

# GESUNDHEIT



Was hätte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewänne, und säße in deren Besitz mit einem Magenkrebs, Sodbrennen und Prostataschwellung? (John Steinbeck, 1953)

**KGC** Kompetenz-  
netzwerk  
Gesundheits-  
coaching



**Beiträge zu einer gesundheitsorientierten Lebensführung**



## Gesundheit

ist das wertvollste Gut, das uns nicht selbstverständlich als überdauernder Zustand zur Verfügung steht. Gesundheit ist ein Prozess, der lebenslang bewusst gestaltet und mit den wichtigen Lebensbereichen vernetzt werden muss. Dies gilt auch und besonders für Menschen in Führungspositionen, die höchsten beruflichen Anforderungen ausgesetzt sind.

Gesund bleibt man meist nicht allein dadurch, dass dem Lebensstil der Besuch eines Fitnessstudios hinzugefügt wird. Eine gesundheitsorientierte Lebensführung, die zu ausgeglichenen Lebensbalancen führt und in der biomedizinische, psychische und soziale Faktoren in einer jeweils individuell zu bestimmenden Mischung im Vordergrund stehen, kann nachhaltig entwickelt werden.

## Das KGC

ist ein Netzwerk international renommierter Spitzenwissenschaftler und erfahrener Coaches. Fachleute aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Organisationsberatung und Coaching, die für das Thema Gesundheit und psychophysische Fitness wissenschaftlich fundierte Programme entwickelt haben.

## Aktuellste Erkenntnisse

über wissenschaftliche biomedizinische Forschungsergebnisse finden in der Regel nur verzögert Eingang in den betrieblichen Alltag und in die Beratungspraxis. Oft werden auch Fitness- und Wellness-Modetrends ohne wissenschaftliche Absicherung bevorzugt.

Unser Gesundheitskonzept basiert auf den aktuellen Erkenntnissen über enge biochemische Wechselwirkungen zwischen Kognition, Emotion, hormonellen und immunologischen Prozessen und den sozialen Bezügen.

## Konkrete Ansatzpunkte

für das Gesundheitscoaching sind alle Fragen zur Gesunderhaltung im Arbeitsleben: Erhalt der Leistungsfähigkeit bei hoher Beanspruchung, Stressverarbeitung, angemessene Bewegung, Ernährung und Entspannung, Work-life-balance, Umgang mit Burnout, Erschöpfung und anderen Risiken, gesundheitsorientierte Führungsstile und gesundheitsorientierte Arbeitsprozesse. Diese Themen können in Form von begleiteten, individuellen Prozessen und in Seminarform entwickelt werden.

# Wie kann es losgehen?

## 1. Das besondere Angebot. Ein praktischer Einstieg in 30 Minuten

Standardisierte, wissenschaftlich fundierte Online-Fragebögen erfassen den individuellen Belastungsstatus und die psychophysische Fitness. Dieser Zugang sichert einen leichten Einstieg z. B. zur Sensibilisierung von Führungskräften. Die Anonymität der Teilnahme ist grundsätzlich gesichert (Benutzerkennung, Passwort, externer Provider, Sichere Verbindung). Der Zeitaufwand beträgt weniger als 30 Minuten. Nach weiteren 10 Minuten kann sich jeder Teilnehmer eine individuelle Auswertung per PDF herunterladen. Das Unternehmen erhält nur zusammengefasste, anonymisierte Ergebnisse.

Das Unternehmen erhält hierdurch:

- eine realistische und detaillierte Bedarfsanalyse für maßgeschneiderte Prozesse zum Thema Gesundheit
- ein internes Benchmarking „Wo stehe ich als Führungskraft im Vergleich zu anderen Führungskräften meines Unternehmens?“ und ein externes Benchmarking „Wo stehen wir im Vergleich zu anderen Unternehmen?“
- eine kontinuierliche Evaluation der Veränderungen auf Ebene der einzelnen Führungskräfte (incl. individuellem Feedback) und der Veränderungen auf Unternehmensebene sind möglich

Wir haben für Sie einen Fragebogen zum Thema Burnout als Beispiel eingerichtet: Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und füllen diesen kostenlos und anonym unter [www.onlinefragebogen.net/KGC](http://www.onlinefragebogen.net/KGC) aus.

Sie erhalten im Anschluss eine individuelle, anonyme Auswertung.



## 2. Sprechen Sie uns auf andere Einstiegsmodelle an

- wir öffnen mit Ihnen Ihren individuellen Weg zu einem gesundheitsorientierten Lebens- und Arbeitsstil
- wir erarbeiten mit Ihnen für Ihr Unternehmen geeignete Wege zur Gesundheitsorientierung und nutzen die bei Ihnen vorhandenen Ressourcen und Erfahrungen
- wir halten Impulsvorträge zu den für Ihr Unternehmen bedeutsamen Themen
- wir führen mit Ihren Führungskräften informative, gesundheitsorientierte Interviews durch
- wir bieten Ihnen eine große Auswahl wissenschaftlich fundierter Informationen, die gezielt für Sie und für Ihr Unternehmen direkt nutzbar gemacht werden

## 3. Erhebung des individuellen Gesundheits- und Leistungszustands

An die Analyse der psychophysischen Fitness und des Belastungsstatus per Fragebogen kann sich bei Bedarf eine umfassende medizinische Untersuchung mit individueller Belastungsdiagnostik und nachfolgender individueller Gestaltung eines Trainingsplans anschließen. Ebenso möglich ist eine Analyse von hormonellen Stressmarkern im Speichel als Indikator für akute und chronische psychische Belastungsreaktionen. Dies kann im individuellen Coaching oder zur Vorbereitung von Gesundheitsseminaren erfolgen.

## 4. Was kommt danach? - Unsere Folgeangebote

Alle Maßnahmen sind auf Nachhaltigkeit ausgelegt und haben dementsprechend mittel- bis langfristige Perspektiven.

- **Impulsreferate**  
Sie geben wissenschaftlich fundierte, lebendige und praxisnahe Übersichten über verschiedene Themen und enthalten konkrete Anleitungen für erste Möglichkeiten der Umsetzung.
- **Seminare**  
Sie bestehen aus Referaten und themenabhängigen Übungen zur Umsetzung. Abschließender Teil der Seminare ist die Anleitung zum nachhaltigen Ausbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils.
- **Follow-up, Refresher**  
Diese Seminare erhöhen Verbindlichkeit und Nachhaltigkeit und bieten Möglichkeiten, den persönlichen „Kurs“ zu bereichern oder zu korrigieren.
- **Einzelcoaching**  
Es dient der individuellen Gestaltung des gesundheitsorientierten Lebens- und Arbeitsstils. Die thematischen Schwerpunkte werden aus der konkreten Fragestellung abgeleitet.
- **Reminder**  
Z. B. Internetabfragen zum Stand der Umsetzung der geplanten gesundheitsorientierten Entwicklungen.
- **Wissenschaftliche Begleitung**  
Durch den universitären Hintergrund des KGC lassen sich für die durchgeführten Maßnahmen Evaluationen zu den unterschiedlichen Themenbereichen und auf den unterschiedlichen Ebenen mit umfassenden Fragestellungen zum Ergebnis und zur Nachhaltigkeit durchführen.

### Ihr Nutzen

als Kunden des KGC besteht in einer auf diesem Markt einzigartigen Kombination passgenauer Angebotsformate mit höchster wissenschaftlicher Kompetenz. Die Mitglieder des KGC übernehmen die Aufgaben von sachkundigen Lotsen und Experten, die Verlässlichkeit und Sicherheit auf dem oft unübersichtlichen Weg zu nachhaltiger Gesundheitsorientierung bieten.

- Kompetenznetzwerk mit medizinischer TOP-Besetzung
- 100% seriöser und qualitativ hochwertiger Gesundheitscheck
- aktuellste medizinische Basisinformationen
- auf Bedarfsanalyse aufbauende, passgenaue Angebotsformate (Seminar Coaching, Evaluation)

**Wir entwickeln mit Ihnen das für Ihr Unternehmen geeignete Vorgehen!**

# Ihre Ansprechpartner im Kompetenznetzwerk GesundheitsCoaching

## Prof. Dr. Michael Braumann

Bewegungsmedizin, Leistungsdiagnostik, Trainingsprogr.  
Institut für Sportmedizin der Universität Hamburg  
Institut für Sport- und Bewegungsmedizin e.V.  
Robert Koch Str. 36, D-20249 Hamburg  
www.sportmedizin-hamburg.com

+49 (0) 40 47 19 300  
braumann@uni-hamburg.de



## Prof. Dr. med. Gustav J. Dobos

Ernährung, Entspannung, Selbsthilfestrategien  
Universität Duisburg-Essen  
Lehrstuhl für Naturheilkunde der  
Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung  
Kliniken Essen-Mitte, Knappschafts-Krankenhaus  
Am Deimelsberg 34 a, D-45276 Essen  
www.uni-essen.de/naturheilkunde/de

+49 (0) 201-8054011  
gustav.dobos@uni-essen.de



## Dr. med. Matthias Lauterbach

Work-Life-Balance  
Beraterhaus HOHENZOLLERN SIEBEN  
Hohenzollernstr. 7, D-30161 Hannover  
www.d-l-w.de

+49 (0) 511 388 34 78  
lauterbach@d-l-w.de



## Prof. Dr. Manfred Schedlowski

Belastungsdiagnostik per Online-Fragebogen, Burnout,  
Stressmanagement  
Chair of Psychology and Behavioral Immunobiology  
Swiss Federal Institute of Technology, ETH-Zürich  
ETH Zentrum, CAB H 89  
Universitätsstrasse 6, CH-8092 Zürich  
www.ifvs.ethz.ch

+41 (0) 44 632 50 54  
manfred.schedlowski@ifv.gess.ethz.ch

