

Matthias Lauterbach

# Gesundheits-coaching

Strategien und Methoden für Fitness und Lebensbalance im Beruf



Matthias Lauterbach

→ **Gesundheitscoaching**

Strategien und Methoden für Fitness und Lebensbalance im Beruf

256 Seiten, 34 Abb., Gb, 2005

€ (D) 29,95/€ (A) 30,80/sFr 52,-

ISBN 3-89670-497-4

Erscheint Oktober 2005

Beim Coaching stoßen Berater häufig auf gesundheitliche Probleme, die ihre Klienten beeinträchtigen oder sogar gefährden. Für den Coach ergibt sich dann eine besondere Verantwortung, die auch besondere Kompetenzen notwendig macht: Zusammen mit den Klienten muss er einen veränderten Lebens- und Arbeitsstil entwickeln, der deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhält und fördert.

Matthias Lauterbach stellt in diesem Band das erste umfassende Konzept zum Gesundheitscoaching vor. Es basiert auf einem systemischen Beratungsansatz, der durch zahlreiche weitere, zum Teil eigens für diesen Ansatz entwickelte Methoden ergänzt wird. Das hier vertretene ganzheitliche Konzept von Gesundheit umfasst neben den Aspekten Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressprotektion auch die Themen Lebensbalance und Sinnfragen.

Neben einem umfangreichen Methodenteil und zahlreichen Fallbeispielen mit Standardsituationen des Gesundheitscoachings enthält der Band Beiträge von Gastautoren, die sich einzelnen Aspekten des Gesundheitscoachings widmen: Stressprotektion, Bewegung und psychophysische Fitness, betriebliches Gesundheitsmanagement, Umsetzung von Gesundheitscoaching in einem Unternehmen u. a.

*„Gesundheit ist ein Zustand, der ständig selbst hergestellt werden muss – und der oft auch hergestellt werden kann. Auf welche Weise das gehen könnte – bei Kunden, Klienten, Patienten – beschreibt das hervorragende Buch von Matthias Lauterbach. Ich habe durch dieses Buch gelernt und bin handlungsfähiger geworden.“*

Olaf Tscharnetzki, Leitender Betriebsarzt, Unilever

**Matthias Lauterbach** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Geschäftsführender Gesellschafter von DLW Unternehmensentwicklung, Hannover. Mitinitiator des 1999 gegründeten Kompetenznetzwerks Gesundheitscoaching.

**Carl-Auer Verlag**

Management mit System



## Ich bestelle

bei meiner Buchhandlung oder, falls nicht möglich, beim  
**Carl-Auer Verlag**  
Häusserstr. 14, 69115 Heidelberg  
Fax o 62 21-64 38 22



Matthias Lauterbach  
→ **Gesundheitscoaching**  
256 Seiten, 34 Abb.  
Gb, 2005

€ (D) 29,95/€ (A) 30,80/sFr 52,-  
ISBN 3-89670-497-4

Preis zzgl. Porto u. Verpackung

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

Unterschrift/Datum

Bitte in Blockschrift ausfüllen!