

## Systemisches Gesundheitscoaching

### Was ist eigentlich Gesundheit?

Für meine Arbeit als Gesundheitscoach nutze ich die Definition des Arztes, systemischen Familientherapeuten und Coachs Dr. Matthias Lauterbach:

*„Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein lebenslanger Veränderungs- und Lernprozess, der bewusst zu gestalten ist“*

Gesundheit ist demnach kein Zustand der eindeutig beschrieben werden kann. Es gibt kein Rezept für Gesundheit. Gesundheit ist als Weg von jedem einzelnen zu entdecken.

### Wie entsteht Gesundheit und wie erhalte ich sie?

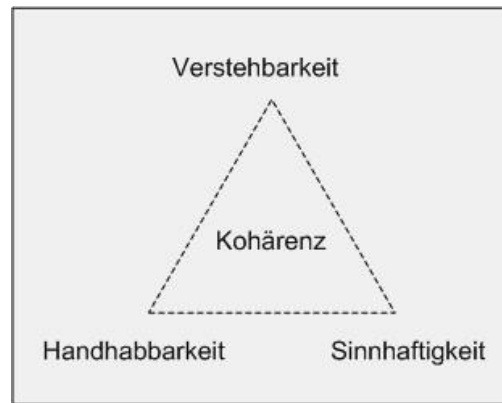
#### 1.) Salutogenese

Ich arbeite mit dem Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky.

Danach bleiben Menschen eher auf der Seite größerer Gesundheit, wenn sie ihr Leben in wesentlichen Bezügen als „stimmig“, als kohärent erleben.

Um **Kohärenz, das heißt Stimmigkeit**, zu erfahren, werden drei wesentliche Faktoren genannt.

1. **Verstehbarkeit:** Herausforderungen der eigenen Umwelt werden als verständlich und durchschaubar erlebt
  - meine Welt ist verständlich, auch Probleme und Belastungen kann ich in einem größeren Zusammenhang begreifen
2. **Handhabbarkeit:** den Herausforderungen stehen zur Bewältigung passende Ressourcen zur Verfügung, die man unter Kontrolle hat oder Personen, denen man vertraut
  - das Leben stellt mir Aufgaben, die ich bewältigen kann. Ich verfüge über innere und äußere Ressourcen (z.B. Hilfe/Unterstützung von anderen)
3. **Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit:** die Auseinandersetzung mit Herausforderungen werden als lohnenswert erlebt
  - für meine Lebensführung ist auch Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele, für die es sich zu engagieren lohnt



## 2.) Lebensbalancen

Jede Lebensphase hat andere typische Herausforderungen und benötigt daher auch andere Balancen. Dabei kann es um die Balance gehen zwischen

- Beruf und Familie
- Arbeit und Freizeit
- Aktivität und Erholung
- Soziale Kontakte und Rückzug/Alleinsein.

Und es kann um Gleichgewicht gehen im

- Umgang mit Stress und Spannung
- Umgang mit Emotionen.

Gleichgewicht **und** Ungleichgewicht können dabei als zwei Seiten eines bereichernden Spiels gesehen werden. Es gilt also passend zu jeder Lebensphase ein gutes Maß zwischen Gleichgewicht und Ungleichgewicht zu finden.

### Wie kann Ihnen ein Gesundheitscoaching helfen?

Ein Gesundheitscoaching bei mir unterstützt Sie:

- die (Ihre Lebensphase angepasste) Balance zwischen beruflichen und privaten Herausforderungen zu finden
- Ihre Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit zu stärken
- beim Erkennen und der Wahrnehmung Ihrer individuellen Belastungs- und Risikofaktoren

- im Umgang mit „krankmachenden“ Bezügen und Situationen (Familie, Arbeit...)
- bei der Sensibilisierung Ihres persönlichen Stressverhaltens
- auf der Suche nach Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit
- zur Umsetzung Ihres ganz persönlichen „Gesundheitsplans“

## **Meine Haltung und Vorgehensweise**

Mein Haltung als systemischer (Gesundheits-) Coach ist geprägt von der Überzeugung, dass jeder Mensch über eine „innere Weisheit“ verfügt, die ihm hilft, Probleme zu lösen und Herausforderungen zu bewältigen.

Im Fokus meiner Begleitung stehen daher die Entdeckung, Förderung und Entwicklung Ihrer „salutogenetischen“ Ressourcen und Kompetenzen.

Als systemisch arbeitender Coach sehe ich Sie und Ihre Gesundheit auch in Beziehung zu den Systemen in denen Sie leben, arbeiten, interagieren, von denen Sie beeinflusst werden.

So kann es hilfreich sein zu erarbeiten, welche Auswirkung eine für Sie persönlich stimmige Balance von beispielsweise Beruf und Familie auf andere Familienmitglieder hat. Oder es kann unterstützend sein zu erfahren, welche Bilder von Gesundheit Ihre Familie kennt und welchen Umgang mit Krisen und Herausforderungen Sie gelernt haben.

## **Weitere Fragen**

Weitere Fragen nach Ablauf, Dauer, Kosten etc. können Sie jederzeit mit mir persönlich besprechen.