

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>10</b>
<b>I. Theoretischer Teil</b> .....	<b>15</b>
<b>1. Gesundheitscoaching: zur Entstehung und Entwicklung des Konzepts</b> .....	<b>15</b>
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
<b>2. Was ist Gesundheit?</b> .....	<b>25</b>
<b>3. Gesundheit als Coachingthema</b> .....	<b>31</b>
<b>4. Transfer von Konzepten zur Gesundheit in den Coachingprozess</b> .....	<b>34</b>
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
<b>5. Gesundheitscoaching im Kontext von betrieblichem Gesundheitsmanagement, Organisations- und Personalentwicklung</b> .....	<b>51</b>
5.1 Die Dynamik der Nahtstelle Individuum/Organisation ...	55
<b>II. Die methodische Umsetzung</b> .....	<b>58</b>
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>58</b>
<b>2. Gesundheitscoaching im Einzelsetting – Standardstruktur</b> ..	<b>61</b>
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

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

<b>13. Methoden und Instrumente zum Thema Bewegung . . . . .</b>	<b>138</b>
13.1 Informationen für den Kunden . . . . .	138
13.2 Gemeinsames Bewegen mit Anleitungen . . . . .	138
13.3 Pedometer . . . . .	139
13.4 Planung . . . . .	139
<b>14. Methoden und Instrumente zum Thema Ernährung . . . . .</b>	<b>140</b>
<b>15. Methoden und Instrumente zum Thema Entspannung, Meditation, Selbstwahrnehmung . . . . .</b>	<b>143</b>
15.1 Entspannungsmethoden und Meditation . . . . .	143
15.2 »Body Scan« . . . . .	145
<b>16. Methoden und Instrumente zum Thema Schlaf . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>17. Ressourcenorientierte Partnergespräche zur Optimierung von Lebensbalancen im Gesundheitscoaching . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>18. Methoden zum gesundheitsorientierten Führungs- verhalten »Diagnostik« . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>19. Über das Einzelcoaching hinaus: Seminare zur Entwicklung von Gesundheitsorientierung . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>III. »Standardsituationen« von Gesundheitscoaching . . . . .</b>	<b>164</b>
<b>1. Stressbezogenes Coaching . . . . .</b>	<b>164</b>
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
<b>2. Gesundheitscoaching in Übergangs- und Umbruchsituationen . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>3. Gesundheitscoaching bei Stressfolgen mit Symptomausbildung . . . . .</b>	<b>187</b>
<b>4. Gesundheitscoaching nach körperlichen Erkrankungen . . . . .</b>	<b>191</b>
4.1 Übergangssituationen bei psychophysischen Einschrän- kungen chronischen Erkrankungen, beim Älterwerden . . . . .	193

<b>IV. Ausblick</b> .....	<b>198</b>
<b>V. Gastbeiträge</b> .....	<b>202</b>
<b>Fit im Beruf – einige Hinweise zum Gesundheitscoaching aus bewegungsmedizinischer Sicht</b> .....	<b>202</b>
<i>Klaus-Michael Braumann</i>	
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>202</b>
<b>2. Risikofaktoren aus bewegungsmedizinischer Sicht</b> .....	<b>203</b>
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
<b>3. Gesundheit und psychophysische Fitness durch Bewegung</b> .....	<b>209</b>
<b>4. Das maßgeschneiderte Programm zur Entwicklung gesunder Bewegung</b> .....	<b>215</b>
<b>5. Fazit</b> .....	<b>216</b>
<b>Gesundheit, Fitness und Lebensbalance als Thema zwischen Personalentwicklung und betriebsärztlichem Dienst bei Volkswagen</b> .....	<b>217</b>
<i>Christine Kaul</i>	
<b>1. Entwicklung des Gesundheitscoachings bei Volkswagen</b> ...	<b>217</b>
<b>2. Praktische Umsetzung</b> .....	<b>220</b>
<b>3. Beispiel für die komplexe Lebens- und Arbeitssituation</b> ...	<b>222</b>
<b>4. Fazit</b> .....	<b>226</b>
<b>Stress, Stressreaktionen und Belastungsbewältigung</b> .....	<b>227</b>
<i>Manfred Schedlowski</i>	
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>227</b>
<b>2. Theoretische Erklärungsmodelle zur Stressreaktion</b> .....	<b>228</b>

3. Belastungsbewältigung .....	232
4. Der richtige Umgang mit Stress lässt sich trainieren .....	233
<b>Betriebliches Gesundheitsmanagement und die Rolle der Führungskraft .....</b>	<b>238</b>
<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 die Autoren .....	254
Über den Autor .....	255