

**Bewegung, Gesundheit, Leistung:
Transfer aus der Sportwissenschaft –
Innovationen für Industrie, Gesundheit und Kultur**

13. Juni 2012

Gesundheitscoaching

Individuelle Beratung und Training

Dorothee Alfermann & Ines Pfeffer

Bewegung, Gesundheit, Leistung: Transfer aus der Sportwissenschaft - Innovationen für Industrie, Gesundheit und Kultur



Ausgangspunkt

„In unserer Wissensgesellschaft ist die Investition in Gesundheit die derzeit wichtigste Möglichkeit, noch Produktivitätsgewinne zu erzielen“ (...)

„Künftig wird die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen maßgeblich davon abhängen, wie stark sie sich für die körperliche, seelische und soziale Gesundheit ihrer Mitarbeiter einsetzen“

(Nefiodow, 2002)

Bewegung, Gesundheit, Leistung: Transfer aus der Sportwissenschaft - Innovationen für Industrie, Gesundheit und Kultur



Was ist Coaching?

„Professionell betriebene, personen-zentrierte
Einzelberatung von Menschen (Führungskräften) zu
der Frage, wie diese in schwierigen Situationen ihre
berufliche Rolle handhaben.“ (Loos, 1997)

„Innovative Form der Personalentwicklung.“
(Schreyögg, 1994)



Ein Ziel von Coaching ist es...

„... Selbstwirksamkeit und persönliche Souveränität
weiterzuentwickeln, um die beruflichen Aufgaben und
Ziele in möglichst effektiver Weise zu verwirklichen.“
(Petzold, 1994)



Was ist Gesundheit?

- Individuelle Sichtweise auf Gesundheit (z. B. körperliche Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Stimmigkeit).
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein lebenslanger Veränderungs- und Lernprozess, der bewusst gestaltet werden muss.



Was ist Gesundheitscoaching?

- Eine Maßnahme der Gesundheitsförderung.
- Sieht die Klienten als „Experten“ ihrer Gesundheit.
- Führt zu Lebensstiländerung.
- Muss die genderspezifische Sichtweise berücksichtigen.
- Wird von professionellen Beratern /innen durchgeführt.



Themen im Gesundheitscoaching

- Gesundheitsverhalten (z. B. Sport und (Alltags-) Bewegung, Ernährung, Schlaf)
- Stresserleben und -bewältigung
- Belastungs-Erholungszyklen
- Work-Life-Balance
- Prävention von Burnout



Angebote

- 1) Prozessberatung
- 2) Expertenberatung
- 3) Trainings
- 4) Intervention und Evaluation



1) Prozessberatung

- Prozessberater ist Experte für die Gestaltung von dynamischen Beratungsprozessen, die er/sie in enger Zusammenarbeit mit den Klienten durchführt.
- Klient /in erarbeitet die Problemlösung mit Unterstützung des Beraters weitestgehend selbst und behält dabei stets die eigene Verantwortung für das Ergebnis.

Das „Problem“ und seine Lösung gehören dem Klienten!

Bewegung, Gesundheit, Leistung: Transfer aus der Sportwissenschaft - Innovationen für Industrie, Gesundheit und Kultur



2) Expertenberatung

Klient erhält zur Lösung seiner Probleme fertige Lösungen von einem Fachexperten.

- „Welche Bewegungsformen haben welchen positiven Effekt auf die Gesundheit?“
- „Welche Strategien zum Aufbau eines gesunden Lebensstils sind effektiv?“
- „Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?“
- „Welche Verfahren zur Stressbewältigung sind wirkungsvoll?“

Bewegung, Gesundheit, Leistung: Transfer aus der Sportwissenschaft - Innovationen für Industrie, Gesundheit und Kultur



3) Trainings

- Personal Training (individuelle Bewegungsprogramme)
- Stressbewältigungstraining
- Trainings zur Verhaltensänderung
- Selbstmanagement
- „Gesundes“ Führungsverhalten
- Zeitmanagement



4) Intervention und Evaluation

- Entwicklung von maßgeschneiderten Interventionsansätzen zur Integration in die Organisations- und Personalentwicklung.
- Maßnahmen zur Gesundheitsförderung müssen bezüglich ihrer Wirksamkeit überprüft werden (Qualitätssicherung).
- Planung, Durchführung und Auswertung von Evaluationsprozessen.



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



Prozess- und Expertenberatung

Erfolgreiche Beratung ist in der Regel durch eine Mischung von Experten- und Prozessberatung geprägt.

"So wenig Expertenberatung wie nötig und so viel Prozessberatung wie möglich."

„Jede Beratung ist einzigartig. Das was eben bei dem Klienten noch richtig war, kann beim nächsten Klienten falsch sein“. (Achenbach, 2006)

