

ISBN 978-3-8497-0256-4 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8147-7 (ePUB)

© 2005, 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Einleitung	10
I. Theoretischer Teil	15
1. Gesundheitscoaching: zur Entstehung und Entwicklung des Konzepts	15
1.1 Definition von Coaching	15
1.2 Arbeitsfelder von Coaching	15
1.3 Der Kontext von Gesundheitscoaching	18
1.4 Megatrends und Coachinganlässe	20
2. Was ist Gesundheit?	25
3. Gesundheit als Coachingthema	31
4. Transfer von Konzepten zur Gesundheit in den Coachingprozess	34
4.1 Salutogenese und Resilienz	35
4.2 Lebensbalancen	41
4.3 Die Frage nach dem Sinn	44
4.4 Humor, Freude, Glück	49
4.5 Fazit	51
5. Gesundheitscoaching im Kontext von betrieblichem Gesundheitsmanagement, Organisations- und Personalentwicklung	51
5.1 Die Dynamik der Nahtstelle Individuum/Organisation	55
II. Die methodische Umsetzung	58
1. Einleitung	58
2. Gesundheitscoaching im Einzelsetting – Standardstruktur ..	61
2.1 Die Grundzüge des Gesundheitscoaching-Prozesses	61
2.2 Das Aufgabenspektrum des Coach im Gesundheitscoaching	66
2.3 Die Ressourcen des Kunden	69
2.4 Die Kontraktierung von Gesundheitscoaching	70

3. Der Einstieg in das Gesundheitscoaching mit dem Check-up-Interview »Führungskompetenz durch Balance und Stimmigkeit«	71
3.1 Entwicklung des Instruments	71
3.2 Setting	73
3.3 Materialien für das Check-up-Interview	75
4. Der Einstieg in das Gesundheitscoaching über Informationsvermittlung und Gesundheitschecks	86
4.1 Materialien zur Information über ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und über Gesundheitskonzepte	86
4.2 Untersuchungen von Gesundheit und Fitness	89
5. Projektmanagement zur Gestaltung einer gesundheitsorientierten Veränderung von Lebens- und Arbeitsstil	91
5.1 Grundzüge	91
5.2 Methodisches Vorgehen und Arbeitsschritte	98
6. Methoden für die Themen »Sinnfragen« und »Lebensbalancen«	114
6.1 Szenarien	115
6.2 Lebenszyklen	117
6.3 Der Coach vor der Frage nach dem Sinn	119
7. Die Arbeit mit Gesundheitsmetaphern	120
7.1 Metaphorik von Gesundheit	120
7.2 Metaphernanalyse	121
7.3 Erzeugung von Metaphern	124
8. Die Checkliste »Das Wissen über sich selbst«	126
8.1 Die Arbeit mit der Checkliste	127
9. Die Energiebilanz	129
10. Systemische Strukturaufstellungen mit dem Thema Gesundheit	131
11. Fotoexplorationen, Fotoinszenierungen zum Thema Gesundheit	133
12. Fragebogen zur Lebensqualität	135

13. Methoden und Instrumente zum Thema Bewegung	138
13.1 Informationen für den Kunden	138
13.2 Gemeinsames Bewegen mit Anleitungen	138
13.3 Pedometer	139
13.4 Planung	139
14. Methoden und Instrumente zum Thema Ernährung	140
15. Methoden und Instrumente zum Thema Entspannung, Meditation, Selbstwahrnehmung	143
15.1 Entspannungsmethoden und Meditation	143
15.2 »Body Scan«	145
16. Methoden und Instrumente zum Thema Schlaf	146
17. Ressourcenorientierte Partnergespräche zur Optimierung von Lebensbalancen im Gesundheitscoaching	149
18. Methoden zum gesundheitsorientierten Führungsverhalten »Diagnostik«	153
19. Über das Einzelcoaching hinaus: Seminare zur Entwicklung von Gesundheitsorientierung	159
III. »Standardsituationen« von Gesundheitscoaching	164
1. Stressbezogenes Coaching	164
1.1 Der Kontext von Stress	164
1.2 Die Grundstruktur des stressbezogenen Coachings	167
1.3 Situative Faktoren im stressbezogenen Coaching	170
1.4 Persönliche Faktoren im stressbezogenen Coaching	171
1.5 Spezifische Methoden im stressbezogenen Coaching	173
2. Gesundheitscoaching in Übergangs- und Umbruchsituationen	180
3. Gesundheitscoaching bei Stressfolgen mit Symptomausbildung	187
4. Gesundheitscoaching nach körperlichen Erkrankungen	191
4.1 Übergangssituationen bei psychophysischen Einschränkungen chronischen Erkrankungen, beim Älterwerden	193

IV. Ausblick	198
V. Gastbeiträge	202
Fit im Beruf – einige Hinweise zum Gesundheitscoaching aus bewegungsmedizinischer Sicht	202
<i>Klaus-Michael Braumann</i>	
1. Einleitung	202
2. Risikofaktoren aus bewegungsmedizinischer Sicht	203
2.1 Bewegungsmangel und Fehlernährung – eine tödliche Kombination	204
2.2 Übergewicht	205
2.3 Das metabolische Syndrom	206
2.4 Akuter Stress und Bluthochdruck	207
2.5 Risikofaktor Insulinresistenz	208
2.6 Orthopädische Krankheitsbilder	208
3. Gesundheit und psychophysische Fitness durch Bewegung	209
4. Das maßgeschneiderte Programm zur Entwicklung gesunder Bewegung	215
5. Fazit	216
Gesundheit, Fitness und Lebensbalance als Thema zwischen Personalentwicklung und betriebsärztlichem Dienst bei Volkswagen	217
<i>Christine Kaul</i>	
1. Entwicklung des Gesundheitscoachings bei Volkswagen	217
2. Praktische Umsetzung	220
3. Beispiel für die komplexe Lebens- und Arbeitssituation	222
4. Fazit	226
Stress, Stressreaktionen und Belastungsbewältigung	227
<i>Manfred Schedlowski</i>	
1. Einleitung	227
2. Theoretische Erklärungsmodelle zur Stressreaktion	228

3. Belastungsbewältigung	232
4. Der richtige Umgang mit Stress lässt sich trainieren	233
Betriebliches Gesundheitsmanagement und die Rolle der Führungskraft	238
<i>Elisabeth Wienemann</i>	
1. Gesundheit als strategischer Faktor	238
2. Gesundheitsbezogene Aktivitäten in betrieblichen Organisationen	238
3. Struktur des betrieblichen Gesundheitsmanagements	240
4. Gesundheit im Unternehmen als Führungsaufgabe	243
5. »Gesund Führen« als Leitbild der Personalführung	244
6. Gesundheitsmanagement als Leitungsaufgabe	246
Literatur	247
Über den Autor	254
Über die Gastautoren	255