

# Einführung in das systemische Gesundheitscoaching

Bearbeitet von  
Matthias Lauterbach

2., unveränd. Aufl. 2013 2012. Taschenbuch. 127 S. Paperback  
ISBN 978 3 89670 659 1

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Systemische Beratung & Therapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

**Matthias Lauterbach**

# **Einführung in das systemische Gesundheitscoaching**

**2008**

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Ulrich Clement	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Jörg Fengler	Dr. Gunther Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Heiko Kleve	Dr. Therese Steiner
Dr. Roswita Königswieser	Prof. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Bernhard Trenkle
Dr. Tom Levold	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Dr. Kurt Ludewig	Prof. Dr. Reinhard Voß
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Kersten Reich	

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme  
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg  
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages  
Satz: Josef Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer

Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage 2008  
ISBN: 978-3-89670-659-1  
© 2008 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

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

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen  
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie  
einfach eine leere E-Mail an: [carl-auer-info-on@carl-auer.de](mailto:carl-auer-info-on@carl-auer.de).

Carl-Auer Verlag  
Häusserstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
E-Mail: [info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## Einleitung

Seit den Veröffentlichungen des Grundlagenbuchs zum *Gesundheitscoaching* (Lauterbach 2005a) und des Buchs *So bleibe ich gesund* (2006) hat der Ansatz des systemischen Gesundheitscoachings viel Resonanz gefunden. Die hier vorgelegte *Einführung in das systemische Gesundheitscoaching* soll die Übersicht über die bewährten Zugänge einer professionellen Rahmung von Gesunderhaltung in einem zunehmend unübersichtlich werdenden Gesundheitsmarkt erleichtern, und sie soll die konkrete Umsetzung in individuellen Coachingprozessen und in Seminaren unterstützen.

Dem dienen eine Übersicht über die bewährten Denkmodelle in ihrer Vielfältigkeit und gleichzeitig ihrer Konsistenz sowie die Darstellungen der Spielmöglichkeiten bei Setting und Methodik zur Umsetzung in den verschiedenen Arbeitsfeldern.

In Ergänzung zu den vorher erschienen Büchern werden hier bei „schlanker“ und fundierter Darstellung von Theorie und Methodik die in den letzten Jahren geschärften und teilweise erweiterten theoretischen und methodischen Grundlinien gezogen.

Es werden die verschiedenen Zugänge beschrieben, die das Themenfeld erschließen und die dem Einzelnen eine Annäherung an einen gesundheitsorientierten Lebensstil ermöglichen können. Der Begriff „Zugänge“ weist darauf hin, dass Gesunderhaltung in der Praxis auf sehr unterschiedlichen, individuell geprägten Wegen erfolgen kann: Was dem einen über regelmäßige Bewegung gelingt, erreicht ein anderer über unterstützende soziale Beziehungen, ein Dritter über eine Auseinandersetzung mit seinen Lebensbalancen.

So wird der weite Bogen der Gesundheitsthemen für das Coaching aufgespannt, der die individuelle Gesunderhaltung auch und besonders in dem Kontext des Arbeitslebens sieht.

In dem folgenden Text finden sich neben den Darstellungen der Grundlagen und der Ableitungen zahlreiche kurze Hinweise für die Umsetzung in die konkrete Praxis des Gesundheitscoachings. Diese Hinweise sind als methodische Impulse zu verstehen, die die Leser und Leserinnen dazu anregen sollen:

- ihre eigenen Erfahrungen, Fähigkeiten und Methoden für diese Themenfelder zu erschließen
- weitere Methoden zu erfinden und zu entwickeln (ich freue mich auf den Austausch)
- auf den breiten Fundus der verfügbaren Methoden zurückzugreifen (s. einschlägige systemische Literatur und Lauterbach 2005a, 2006).

Besonders Kapitel 4, *Prozessgestaltung im Gesundheitscoaching*, enthält zahlreiche Anregungen für die professionelle Beratungs- und Seminarpraxis. Anhand einiger ausführlicher dargelegten Methoden werden wichtige Prinzipien des Gesundheitscoachings aufgezeigt.

Die folgenden Darstellungen beziehen sich vorwiegend auf die 1:1-Beratungssituation. Die gleichen Inhalte und Methoden sind jedoch auch für Gruppensettings und für entsprechend zugeschnittene Seminare geeignet.

Gesundheitscoaching ist zwar ein individuelles Beratungsangebot, es ist aber bewusst zwischen der individuellen Gesunderhaltung und der betrieblichen Gesundheitsförderung platziert. Es stellt somit das Missing Link dar, das die Gesundheitsorientierung des einzelnen Menschen und die Gesundheitsförderung von Unternehmen und Organisationen verbindet. Es „unterfüttert“ das betriebliche Gesundheitsmanagement mit der individuellen Perspektive der Gesunderhaltung.

Die bekannten Eckdaten gesellschaftlicher Entwicklungen haben für Themen im Umfeld von Gesunderhaltung einen steigenden Bedarf erzeugt – von der demografischen Entwicklung (altersgerechte Arbeitsprozesse, Facharbeitermangel etc.) über die veränderten Beanspruchungsprofile in fast allen Berufsfeldern (psy-

chische Belastung durch Zeitdruck mit steigendem Risiko der Überlastung, Zunahme von Verantwortung, hohe Anforderungen durch kontinuierliche Veränderungsdynamiken etc.) bis zu der stärker präventiv gewordenen Ausrichtung des Gesundheitssystems.

Für die meisten Organisationen und Unternehmen ist die Gesunderhaltung der Mitarbeitenden schon zu einer Frage der wirtschaftlichen Entwicklungschancen geworden. Sie ist damit längst eine zentrale ökonomische und strategische Frage, die trotzdem oft nur „mit spitzen Fingern“ angefasst wird. Vor allem im Feld der wissensbasierten Produkte und Dienstleistungen ist die Lage in den Unternehmen teilweise brisant. So zeigt sich für die strategische Implementierung von Gesundheitsförderung und für die konkreten Umsetzungen (wie z. B. in gesundheitsorientiertes Führungsverhalten) drängender Handlungsbedarf.

Bei aller Vielfältigkeit dieser gesellschaftlichen Entwicklungen wird allerdings *ein* Ergebnis auch immer wieder deutlich: Jeder einzelne Mensch ist stärker denn je herausgefordert, seine eigene gesundheitsorientierte Lebensgestaltung in die Hand zu nehmen. Eigentlich „weiß“ jeder, was zu tun ist. Die Illusion aber, von der eigenen Robustheit noch eine Weile zehren zu können, verhindert oft das ernsthafte Bemühen, gesundheitsorientierte Gewohnheiten in den Lebensstil einzuspielen. Innere Schweinehunde werden dann gern zu Sündenböcken gemacht. *Ob* für die Aktivitäten zur Gesunderhaltung wirklich Zeit im Alltag freizubekommen sei, wird rasch abschlägig beschieden, bevor Antworten auf die Frage des *Wie* überhaupt die geringste Chance hatten.

Das Risiko beim Thema „Gesunderhaltung“ ist immer, dass Bilder auftauchen, die eher anstrengend, trocken und asketisch anmuten und die wenig mit Lebenslust, Lebenskunst, Freude und Genuss zu tun haben. Dieses Risiko gehe ich hier bewusst ein – weil auch Disziplin, Verzicht und andere Grässlichkeiten mit der Gesunderhaltung verbunden sind. Aber eben nur in Verbindung mit den genussvollen und erfüllenden Erlebnissen wird ein Schuh daraus, mit dem sich der Lebensweg gut gehen lässt. Das Risiko der Leitbilder von ewiger Jugendlichkeit umschifft das Gesund-

heitscoaching durch die Breite und Tiefe des Ansatzes. Nicht die zwanghaft erzeugte, normierbare Gesundheit ist das Ziel, sondern der angemessene, achtungsvolle, würdevolle und damit auch lustvolle Umgang mit dem Geschenk der Stimmigkeit des eigenen Lebens (vgl. dazu z. B. Lütz 2002).

Hinweis: Bei personenbezogenen Substantiven wird wegen der Lesbarkeit die männliche grammatische Form verwendet. Als „Kunden“ werden hier Menschen bezeichnet, die Coaching in Anspruch nehmen.

## **1. Die Grundidee des Gesundheitscoachings – Eine erste Annäherung**

Gesundheit wird von den meisten Menschen als ein hohes Gut bewertet. Man wünscht sich gegenseitig „Gesundheit“ – im Sinne der Abwesenheit von Krankheit. Die konkreten Aktivitäten zur Gesunderhaltung wirken dagegen oft eher halbherzig. Eine bewusste Entscheidung zur Gesunderhaltung als Anliegen der eigenen Lebenskunst ist eher selten. Für das Gesundheitscoaching widmen wir uns der Frage, wie der Coach die vielfältigen Gesundheitsthemen seiner Kunden konkret benennen, aufnehmen und mit ihnen fundiert arbeiten kann, ohne mit Konzepten körperlicher Fitness zu kurz zu springen.

Die Bewältigung hoher Leistungsanforderungen, das intensive Erleben von Druck und die Häufung von Stressreaktionen sind zu Standardthemen im Coaching geworden. Körperliche und seelische Stressfolgen bis hin zu ausgeprägtem Burn-out sind keine Seltenheit mehr. Viele Leistungs- und Verantwortungsträger leben „ungesund“, d. h., sie bewegen sich zu wenig, ernähren sich mehr nach dem Zufallsprinzip, vernachlässigen Erholungszeiten, häufen körperliche und seelische Risikofaktoren an und achten nicht auf angemessene Lebensbalancen (Work-Life-Balance) oder auf den Erhalt ihrer Lebensqualität. Die persönliche Sinnhaftigkeit des täglichen Handelns ist ihnen – zumindest über die aktuellen Geschäftszahlen des Unternehmens hinaus – längst verlorengegangen. Viele scheinen gar wie Faust bei Goethe ihre Seele für den Schein von etwas Höherem verkauft zu haben – so der manchmal erschreckende Eindruck.

Unter „Coaching“ wird im folgenden Text die 1:1-Beratung von Menschen verstanden, die ihre berufliche Situation und ihren persönlichen Umgang mit beruflichen Herausforderungen reflektieren wollen und sich dafür einen Fachmann bzw. eine Fachfrau gönnen.



Gesundheitscoaching nimmt die vielschichtigen Aspekte der Gesunderhaltung im Wechselspiel mit den Herausforderungen des Lebens, insbesondere im Kontext von Arbeit und Leistung, in den Blick.

Gesundheit wird in dem hier dargestellten Arbeitsansatz umfassend verstanden. Es wird nicht von einem „Zustand“ ausgegangen, sondern Gesundheit wird als ein vernetzter Veränderungs- und Lernprozess konzipiert. Er umfasst die körperliche, psychische, soziale und spirituelle bzw. transzendente Gesundheit. Die „Klassiker“ Bewegung, Ernährung, Entspannung sind ebenso Gegenstand der Betrachtung wie z. B. die Lebensbalancen und Sinnfragen. Diese Breite ist erforderlich, damit die Gesundheitsorientierung nicht in den Sog der Illusion unbegrenzter Elastizität und Leistungsfähigkeit gerät. Das bildet sich in den vielfältigen methodischen Zugängen des Gesundheitscoachings ab und gibt dem Kunden die Möglichkeiten, den eigenen Entwicklungsprozess jeweils auf einem Weg zu bearbeiten, der für ihn und seine Fragestellung passt. Letztlich steht die Frage im Zentrum, wie der einzelne Mensch mit seinen persönlichen Prägungen in einer konkreten Lebenssituation die beruflichen und privaten Herausforderungen meistern, gestalten und wie er die notwendigen Balancen erzeugen kann.

Coaching startet meist in Situationen, die für den Kunden besonders brisant sind. Dieser Aspekt wird oft unterschätzt und findet dann nicht die angemessene Antwort in Methodik und Struktur des Coachingprozesses. Gesundheitscoaching setzt häufig dort an, wo mit solchen brisanten Situationen zusätzlich körperliche, seelische und soziale Gesundheitsrisiken verbunden sind.

Das Erleben von übermäßigem Druck und Stress im Zusammenhang mit Arbeit hat immer Auswirkungen auf die Gesamtperson, auf die persönliche Entwicklung und die privaten Bezüge. Dies gilt auch umgekehrt, wenn private Aufgaben und Krisen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und die Balancen im beruflichen Alltag haben. Andauernde Überlastungen können sich in Unzufriedenheiten, Energieverlusten, Krankheitsanfälligkeiten zeigen und damit Hinweise auf anstehende oder überfällige Veränderungsprozesse geben. Die Notwendige Gestaltung von Gesundheit muss dann mit allen dafür verfügbaren Ressourcen

## 1. Die Grundidee des Gesundheitscoachings

gezielt in den Blick genommen werden. Grundprinzip ist die genannte Vielfalt möglicher Zugänge zu der Thematik, die verschiedenste individuelle Ausgestaltungen erlaubt. Die Variabilität der Zugänge gewährt Antworten auf die komplexen Fragen, die bei der individuellen Gesunderhaltung entstehen.

Coachingprozesse aus der Perspektive der Gesunderhaltung zu beschreiben heißt auch, sich angemessener Landkarten und Orientierungsraster zu bedienen, ohne dabei alle Lebenswelten unter die Oberaufsicht der Medizin stellen zu wollen. Der Arbeitsansatz im Gesundheitscoaching nutzt als Basis systemische Theorien, Haltungen und Methoden, das Konzept der Salutogenese und das Modell der Lebensbalancen. In diesem Rahmen lassen sich eine Fülle weiterer Denk- und Handlungsmodelle in die konkrete Arbeit integrieren, wie z. B. Modelle der sozialen Unterstützung, die achtsamkeitsbasierten und die kognitiven Stressbewältigungen, die logotherapeutischen Ansätze zur Arbeit mit Sinnfragen, Aktionsmethoden, Zugänge der Ästhetik etc. Aber auch die aus dem Change- und Projektmanagement bekannten Modelle zur Gestaltung von Veränderungsprozessen sind anschlussfähig. Eine der Kernfragen aller bewusst eingeleiteten Prozesse zur Optimierung von Gesunderhaltung kann ebenfalls mit Antworten rechnen: Wie kann es erreicht werden, wirksame Entwicklungen individuell und/oder kollektiv in Gang zu setzen, sie auf einem hohen Ergebnisniveau zu halten und zu nachhaltigen Entwicklungen zu kommen?

Aus den Modellen zur individuellen Gesunderhaltung lassen sich auch Aussagen und Methoden für die Gestaltung gesund erhaltender Arbeitsprozesse und gesundheitsorientierter Führungsstile ableiten. Im Coaching von Führungskräften stehen diese Themenfelder neben den persönlichen Entwicklungen oft zusätzlich im Zentrum der Reflexion. Das Verhalten von Führungskräften hat bei den Mitarbeitern Auswirkungen auf die Leistungsbereitschaft, das Stresserleben und eben auch auf die Gesundheit. Deshalb gehört es zu dem präventiven Ansatz im Gesundheitscoaching, die Erkenntnisse zur Gesunderhaltung auch für den Ausbau eines gesundheitsorientierten Führungsstils und gesundheitsorientierter Arbeitsprozesse zur Verfügung zu stellen.