

Matthias Lauterbach

Einführung in das systemische Gesundheitscoaching

Dritte Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

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

Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlag: Heinrich Eiermann
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in the Czech Republic
Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.



Dritte Auflage, 2018
ISBN 978-3-89670-659-1
© 2008, 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
aus der Vangerowstraße 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

Einleitung ... 9

1. Die Grundidee des Gesundheitscoachings – Eine erste Annäherung ... 13

2. Was ist Gesundheit?

Das Verständnis von Gesundheit als Prozess ... 16

- 2.1 Gesundheit als Veränderungs- und Lernprozess ... 16
- 2.2 Pattern und Matrix... 20
- 2.3 Salutogenese ... 22
- 2.4 Lebensbalancen ... 25

3. Haltungen im Gesundheitscoaching ... 27

- 3.1 Systemische Grundannahmen ... 28
- 3.2 Gute Erfahrungen und die „innere Weisheit“ ... 32
- 3.3 Die Achtsamkeit ... 33
- 3.4 Der Wille zum Sinn ... 35
- 3.5 Freude, Glück, Erfüllung, Humor ... 39

4. Prozessgestaltung im Gesundheitscoaching ... 42

- 4.1 Das Einzelcoaching ... 43
- 4.2 Die soziale Matrix des gesundheitsorientierten Lebensstils ... 45
- 4.3 Zugänge zur Prozessgestaltung im Gesundheitscoaching ... 47
 - 4.3.1 Change- und Projektmanagement ... 49
 - 4.3.2 Balancierte Zielfelder ... 50
 - 4.3.3 Appreciative Inquiry ... 52
 - 4.3.4 Zeit und Zeitstruktur ... 55
 - 4.3.5 Theorie U ... 57
- 4.4 Der Standardprozess: Gesundheitscoaching im Einzelsetting ... 62

4.5	Die einzelnen Themenfelder im Gesundheitscoaching ...	66
4.5.1	Erstgespräch, Erkundungen und Diagnosen ...	66
4.5.2	Arbeitsschritte für die Standardthemen ...	69
4.6	Spezifische Fragestellungen ...	86
4.6.1	Gravierende Erkrankungen und Leistungsfähigkeit ...	86
4.6.2	Alternsgerechte Arbeits- und Leistungsgestaltung ...	87
4.6.3	Ausscheiden aus der aktiven beruflichen Lebensphase ...	89
4.7	Ansätze zur Verstetigung des gesundheitsorientierten Lebensstils ...	90
5.	Stresserleben und Stressbewältigung ...	93
5.1	Das Modell der Allostase ...	93
5.2	Stressvermeidung: Situative vs. individuelle Perspektiven ...	95
5.3	Stressbewältigung ...	96
5.3.1	Die bewährten individuellen Strategien zur Bewältigung von Druck ...	96
5.3.2	Die vier Säulen der Stressbewältigung ...	97
5.3.3	Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung ...	102
5.3.4	Burn-out und vitale Erschöpfung ...	103
6.	Ästhetik als Ressource ...	107
6.1	Übersicht ...	107
6.2	Ästhetische Wahrnehmung ...	108
6.3	Ästhetik als Veränderungsprozess ...	109
6.4	Ästhetik – Kunst – Gesundheit	109
6.5	Das Verbindende: Die Fokussierung der Aufmerksamkeit ...	111
6.6	Ästhetik – Komplexität – Gesundheit ...	111
7.	Gesundheit im Unternehmen ...	116
7.1	Gesunderhaltung als Gestaltungselement organisationaler Prozesse ...	116
7.2	Gesundheitsorientiertes Führen	118
	Fragenset zur Reflexion von Führung ...	118

Weitere Modelle ... 119

7.3 Die Implementierung von Gesundheit
in Organisationen ... 121

8. Perspektiven von Gesundheit ... 122

Literatur ... 123

Über den Autor ... 127