
Zur Anzeige wird der QuickTime™ Dekompressor „TIFF (Unkomprimiert)“ benötigt.

Gesundheit im Kontext von Einzelcoaching

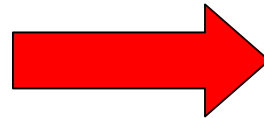
Veränderte Rahmenbedingungen von Coaching

Von der Industrie- zur
Wissensgesellschaft mit
neuen Regeln der
Wertschöpfung

Intelligente Produkte

Komplexität und
Dynamik der Märkte

veränderte
Arbeitsorganisation



Dezentralisierungsprinzip

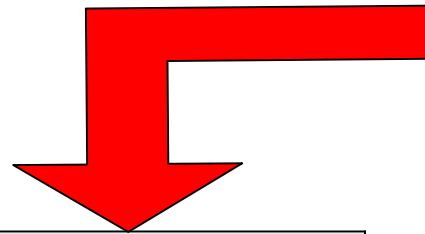
Kooperationsprinzip

Formwandel von Führung

Systematische Entwicklung
des „Humankapitals“

Kontinuierliche Revision
der Prozesse

Veränderte Arbeitssituation



Zunahme von Herausforderungen
und Belastungen
z.B.
Ungleichgewicht zwischen
Anforderungen und
Leistungsvoraussetzungen

hohe Arbeitsintensitäten (Zeit, jit,
simultan, fachübergreifend...)

erweiterte Handlungsspielräume, ganz-
heitliche Aufgaben, große Lernchancen

erweiterte Anforderungen an soziale und
kommunikative Kompetenzen,
Anpassungsfähigkeit

erweiterte Anforderungen an fachliche
und methodische Kompetenzen

erweiterte Verantwortung

Unsicherheiten und Zeitdruck

Neue Anforderungen und Themen im Einzelcoaching

Zunahme von Herausforderungen
Belastungen werden subjektiv als
Stressoren erlebt.

Stressoren fordern die individuelle
Gesundheit heraus
und
sie stellen neue Anforderungen an
die Kompetenz der Führungskräfte
zum Erhalt der Gesundheit
ihrer Mitarbeiter

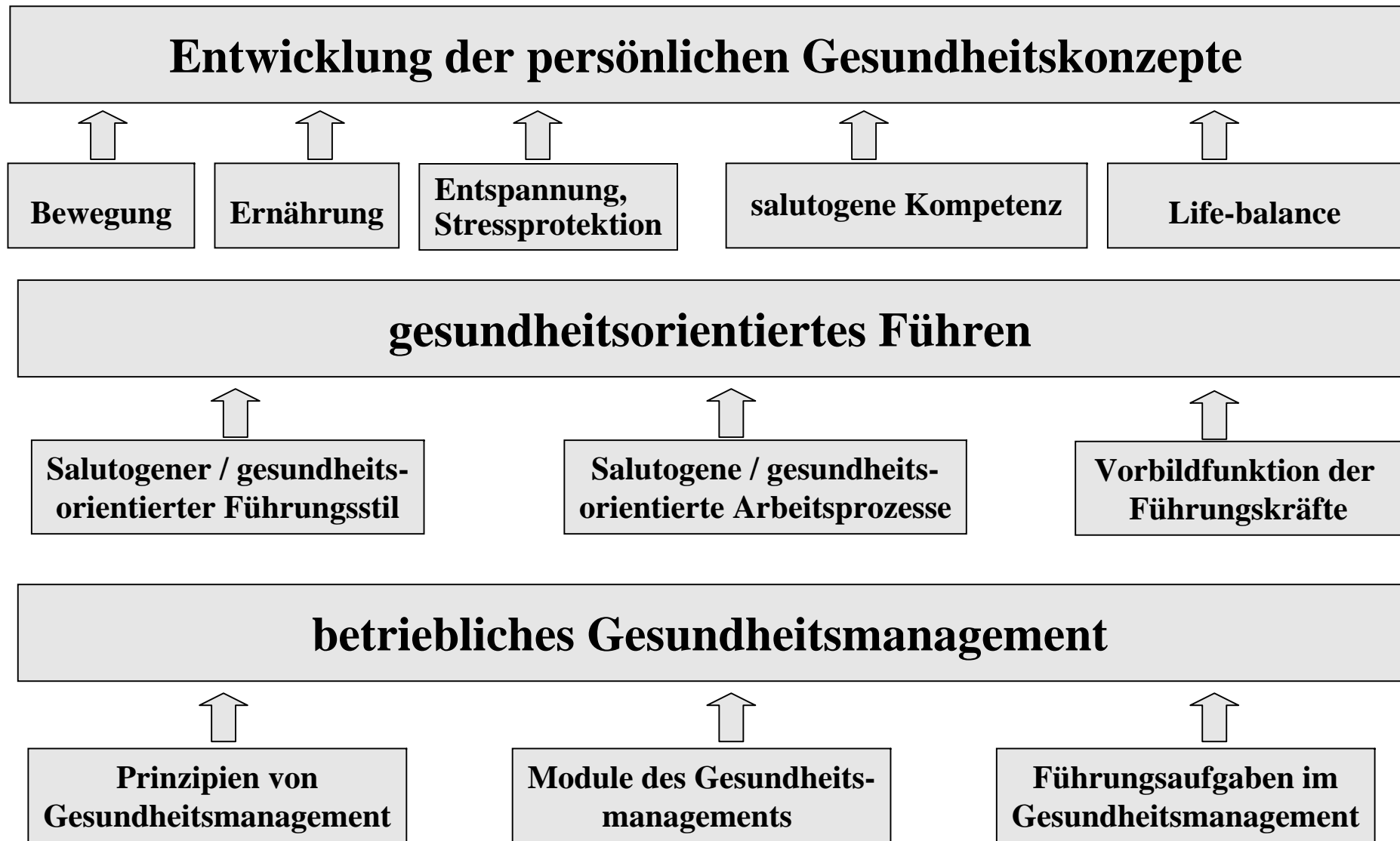


Einbeziehung des Themas
Gesundheit und
psychophysische Fitness:

⇒ als individuelles Thema:
„Wie bleibe ich gesund, fit
und leistungsfähig?“

⇒ als Führungsaufgabe:
„Wie bleiben meine Mitarbeiter
gesund, fit und leistungsfähig?“

Gesundheitskonzepte im Unternehmen



Grundlagen des systemischen Gesundheitscoachings

- Verständnis von Gesundheit als ein vernetzter, bewusst gestalteter Prozess
- Salutogenese als Basiskonzept
- Konzept der Lebensbalance und Stimmigkeit
- Orientierung an Ressourcen zum Ausbau des individuellen Gesundheit

Grundprinzipien der Umsetzung

Gesamtverständnis vom individuellen Gesundheits- / Lebenskonzept
bis zum „gesunden Unternehmen“

Beispiel: Seminarstruktur

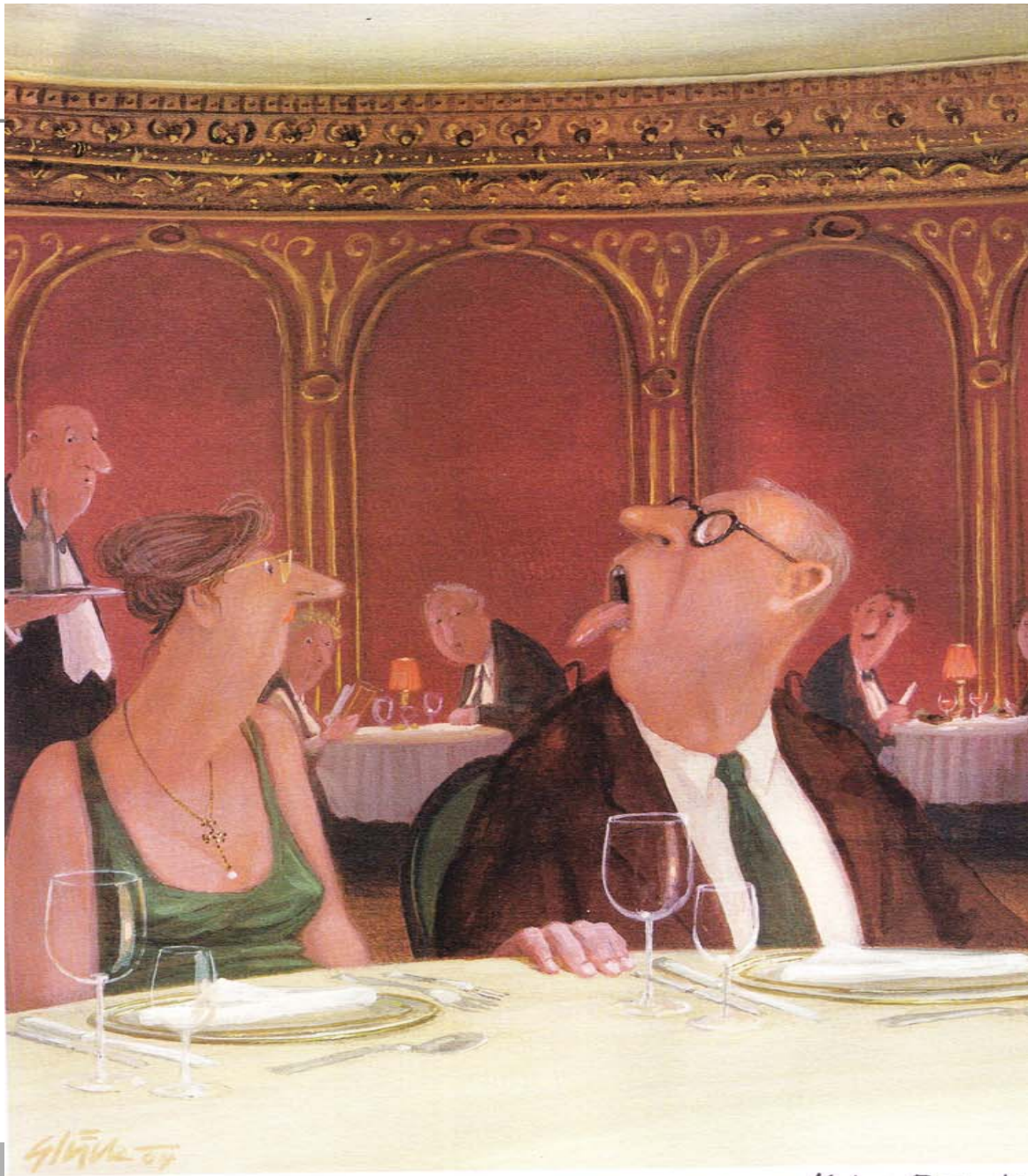
Beispiel: Struktur vom systemischen Gesundheitscoaching

Beispiel: Kohärenz-Interview

Gesundheitsorientiertes Führungsverhalten

Stress und Stressprotektion als vernetztes Thema





Jederzeit und überall kann es passieren, dass Klaus-Peter K. um eine verbindliche Begutachtung seiner Gesundheit bittet.

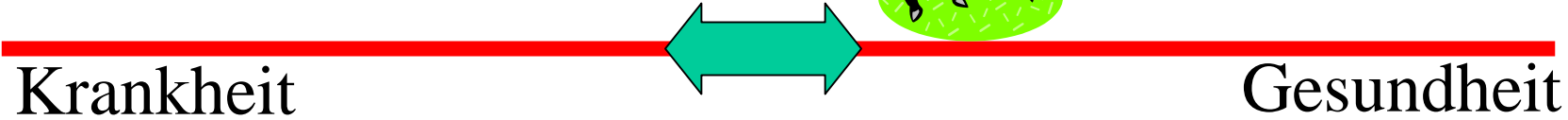
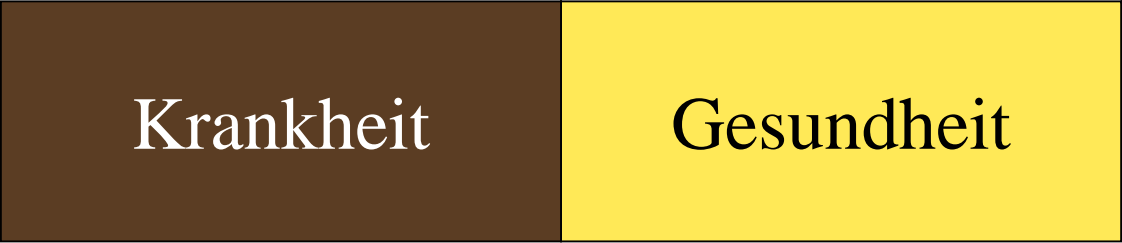
JEDERZEIT UND ÜBERALL KANN ES PASSIEREN, DASS KLAUS-PETER K. UM EINE VERBINDLICHE BEGUTACHTUNG SEINER GESUNDHEIT BITTET.

Was ist Gesundheit?

健康 Jian Kang

Stärke Großzügigkeit

Was ist Gesundheit?

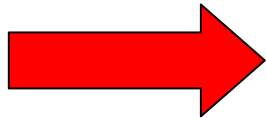


Was ist Gesundheit?

„Gesund ist ein Mensch, der mit oder ohne ... Mängel seiner Leiblichkeit allein oder mit Hilfe anderer, **Gleichgewichte** findet, entwickelt und aufrechterhält, die ihm ein sinnvolles, auf die Entfaltung persönlicher Anlagen und Lebensentwürfe eingerichtetes Dasein und die Erreichung von Lebenszielen in Grenzen ermöglichen, so, dass er sagen kann: mein Leben; dazu gehört auch meine Krankheit, mein Sterben.“

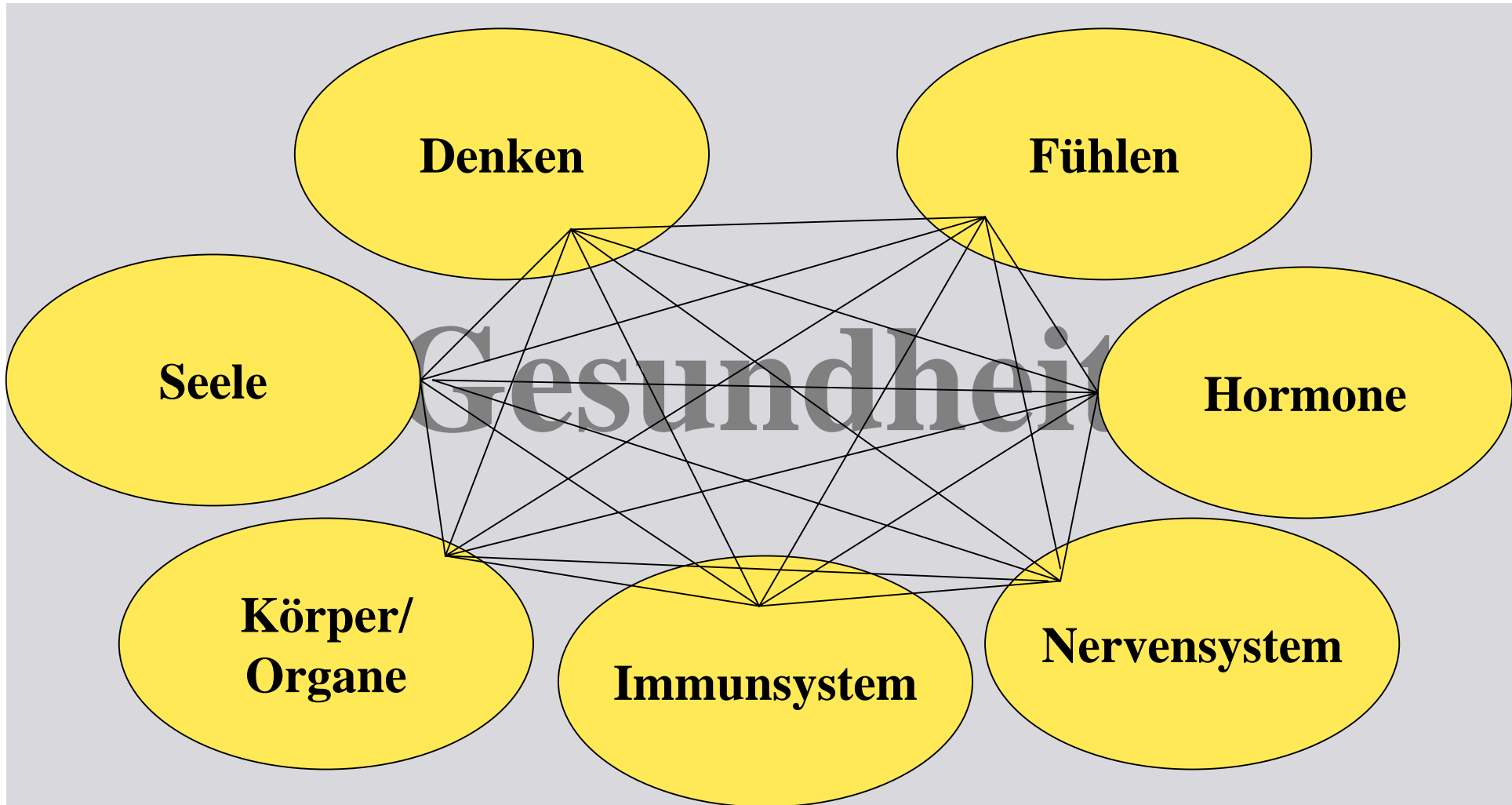
Fritz Hartmann, 1993

Was ist Gesundheit?

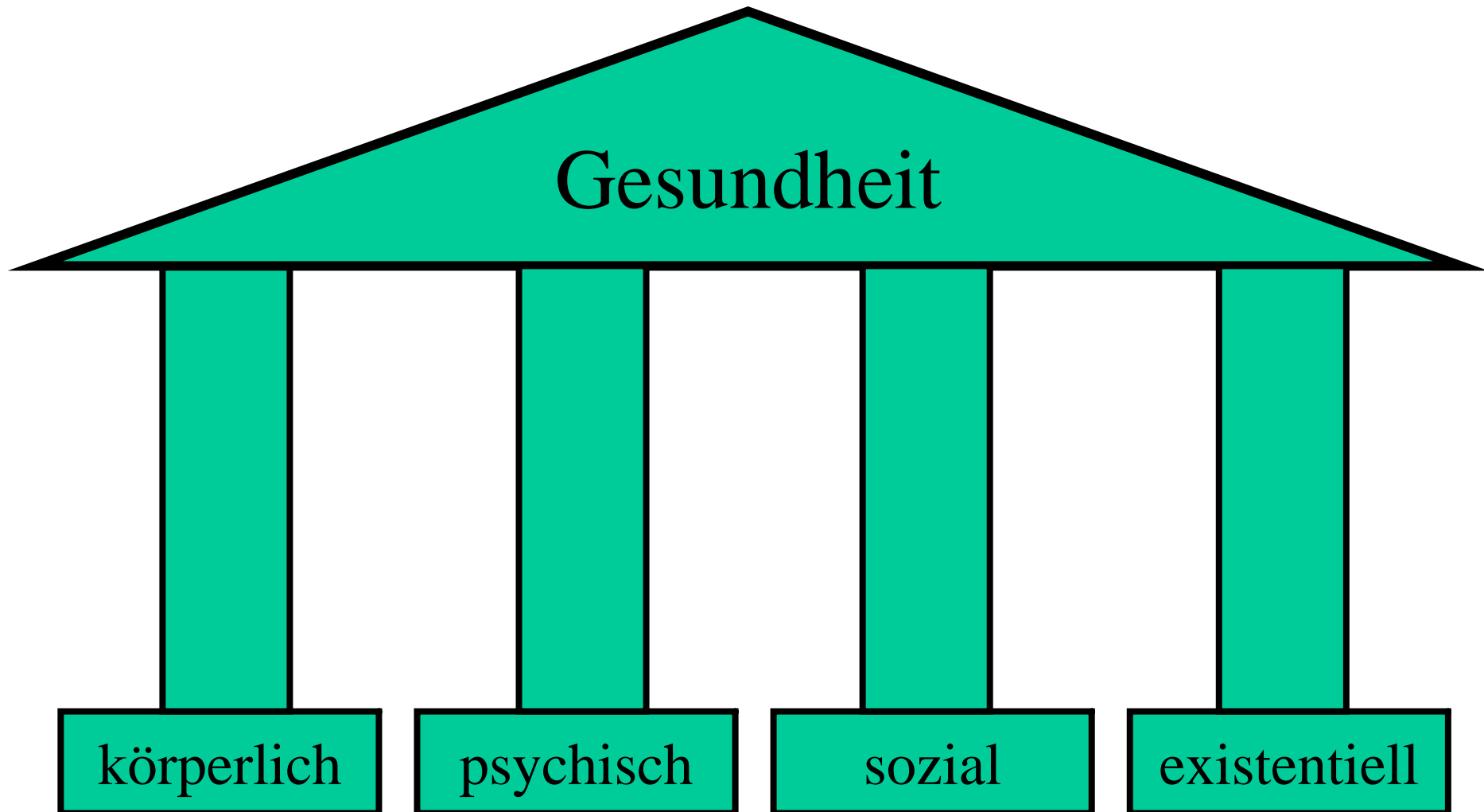


**Gesundheit ist kein Zustand,
sondern ein vernetzter Prozess,
der lebenslang aktiv
gestaltet werden muss.**

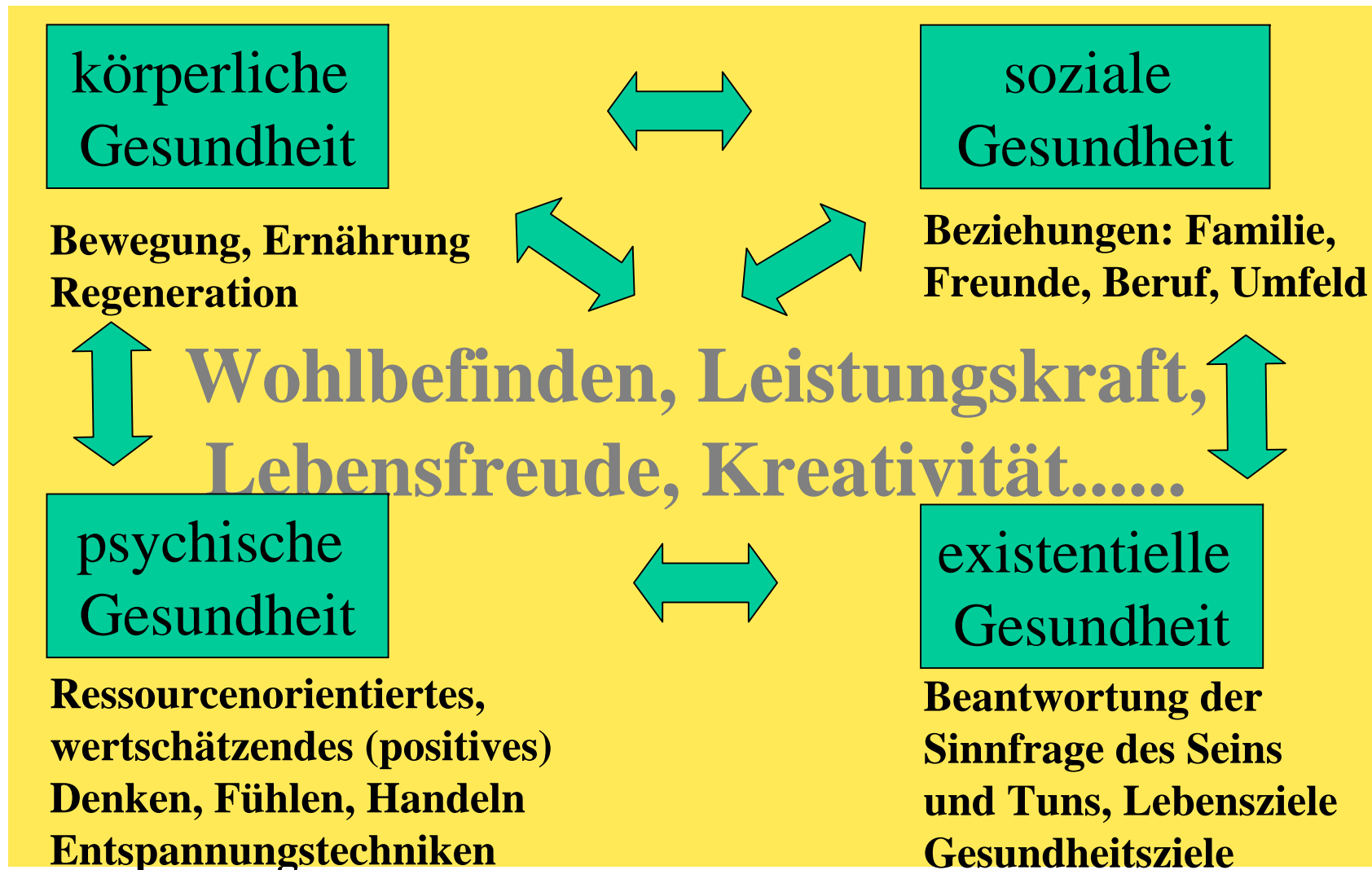
Gesundheit als vernetzter Prozess



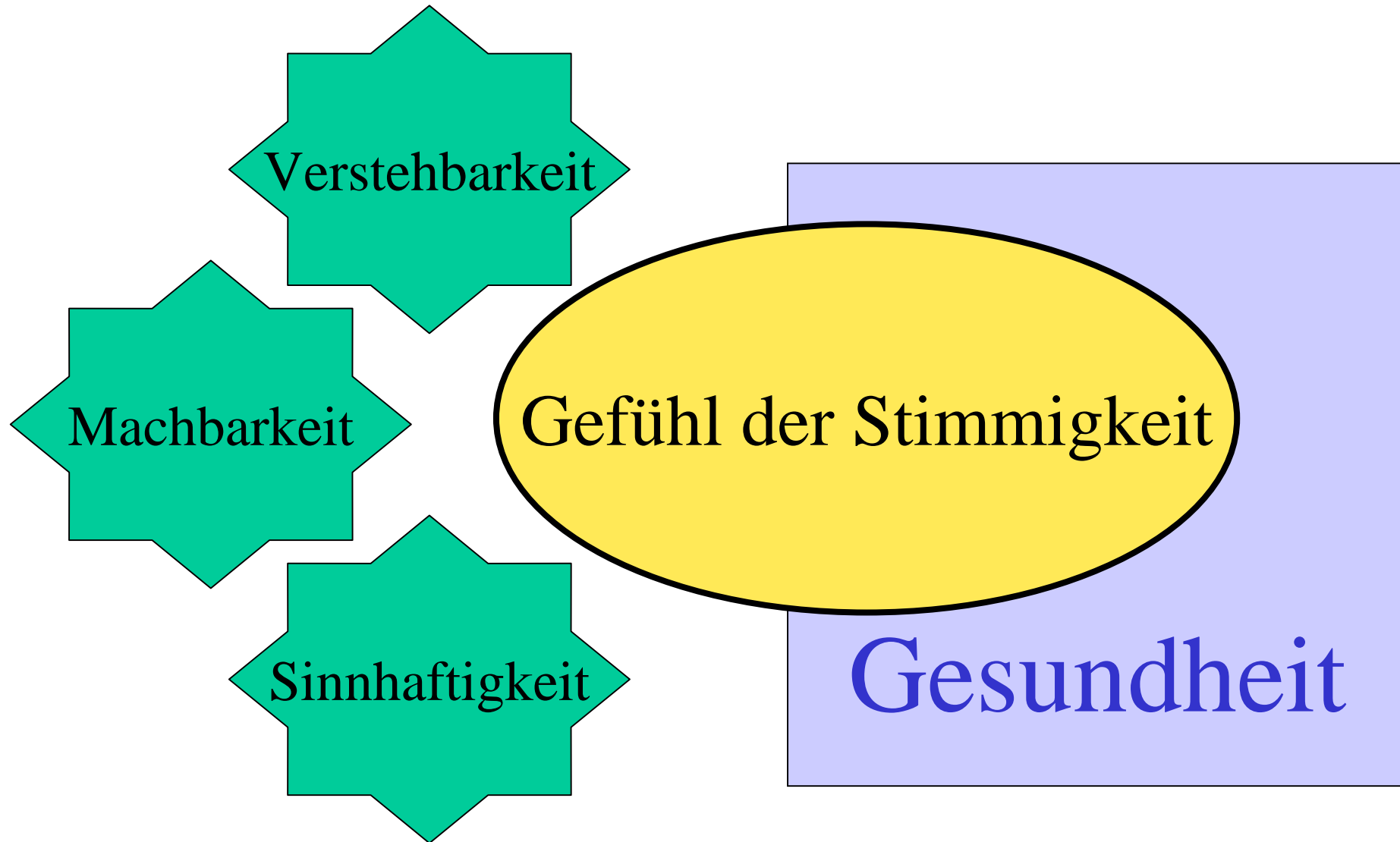
Die tragenden Säulen der Gesundheit



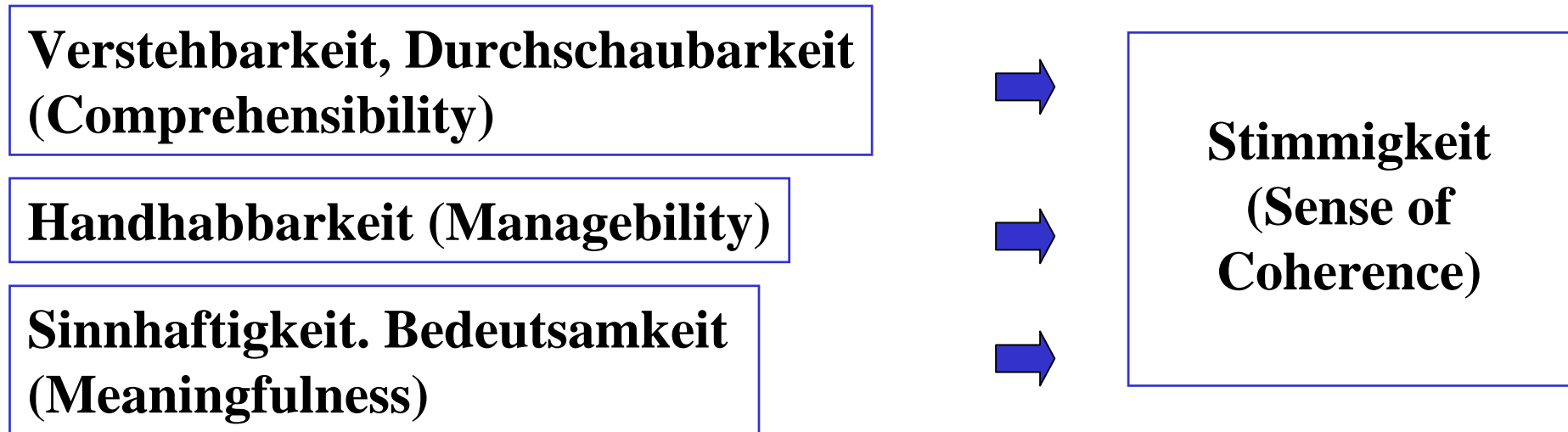
Verbundsystem Gesundheit



Wie bleiben Menschen gesund? Antonovskys Modell

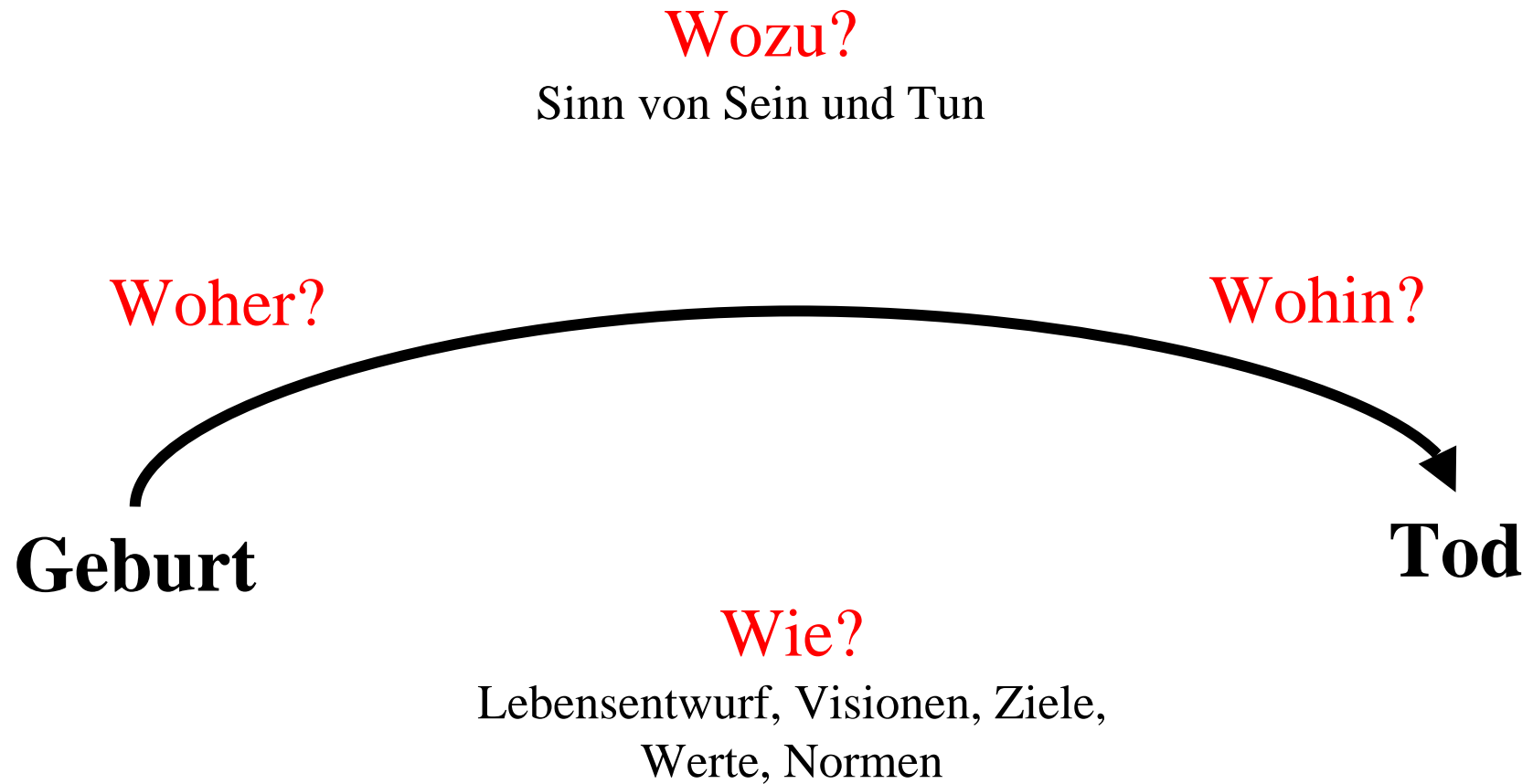


Grundschema zur Orientierung: **Salutogenese**



- ➔ **Wie beschreibe, erkläre und verstehe ich mir meine derzeitige Situation und ihre Zusammenhänge?**
- ➔ **Was sind meine Gestaltungsmöglichkeiten und welche Ressourcen stehen mir für Lösungen zur Verfügung?**
- ➔ **Welchen Sinn macht mein Leben jetzt in Bezug auf wen und auf was und in Bezug auf meine grundlegenden Lebensentwürfe?**

Die existentielle Dimension



Lebensbalancen

**Partner/
Familie**

**Beruf, Arbeit
Karriere**

**Gesundheit
Körper + Seele**



**Freunde
soz. Engagement**

**Kultur
Film, Theater...**

**Lebenssinn
Religion/Werte**

**Freizeitaktivität.
Hobby**

Lebensbalancen

**Abwechslung,
Veränderung**

**Routine,
Beständigkeit**

**Aktivitäten
allein**



Entspannung

**Aktivitäten
Familie**

**neue Heraus-
forderungen**

**Genuss des
Erreichten**

Lebensbalancen

Woher komme ich, wo will ich hin?

Was habe ich erreicht? Wie zufrieden bin ich damit?

Wie setze ich Prioritäten? Wie setze ich meine Zeit ein?

**Was sind die Herausforderungen der gegenwärtigen
Lebensphase?**

**In welchen Lebensbereichen, für welche Balance gibt es
Handlungsbedarf? Wo bin ich im „Verrechnungsnotstand“?**

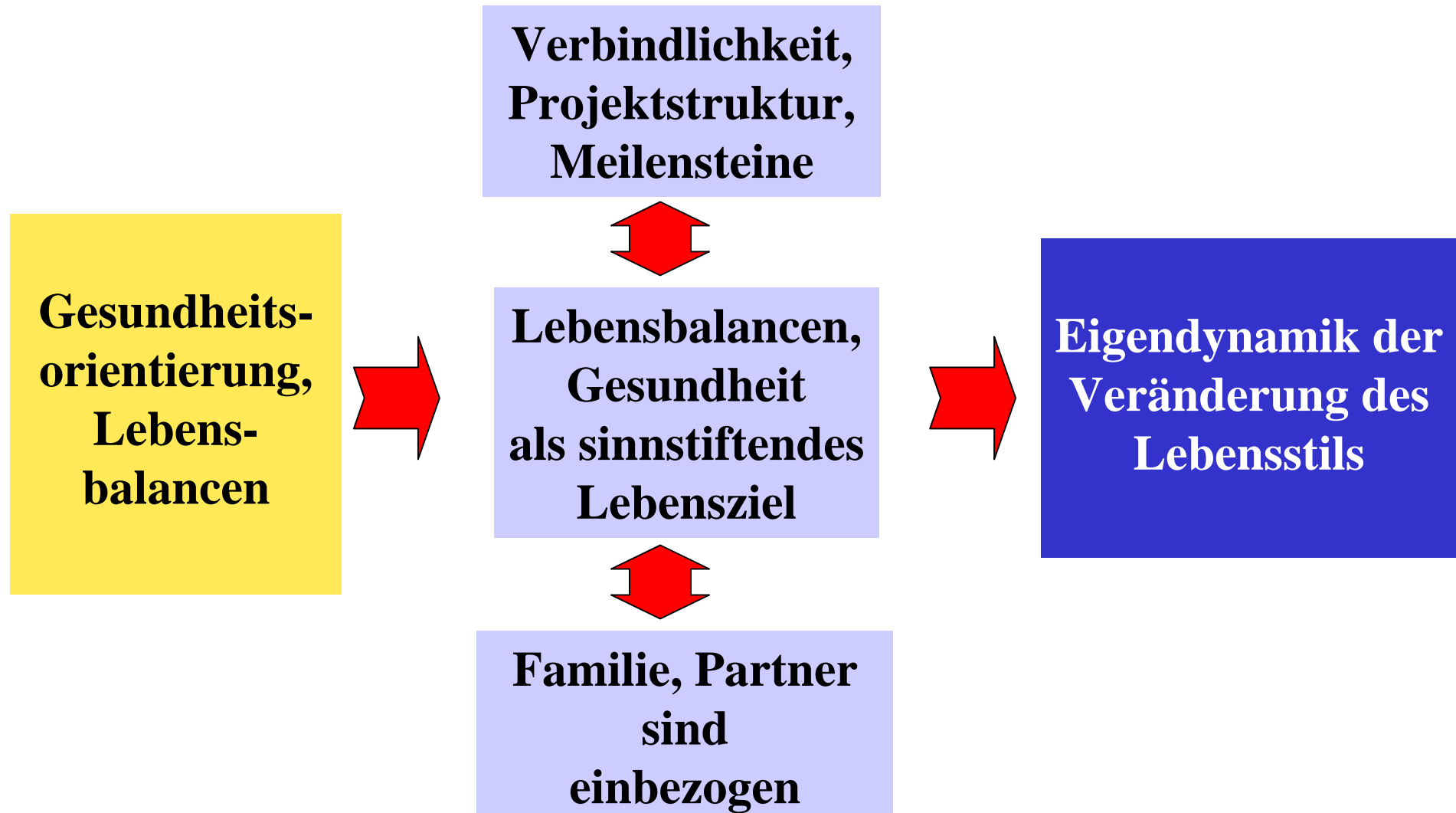
Wie steht es um meine Gesundheit (im umfassenden Sinne)?

**Was sind meine besonderen Gesundheitsrisiken? Wie
begegne ich Ihnen?**

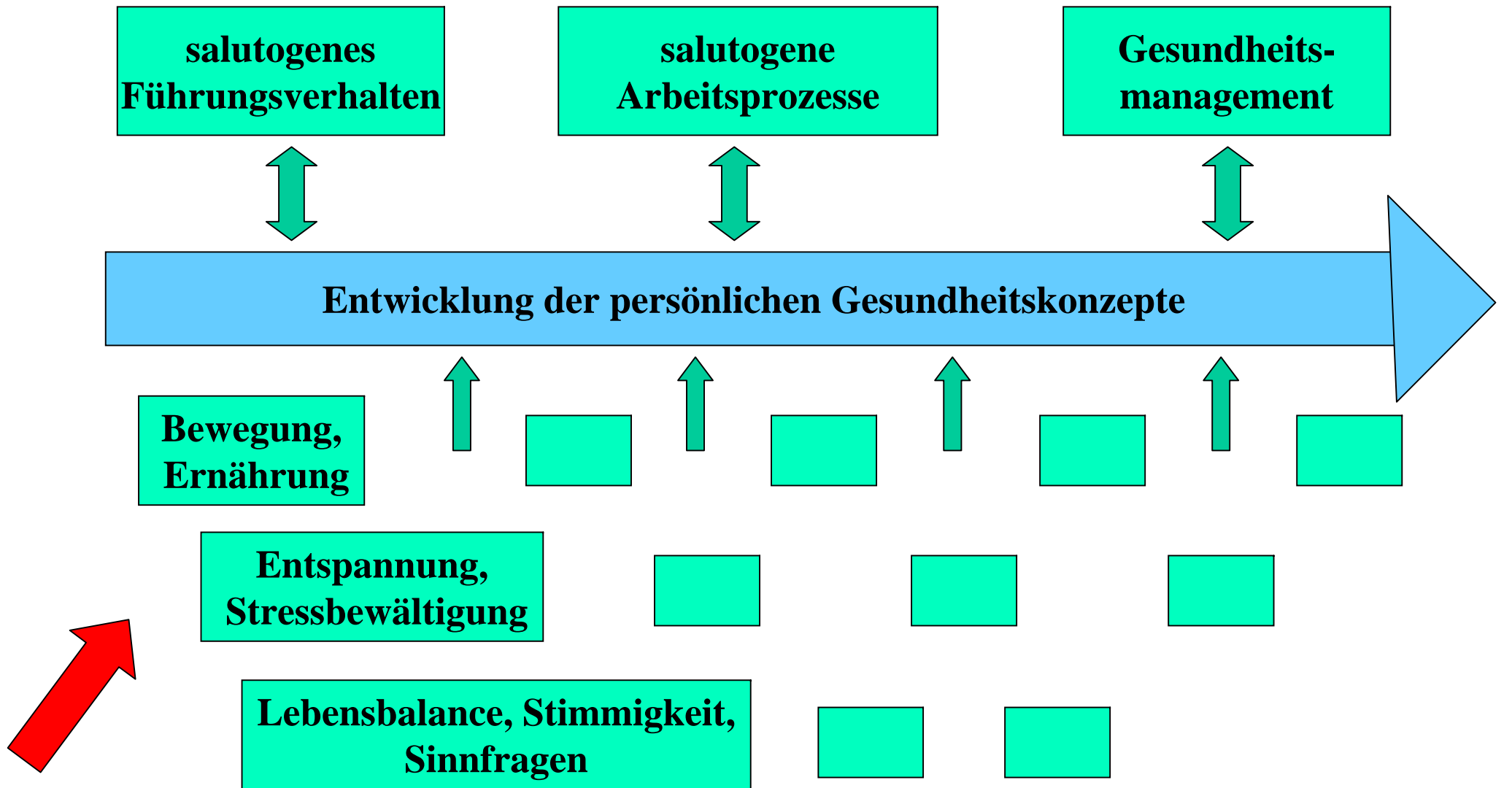


Lebensprozess, Lebensphasen

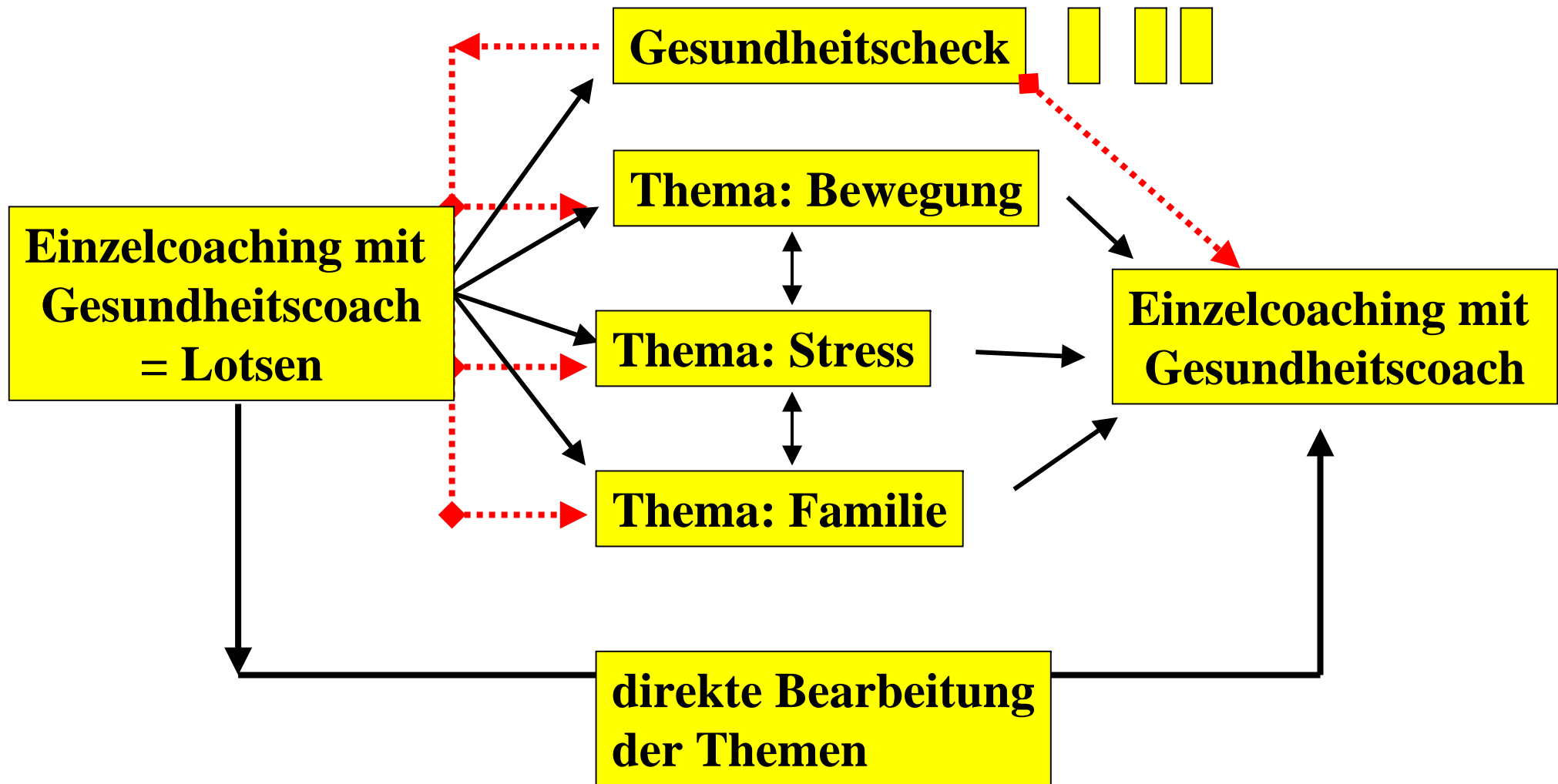
Nachhaltigkeit von Lebensbalancen und Stimmigkeit



Seminarstruktur „Gesundheit im Führungsalltag“

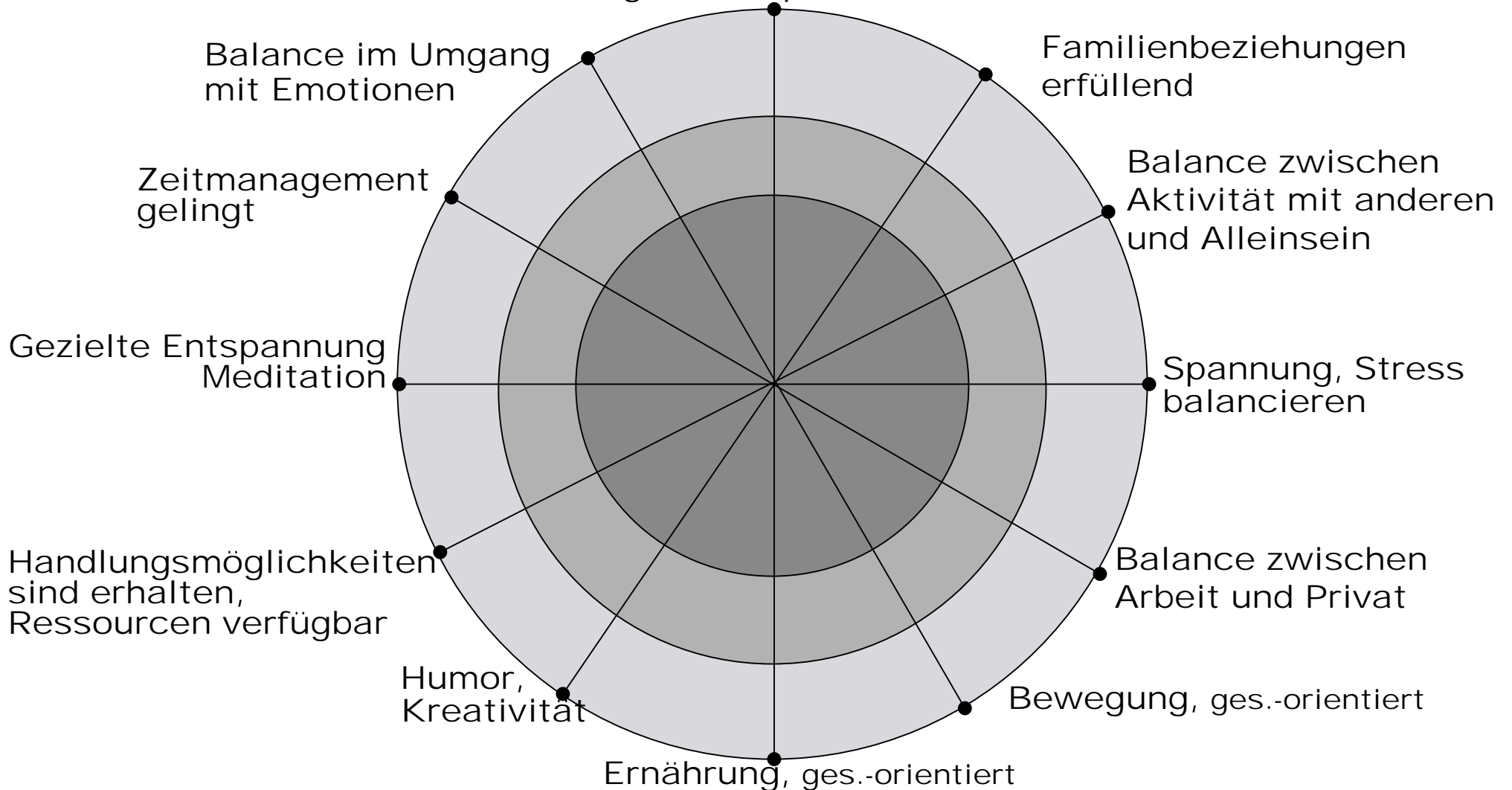


Gesundheitscoaching: idealtypischer Ablauf



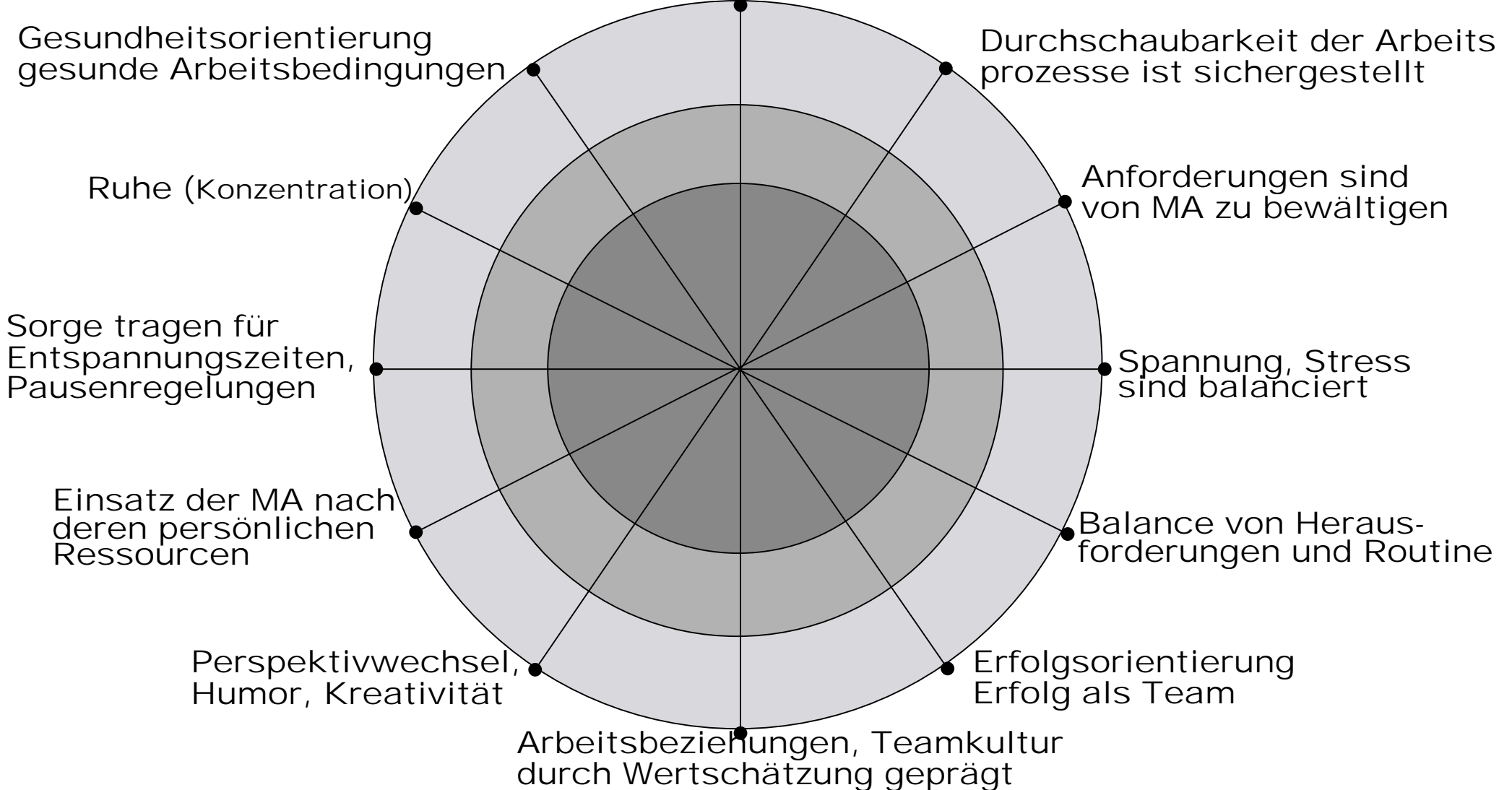
Kohärenz und Gesundheitsfaktoren (persönlich)

Stimmigkeit, Sinnhaftigkeit der Arbeitssituation
in Bezug auf die persönlichen Ziele

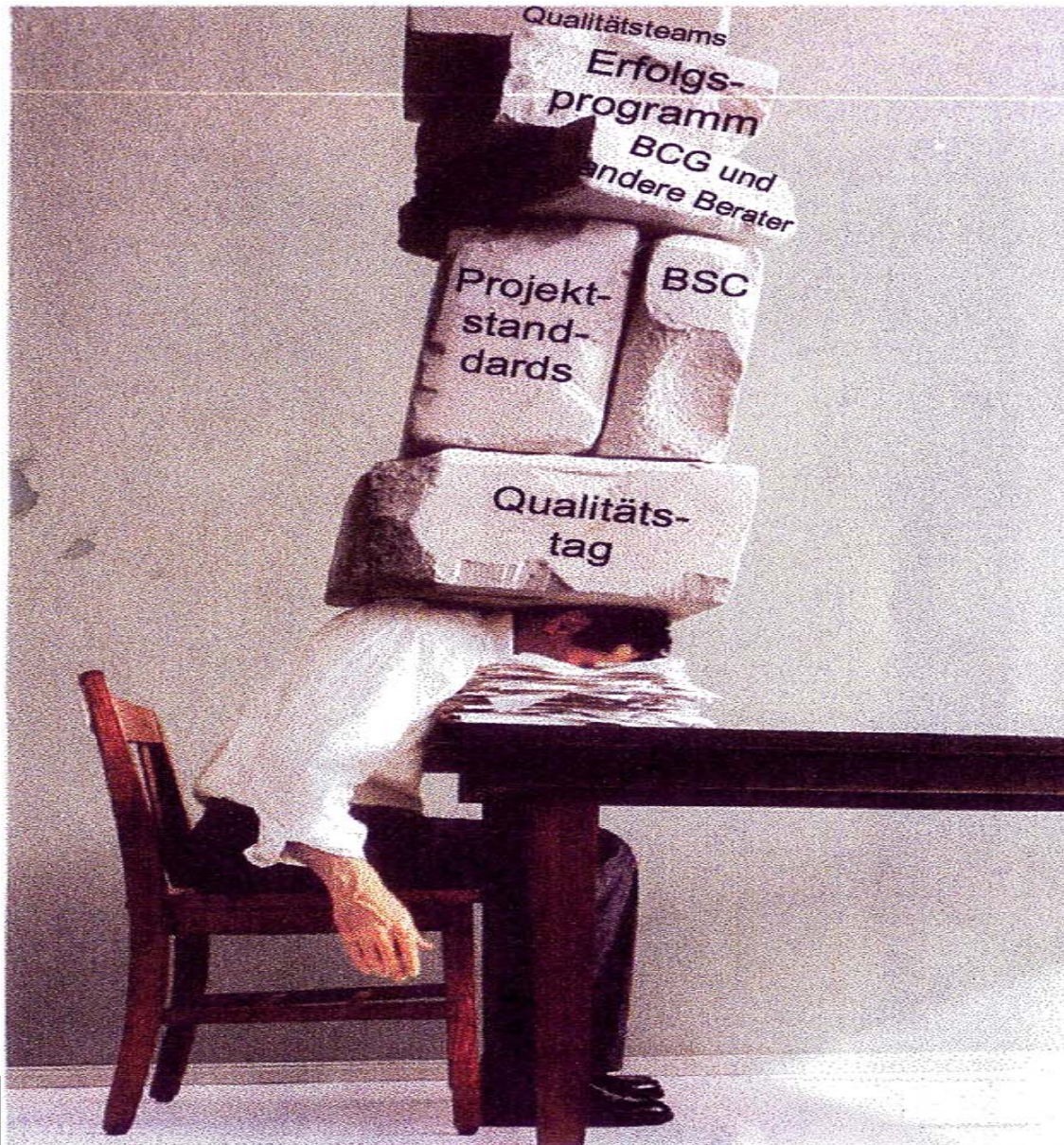


Kohärenz und Gesundheitsfaktoren (wie sind sie durch Führungsstil gewährleistet?)

MA verstehen Sinn ihrer Aufgaben



Führungsverhalten und Gesundheit



Viele Maßnahmen meines Arbeitgebers helfen mir wirksam, dass ich meine wichtigen Aufgaben nicht aus dem Auge verliere.

Überprüfung des eigenen Führungsverhaltens anhand der salutogenetischen Fragen:

- Habe ich dafür gesorgt, dass meine Mitarbeiter durchschauen / sich erklären können, was hier passiert?
- Habe ich dafür gesorgt, dass sie über die notwendigen Ressourcen verfügen oder sich verschaffen können, um die Herausforderungen zu bewältigen?
- Habe ich dafür gesorgt, dass sie wissen und überzeugt sein können, dass sich das Engagement lohnt, was der Sinn der Herausforderung ist?

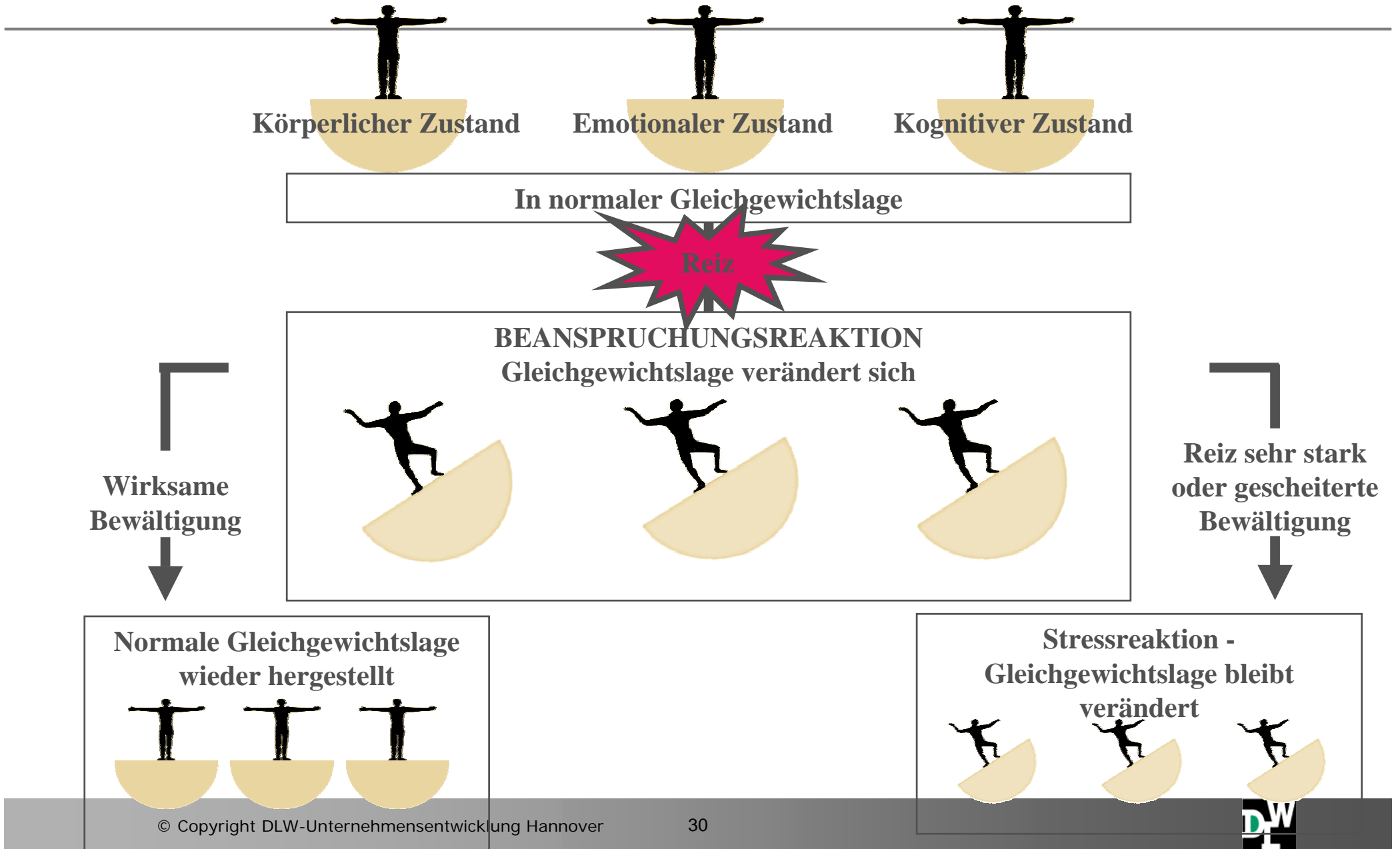
Überprüfung des eigenen Führungsverhaltens anhand weiterer Fragen:

- **Bin ich in einer wertschätzenden Beziehung mit meinen Mitarbeitern?**
- **Bin ich für meine Mitarbeiter berechenbar?**
- **Sorge ich für ausreichend Klarheit der geltenden Regeln?**
- **Sind Mitarbeiter entsprechend ihren Ressourcen/ Fähigkeiten eingesetzt?**
- **Halte ich die Balance von Forderung und Förderung?**

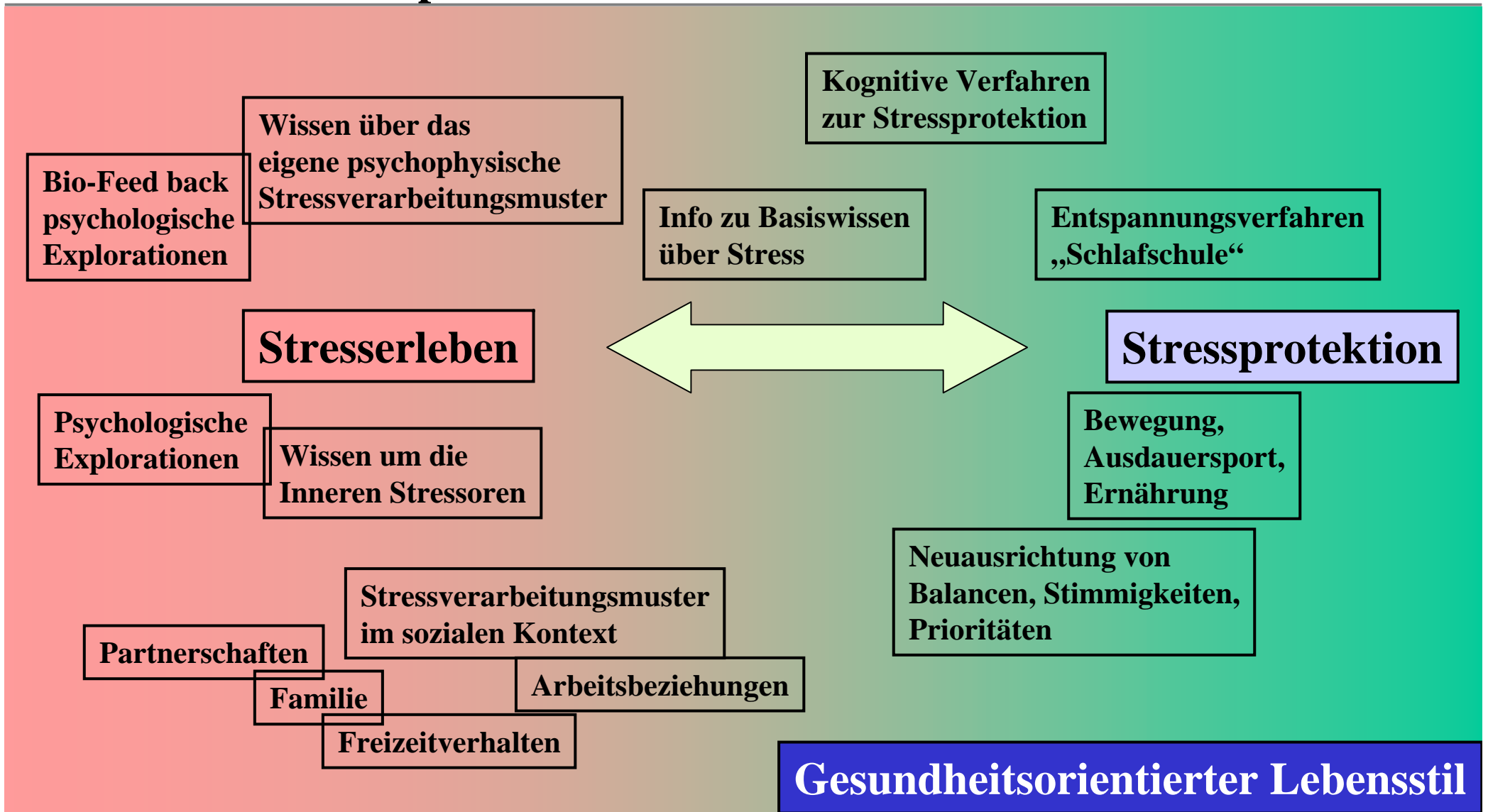
Stress ist ein normaler Bestandteil unseres Lebens

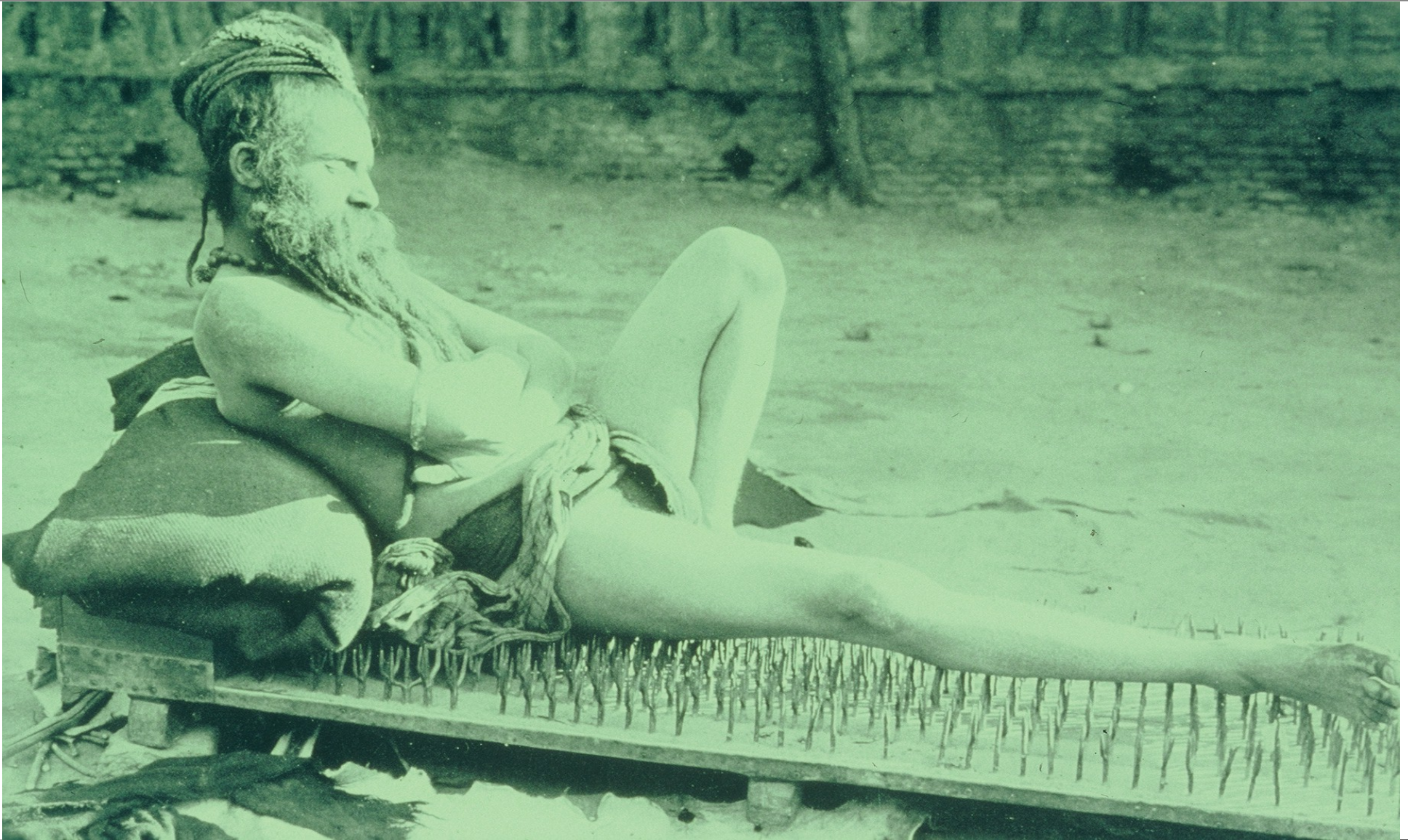


Stress verändert die Homöostase



Stress und Stressprotektion als vernetztes Thema







Ich denke, es
ist eine Frage
der Atemtechnik!

