

Gesundheitscoach

Der Gesundheitscoach ist ein erfahrener Begleiter in Veränderungsprozessen. Psychologische und medizinische Kenntnisse unterstützen die gemeinsame Arbeit mit dem Klienten zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Sport, Entspannung und Stressreduktion oder gesundheitlichem Handicap und chronischer Erkrankung. Im Fokus steht die Erweiterung der Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit durch eine ganzheitliche Sichtweise auf die Lebenssituation und die Entwicklung praxistaugliche Strategien, um die individuellen gesundheitlichen Ziele zu erreichen.

Gesund leben heißt, das Leben aktiv zu gestalten. Den Veränderungen passen wir uns an, weil der Beruf oder die private Lebenssituation es erfordern. Ebenso wie neue Herausforderungen uns stärken und motivieren, können diese uns überfordern, wenn wir gegen innere Widerstände arbeiten. So erhöhen wir unser Risiko, körperlich und seelisch zu erkranken. Dies rechtzeitig zu erkennen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, ist ein erster wichtiger Schritt hin zu einem kraftvollen und gesundem Leben.

- ⇒ Wann ist es sinnvoll, etwas zu verändern?
- ⇒ Was verhilft mir zu mehr Wohlbefinden?
- ⇒ Wie können wir Veränderungsprozesse aktiv mit gestalten, so dass wir am Ende gestärkt aus ihnen hervorgehen?

Wenn wir uns solche Fragen stellen, stehen wir meist schon am Beginn eines Weges, auf dem wir unserem Leben in wichtigen Bereichen eine neue Richtung geben. Das Gesundheitscoaching unterstützt uns darin, diesen Weg zu finden, indem es unseren Blick auf die Dinge lenkt, die uns Kraft rauben, die „krank machen“. Wir erfahren durch Selbstreflexion, was uns bislang gehindert hat, unser ganzes Potential zu nutzen. Wir gewinnen Klarheit über eigene Gewohnheiten und Sichtweisen, die uns möglicherweise den Zugang zu Erfolg oder Zufriedenheit, zu Stärke und Motivation versperren und entdecken neue Wege, mit den Anforderungen in unserem Leben umzugehen.

In seiner Arbeit geht der Gesundheitscoach im Einzelcoaching auf die individuelle gesundheitliche Fragestellung und Lösungsmöglichkeit ein.

Das gilt für den Umgang mit Erkrankung ebenso wie für Rehabilitation oder Prävention. Gruppen- oder Teamcoaching ist eine Möglichkeit, die Erreichung *gemeinsamer* gesundheitlicher Ziele zu unterstützen und sich gegenseitig zu motivieren. Hier wirkt sich die Stärkung des „Wir-Gefühls“ positiv auf alle Prozesse aus. Ein besonderes Arbeitsfeld des Gesundheitscoach ist die betriebliche Gesundheitsförderung. Hier berücksichtigt er die spezielle Situation des beruflichen Alltags und vermittelt Fachwissen in der Beratungssituation, in Vorträgen und Seminaren und stärkt das Kohärenzgefühl des/r Klienten. Er berät und schult zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung und coacht seine Klienten bezüglich gesundheitsfördernder Verhaltensmaßnahmen. Gesundheit im Sinne des Gesundheitscoachings setzt Wohlbefinden als oberste Priorität. Die eigene Wahrnehmung wird dabei durch die jeweilige Lebenssituation, z.B. Arbeitsumfeld, Familie und soziale Kontakte beeinflusst.

Methodik

- ⇒ Analyse der aktuellen Gesundheitssituation - Standortbestimmung
- ⇒ Probleme erkennen und benennen – Individuelles Gesundheitskonzept
- ⇒ Veränderungsziele des Klienten formulieren
- ⇒ Hindernisse erkennen und benennen - Ressourcen des Klienten erarbeiten und stärken
- ⇒ Verhaltensänderung planen und umsetzen – Ergebnis evaluieren

Lernziele

- ⇒ Gesundheitsmodelle kennen und vergleichen können
- ⇒ Basiswissen in den Gesundheitsfeldern Ernährung, Bewegung und Entspannung erlangen
- ⇒ Techniken zur Anleitung in diesen Feldern kennen und anwenden
- ⇒ Bewältigungsformen von Veränderungsprozessen und Übergangssituationen entwickeln
- ⇒ Umgebungsfaktoren erkennen und wirksam integrieren oder verändern lernen
- ⇒ Gesundheitsanliegen und passende Coachingmethoden aus den Methodenfeldern Psychodrama, Systemisches Coaching und Energetische Psychologie kennen und anwenden
- ⇒ Achtsamkeitsbasierte Techniken kennen und anwenden
- ⇒ Coaching-Prozesse durchführen und bewerten
- ⇒ Das Salutogenese-Modell kennen und einsetzen können

Inhalte

- ⇒ Was ist Gesundheit? ... für mich, für Andere, für die Gesellschaft (Public Health)?
- ⇒ Wie funktioniert eigentlich Salutogenese?
- ⇒ Was weiß ich und was muss ich wissen über Ernährung?
- ⇒ Warum ist Bewegung sinnvoll und was passiert, wenn ich mich bewege?
- ⇒ Achtsamkeit entwickeln und stabilisieren. Wirksam gegen Stress und Burn-Out.
- ⇒ Welche (Coaching)Methode passt zu welchem Anliegen?
- ⇒ Was weiß ich über meinen Körper? Was sagt mir mein Körper? Passt das zusammen?
- ⇒ Gratifikationskrise und Anforderungs-Kontroll-Modell – was heißt das denn?
- ⇒ Geschlecht und Gesundheit – spielt das eine Rolle, wer ich bin?

Umfang

6 Wochenenden (Fr. – Sa.) und eine „Gesundheitswoche“ (Mo. – Fr.)

Seminarort

Köln und Umgebung