

Einleitung ... 9

1. Die Grundidee des Gesundheitscoachings – Eine erste Annäherung ... 13

2. Was ist Gesundheit?

Das Verständnis von Gesundheit als Prozess ... 16

2.1 Gesundheit als Veränderungs- und Lernprozess ... 16

2.2 Pattern und Matrix... 20

2.3 Salutogenese ... 22

2.4 Lebensbalancen ... 25

3. Haltungen im Gesundheitscoaching ... 27

3.1 Systemische Grundannahmen ... 28

3.2 Gute Erfahrungen und die „innere Weisheit“ ... 32

3.3 Die Achtsamkeit ... 33

3.4 Der Wille zum Sinn ... 35

3.5 Freude, Glück, Erfüllung, Humor ... 39

4. Prozessgestaltung im Gesundheitscoaching ... 42

4.1 Das Einzelcoaching ... 43

4.2 Die soziale Matrix des gesundheitsorientierten
Lebensstils ... 45

4.3 Zugänge zur Prozessgestaltung im Gesundheitscoaching ... 47

4.3.1 Change- und Projektmanagement ... 49

4.3.2 Balancierte Zielfelder ... 50

4.3.3 Appreciative Inquiry ... 52

4.3.4 Zeit und Zeitstruktur ... 55

4.3.5 Theorie U ... 57

4.4 Der Standardprozess: Gesundheitscoaching
im Einzelsetting ... 62

- 4.5 Die einzelnen Themenfelder im Gesundheitscoaching ... 66
 - 4.5.1 Erstgespräch, Erkundungen und Diagnosen ... 66
 - 4.5.2 Arbeitsschritte für die Standardthemen ... 69
 - 4.6 Spezifische Fragestellungen ... 86
 - 4.6.1 Gravierende Erkrankungen und Leistungsfähigkeit ... 86
 - 4.6.2 Alterngerechte Arbeits- und Leistungsgestaltung ... 87
 - 4.6.3 Ausscheiden aus der aktiven beruflichen Lebensphase ... 89
 - 4.7 Ansätze zur Verstetigung des gesundheitsorientierten Lebensstils ... 90
- 5. Stresserleben und Stressbewältigung ... 93**
- 5.1 Das Modell der Allostase ... 93
 - 5.2 Stressvermeidung: Situative vs. individuelle Perspektiven ... 95
 - 5.3 Stressbewältigung ... 96
 - 5.3.1 Die bewährten individuellen Strategien zur Bewältigung von Druck ... 96
 - 5.3.2 Die vier Säulen der Stressbewältigung ... 97
 - 5.3.3 Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung ... 102
 - 5.3.4 Burn-out und vitale Erschöpfung ... 103
- 6. Ästhetik als Ressource ... 107**
- 6.1 Übersicht ... 107
 - 6.2 Ästhetische Wahrnehmung ... 108
 - 6.3 Ästhetik als Veränderungsprozess ... 109
 - 6.4 Ästhetik – Kunst – Gesundheit 109
 - 6.5 Das Verbindende: Die Fokussierung der Aufmerksamkeit ... 111
 - 6.6 Ästhetik – Komplexität – Gesundheit ... 111
- 7. Gesundheit im Unternehmen ... 116**
- 7.1 Gesunderhaltung als Gestaltungselement organisationaler Prozesse ... 116
 - 7.2 Gesundheitsorientiertes Führen 118
 - Fragenset zur Reflexion von Führung ... 118

Weitere Modelle ... 119

7.3 Die Implementierung von Gesundheit
in Organisationen ... 121

8. Perspektiven von Gesundheit ... 122

Literatur ... 123

Über den Autor ... 127