

Gesundheitscoaching

Professionelle Beratung und Begleitung nicht nur zur Burnout-Prophylaxe

Übersicht

- Einführung
- Was ist Coaching?
- Was ist Gesundheitscoaching?
- Was bringt betriebliche Gesundheitsförderung?
- Zielrichtung
- Fallbeispiel
- Was ist in diesem Sinne Gesundheit?
- Gesundheit als Regulationsprozess
- Warum Psychodynamisches Gesundheitscoaching?
- Die Psychodynamische Sichtweise
- Wie funktioniert Psychodynamisches Gesundheitscoaching?
- Zielpersonen
- Fallbeispiele Dr. Iks, Dr. Ypsilon, Dr. Zed
- Resümee

Was ist Coaching?

>> Coaching ist ein heterogenes Beratungsformat. In Dachverbänden des Business-Coaching besteht weitgehend Konsens: Coaching ist professionelle Beratung und Begleitung von Fach- und Führungskräften und bietet individuelle Unterstützung zur Bewältigung berufsbezogener und privater Anliegen. Ein grundlegendes Merkmal ist die Förderung von Selbstreflexion und Selbststeuerung in den Belangen professionellen Handelns und Verhaltens.

Coaching ist ein dialogischer Prozess zwischen Coach und Klient, der freiwillig, eigenverantwortlich und in einem Setting stattfindet, das Vertraulichkeit zusichert. Der Coach übernimmt die Verantwortung für den Prozess und der Klient für seine Ziele.

(vgl. Deutscher Bundesverband Coaching, 2007, S. 19f)

Was ist Gesundheitscoaching?

>> Gesundheitscoaching ist heute ein wesentlicher Aspekt der betrieblichen Gesundheitsförderung. Krank ist das Unternehmen, werden auch die Mitarbeiter krank, ist das Unternehmen gesund, fühlen sich auch die Mitarbeiter wohl, so die Grundannahme vieler betrieblicher Gesundheitsmanager.

Was bringt betriebliche Gesundheitsförderung?

- >> Erfolgreiches Gesundheitsmanagement soll ein leistungs- und kreativitätsförderndes Betriebsklima schaffen, bessere Arbeitsbedingungen und ein bewussteres Gesundheitsverhalten. Es kann krankheitsbedingte Ausfälle reduzieren. Ziel ist es natürlich, die Unternehmenserfolge nachhaltig zu sichern.

Betriebliche Gesundheitsförderung setzt auf eine Stärkung der persönlichen und sozialen Gesundheitskompetenz von Führungskräften und Mitarbeiter. Es unterstützt diejenigen *Ressourcen*, die die Gesundheit fördern und setzt sowohl beim Individuum als auch beim Unternehmen an. Weil das Unternehmen einen außerordentlich starken Einfluss auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter hat, kann es als *ein* gesundheitsrelevanter Faktor zum Gegenstand von Gesundheitscoachings werden.

Was sind die Ziele betrieblicher Gesundheitsförderung?

- >> Zu den Zielen gehören die konsequente Unterstützung gesundheitsfördernden Führungsverhaltens und die systematische Erhöhung des Wohlbefindens der Mitarbeiter. Weitere Ziele der betrieblichen Gesundheitsförderung sind – neben der Reduktion von Krankenständen – die Eindämmung von Risikoverhalten (z.B. Tabak- oder Alkoholkonsum) und die Prävention von „Burnout“, Depression oder Mobbing-Situationen.

Zielrichtung

Daraus ergeben sich zwei zentrale Zielrichtungen des betrieblich organisierten (und finanzierten) Gesundheitscoachings:

- >> Gesundheitscoaching als *Begleitung eines Organisationsentwicklungsprozesses*, der darauf abzielt, die Aspekte der Wechselwirkung zwischen Mitarbeitergesundheit und Unternehmen zu erkennen und im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit geeigneten Maßnahmen günstig zu beeinflussen.

- >> Gesundheitscoaching als gezielte *Personal- und Führungsentwicklung*, die dazu dient, Führungskräfte und Mitarbeiter zu befähigen, informiert und kompetent Entscheidungen zu treffen, die der Aufrechterhaltung ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens und damit auch ihrer Leistungsfähigkeit und Kreativität dienen.

Fallbeispiel

Gesundheit als Regulationsprozess

- >> Sie ist das Ergebnis eines steten *Regulationsprozesses*, der das körperliche und seelische Wohlbefinden aufrecht erhält. Jede Veränderung – etwa eine Umstrukturierung am Arbeitsplatz – veranlasst das Individuum zu einer ganzen Reihe von inneren und äußeren, mehr oder minder adäquaten Anpassungsleistungen, die das Ziel haben, das bedrohte oder verloren gegangene Wohlbefinden zu stabilisieren. Dieser Regulationsprozess vollzieht sich größtenteils unbewusst, obschon er von beschreib- und beeinflussbaren Faktoren abhängt.

Was ist in diesem Sinne Gesundheit?

- >> Gesundheit als *körperliches und seelisches Wohlbefinden* ist keine statische Größe, die man hat oder nicht hat. Genau so wenig ist Gesundheit lediglich die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit und Krankheit sind Pole eines Kontinuums mit einem fließenden Übergang. Gesundheit wird als *fließendes Gleichgewicht* gesehen, welches das Individuum in einem Spannungsfeld verschiedener innerer und äußerer Einflussbereiche immer wieder neu herstellen muss.

Warum Psychodynamisches Gesundheitscoaching?

- >> Das Psychodynamische Gesundheitscoaching basiert auf einem umfassenden Verständnis von Gesundheit als ein *bewusster und unbewusster* Prozess der Regulation des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Es bezieht sich auf das individuelle Erleben, Fühlen und Verhalten und berücksichtigt alle gesundheitsrelevanten Lebensbereiche auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene.
- Ausschließlich über den Verstand gesteuerte Beeinflussungsversuche sind häufig nur kurzfristig effektiv. Meistens verkürzen sie die beschriebenen Regulationsprozesse auf einen ausschließlich bewussten und willentlich beeinflussbaren Vorgang. Damit provozieren sie Verschiebungen oder Kompensationshandlungen, die den Erfolg und vor allem die Nachhaltigkeit der getroffenen Maßnahmen in Frage stellen.

Die psychodynamische Sichtweise

- >> Die psychodynamische Sichtweise versteht den Prozess der Regulation des Wohlbefindens als ein Zusammenspiel von bewussten und unbewussten Dispositionen und Motiven. Sie rückt dieses Zusammenspiel in das Zentrum des Coaching-Prozesses und der Beratungsbeziehung und leistet eine Integration der individuellen gesundheitsrelevanten Ressourcen sowie der äußeren, arbeitsbezogenen, aber auch privaten Einflussfaktoren von Gesundheit.

Wie funktioniert Psychodynamisches Gesundheitscoaching?

- >> Psychodynamisches Gesundheitscoaching findet in jedem Fall im Rahmen einer persönlichen, vertrauensvollen und fördernden Beratungsbeziehung statt, je nach Zielsetzung in Form von *Einzel-* oder *Gruppencoaching*. Als ein Angebot mit Fokus auf den Wechselwirkungen zwischen unbewussten Dispositionen und bewusstem Erleben und Verhalten im Kontext von Berufswelt und Arbeitsprozess eignet es sich besonders als Konflikt- und Krisenmanagement. Psychodynamische Gesundheitscoaching ist besonders bei folgenden Zielpersonen wirksam:

Zielpersonen

- >> **Gesundheitsmanager** in Großbetrieben und Konzernen erhalten Unterstützung in der gesundheitsbezogenen Analyse des Unternehmens (Organisationsstruktur und -kultur, Führungsstile, Arbeitsabläufe etc.) und in der Umsetzung von geeigneten Maßnahmen, die der betrieblichen Gesundheitsförderung dienen. Dazu gehört auch die Verwendung geeigneter Evaluationsinstrumente.
 - o *Fallbeispiel: Dr. Iks*
- >> **Führungskräfte** setzen ihr eigenes Gesundheitsverhalten und das ihrer Mitarbeiter miteinander in Bezug und verbinden diese Erkenntnisse mit den Organisationsstrukturen und Arbeitsabläufen. Sie lernen, ihren eigenen Führungsstil in Bezug auf gesundheitsrelevante Aspekte zu reflektieren und gesundheitsfördernd zu gestalten.
 - o *Fallbeispiel: Dr. Ypsilon*
- >> **Leistungsträger** werden für das Thema „Gesundheit“ sensibilisiert. Sie lernen ihr eigenes Gesundheitsverhalten kennen und finden Wege, ihr gesundheitsbezogenes Erleben und Verhalten kompetent und autonom zu beeinflussen.
 - o *Fallbeispiel: Dr. Zed*

Resümee
