

MW-AKADEMIE

DIPLOMARBEIT

Lehrgang zur Lebens- und Sozialberaterin

Wie kann die Lebens- und Sozialberatung in
der Gesundheitsvorsorge und bei
Genesungsprozessen unterstützend eingesetzt
werden?

Gesundheitscoaching als Schlüssel der Salutogenese
– Welche Methoden und Werkzeuge der Lebens- und
Sozialberatung können unterstützend für die
Gesundheitsvorsorge und den Genesungsprozess
eingesetzt werden?



MAG. ANDREA PERSCHL

12. Februar 2024

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche erkenntlich gemacht habe.

Ort, Datum

Traismauer, 12.2.2024

Vor- & Zuname

Mag. Andrea Perschl

Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
2. Grundlagen	8
2.1. Salutogenese Konzept.....	10
2.2. Die Motivation – Das Wozu – Der Sinn	12
2.2.1. Die Werte.....	13
2.2.2. Tragfähige Lösung für den Alltag entwickeln	14
2.3. Psychoneuroimmunologie - Psychobiologie	15
3. Integrativ angewandte Methoden und Werkzeuge	17
3.1. Auftragsklärung inklusive Zieldefinition.....	19
3.1.1. Energiefass.....	20
3.2. Wertearbeit.....	21
3.3. Sinnkompass	22
3.4. Selbstreflexionsarbeit	23
3.4.1. Skulptur-Arbeit	25
3.4.2. Systembrett.....	25
3.5. Ressourcen.....	26
3.5.1. Körper Anker.....	27
3.6. Umgang mit Herausforderungen und Stolpersteinen.....	31
3.7. wingwave®-Methode zur Stressreduktion und Ressourcenintegration.....	32
4. Diskussion.....	34
5. Resultate	36
6. Zusammenfassung.....	37
7. Abbildungsverzeichnis	38
8. Literaturverzeichnis	39

Hintergrund - Motivation

In der klassischen Schulmedizin stehen sich nach wie vor die Krankheit und die Gesundheit als „Zustand“ gegenüber. Mit einer Diagnose wird ein Mensch in unserer Gesellschaft oftmals zu einem kranken Menschen „gemacht“ bzw. „erklärt“. Gleichzeitig wird ein Mensch, entsprechend dem Schweregrad seiner Diagnose, mit einem „Zeitstempel“ versehen. Dieser „Zeitstempel“ sagt dem Patienten bzw. der Patientin, wie lange die Krankheit dauern wird bzw. wann die Krankheit geheilt sein müsste oder letal enden könnte. Von den Betroffenen kommt immer wieder die Aussage, dass diese mehr unter diesen „Stempeln“ leiden, als unter ihrer Diagnose per se. Auch die Machtlosigkeit und das Gefühl des Ausgeliefertseins, wird von diesen Menschen als eine der größten Herausforderungen beschrieben. Dass die Patientinnen und Patienten nicht in ihrer Gesamtheit als Mensch wahrgenommen und behandelt werden, sondern „nur“ das „Gebrechen“ in seinen Symptomen wird behandelt, stellt für diese Menschen eine enorme Belastung dar.

Den Stress rund um die Diagnose, beschreiben diese Menschen oftmals deutlich einschränkender und belastender für ihren Alltag, als die Prozedur an sich, den sie ihrem Körper in einer Operation oder sonstigen Körpertherapie unterziehen müssen. Die Zweifel, ob der Körper das schaffen kann und der sog. „übliche Verlauf“, gepaart mit der mitschwingenden Aussichtslosigkeit und Hoffnungslosigkeit macht den Betroffenen große Probleme.

Gerade im Zusammenhang mit diesen seelischen Herausforderungen bestätigten Klienten und Klientinnen immer wieder, wie heilsam und effektiv sich die Begleitung eines Gesundheits-Coaches auf den Genesungsprozess ausgewirkt haben. Wissenschaftliche Belege finden sich dazu im Bereich der unzähligen Arbeiten zur Psychoneuroimmunologie, welche sich seit Mitte der 1970er Jahre damit beschäftigt die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Nervensystem und Immunsystem zu erforschen. Darum ist es gerade in der Lebens- und Sozialberatung so wesentlich, Frauen und Männer ganzheitlich in ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Realität mit ihren sozialen und ökologischen Kontexten sowie ihrem Lebensalter und ihre Lebensgeschichte wahrzunehmen und im Hinblick auf ihren Genesungsprozess bzw. Gesundheitsprozess interdisziplinär zu begleiten. Dem aktuellen, gegenwärtigen psychotherapeutischen, gesundheits- und sozialwissenschaftlichen Diskurs ist Rechnung zu tragen. Demzufolge ist das mehrdimensionale, integrative Menschenbild mit seiner „bio-psycho-sozial-ökonomischen“ Ausrichtung, in eine zeitgemäße Arbeit, im Bereich der Lebens- und Sozialberatung, zu integrieren.

Nur wenn auch im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung dieser aktuelle, interdisziplinäre Ansatz in der Gesundheitsprävention bzw. im Genesungsprozess verfolgt wird, erscheint es möglich, Menschen nachhaltig und effektiv „biopsychosoziale“ Hilfeleistung zu geben und diese im Hinblick auf eine immer mehr herausfordernden Außenwelt professionell im Hinblick auf eine psychische und körperliche Gesundheit zu unterstützen.

Eigene Zielsetzung

Ziel dieser Diplomarbeit war es,

- ein neues bzw. geschärftes Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Gesundheit kein Zustand ist, bzw. Krankheit nicht die Abwesenheit von **Gesundheit** ist, sondern vielmehr als **lebenslanger Prozess** verstanden werden darf, wo durch regelmäßiges Gesundheits-Coaching, im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung, ein wesentlicher und nachhaltiger Beitrag für die psychische und körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden der Gesellschaft geleistet werden kann;
- **geeignete Methoden** des Gesundheitscoachings in der integrativen Gesundheitsvorsorge bzw. Genesungsprozessen darzulegen, welche zur sog. Problemverflüssigung und -lösung psychischer und körperlicher Probleme unterstützend beitragen können;
- der **Kollegenschaft** der Lebens- und Sozialberatung die **Bedeutung** und den **aktuell wachsenden Bedarf** eines integrativen, interdisziplinären und ganzheitlichen Ansatzes über die Thematik des **Gesundheitscoachings** zu vermitteln, da es zunehmend mehr Patienten und Patientinnen mit körperlichen Leiden gibt, denen mit einer alleinigen, rein körperlichen Behandlung durch den Arzt, die Ärztin oder Therapeuten und Therapeutinnen nicht zu „helfen“ ist, bzw. sich ihre Leiden nur bedingt verbessern.

Im Hinblick auf den Kontext Gesundheit und im Zusammenhang mit der Zielsetzung, ist ganz klar festzustellen, dass im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung, **weder Heilversprechen noch Behandlungen im medizinischen Sinn** durchgeführt werden dürfen. Vielmehr ist hier das **Gesundheitscoaching als Unterstützung und Ergänzung** zu den medizinischen Interventionen zu verstehen. Die integrative Zusammenarbeit bedingt den laufenden Austausch zwischen dem „Betreuerteam“ und zwar im Hinblick auf die Zielvorgaben der Klienten und Klientinnen, streng nach deren Auftragsvorgaben.

1. Einleitung

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“ (Christian Morgenstern, 1871 - 1914)

Der überwiegende Teil der Menschen kümmert sich erst dann ganz bewusst um die eigene Gesundheit, wenn eine Diagnose erfolgt ist bzw. sich die Menschen krank oder im Alltag eingeschränkt fühlen. Der Alltag und der Leistungsdruck bzw. der Stress des alltäglichen Lebens fordert die Menschen schon die letzten Jahrzehnte in einem Maß, wodurch die sogenannten Zivilisationskrankheiten mehr und mehr voranschreiten. Nicht zuletzt deswegen, setzt man in Firmen und auch im Gesundheitswesen mehr und mehr auf sogenannte Präventionsmaßnahmen – ohne aber gleichzeitig einen angemessenen Rahmen (Stichwort Kostenübernahme durch die Sozialversicherungen oder Zusatzversicherungen, usw.) dafür zu setzen.

Zumeist benötigen Menschen als Motivation einen triftigen Grund um Zeit und Geld in die eigene Gesundheit zu investieren. Zumeist stellt eine schwerwiegendere Diagnose oder gesundheitliche Belastung diesen triftigen Grund dar.

In der Zukunft sind daher jedenfalls vermehrt bewusstseinsbildende Maßnahmen erforderlich, um eine noch höhere, gesellschaftliche Akzeptanz und einen echten Motivationsanreiz für das Thema Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen. Gleichzeitig besteht die Notwendigkeit in diesem Zusammenhang, einen gesellschaftlichen Meinungs-Shift zu erwirken und zu fördern – nämlich, dass es „neue“ Formen der Gesundheitsberatung und Gesundheitsförderungen braucht, damit die Menschen den steigenden Leistungsdruck und die steigenden Herausforderungen des Alltags bewältigen können und gleichzeitig die Wirtschaftskraft erhalten bleibt.

Die Weltgesundheitsorganisation, definiert laut dem österreichischen Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz [1], Gesundheit als „Zustand vollkommenen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“. Eine eigene Definition des Begriffes „Krankheit“ findet sich in der Präambel der Weltgesundheitsorganisation nicht.

Diese Definition der Weltgesundheitsorganisation von Gesundheit wird aufgrund mehrerer Punkte kritisiert. Der hier im Zusammenhang mit dieser Arbeit wesentlichste ist, dass diese Beschreibung der Weltgesundheitsorganisation die Dynamik (Gesundheit als Prozess) außer Acht lässt.

Im **Gesundheitscoaching** gehen die führenden Experten, wie *M. Lauterbach* allerdings nicht von einem „Zustand“ aus, sondern wird **Gesundheit als ein vernetzter, lebenslanger Veränderungs- und Lernprozess angesehen**, welcher bewusst zu gestalten ist. [2, S. 16] Menschen haben im Zusammenhang mit der Gestaltung oftmals Probleme, so dass hier eine professionelle **Unterstützung durch einen Lebens- und Sozialberater oder durch eine Lebens- und**

Sozialberaterin erforderlich ist. Diese kann entweder kurzfristig, in einzelnen Sitzungen oder sinnvollerweise über ganze Prozessstrecken auch mittel- bis langfristig erfolgen.

Für Gesundheitscoaching gibt es bislang keine einheitliche Definition bzw. kein einheitliches Verständnis. Es wird generell als Maßnahme zur Gesundheitsförderung und als eine Ergänzung zu den anderen Disziplinen, welche sich der Gesundheits- bzw. Resilienzförderung verschrieben haben, gesehen. Das Feld der **interdisziplinäre Zusammenarbeitsmöglichkeit** reicht hier über Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Sporttrainer, über Kreativitätsförderung bis hin zur modernen gesundheitswissenschaftlichen psychologischen, physiologischen aber auch philosophischen und soziologischen Grundlagenforschung.

Wenn wir uns als Lebens- und Sozialberater bzw. als Lebens- und Sozialberaterinnen im Gesundheitscoaching mit der Frage, wie Gesundheit entsteht bzw. mit Möglichkeiten der Gesunderhaltung unserer Klientinnen und Klienten beschäftigen, dürfen wir uns zunächst mit dem Modell der **Salutogenese** nach dem Soziologen *A. Antonovsky* [3] auseinandersetzen. Nach diesem Konzept versteht sich Gesundheit nämlich als Prozess, welcher Gesundheit und Krankheit als fließenden Übergang im individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit sieht.

Ein weiterer wesentlicher Ansatz für das Gesundheitscoaching, ist das Gebiet der **Psychoneuroimmunologie**, welche die wissenschaftliche Grundlage dafür darstellt, dass das Nervensystem auf das Immunsystem wirkt und umgekehrt. Durch die Forschungstätigkeit und die Erkenntnisse daraus, kann erklärt werden, warum psychologische und biopsychosoziale Prozessarbeit sich nachweisbar auf die körperlichen Funktionen der Menschen auswirken.

Wie, wenn nicht im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung, könnten Menschen besser in ihrem individuellen, biopsychosozialen Prozess unterstützt werden, um ihre bewusste Gesundheitsgestaltung (vorsorglich oder im Genesungsprozess) als sinnhafte Lebensphilosophie in das tägliche Leben zu integrieren?

Wesentlich erscheint es hier auch, den **steigenden Bedarf** an der Weiterentwicklung der Beratungskompetenzen im Bereich der Lebens- und Sozialberatung, im Hinblick auf das Gesundheitscoaching zu erwähnen. So steigt die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage alleine aufgrund psychischer Erkrankungen seit 2001 an. Die Anzahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen bzw. psychischer Belastungen, ist in den letzten Jahren um 67 % gestiegen. [4, S. 10] *U. Zander-Schreindorfer* [4] schlussfolgert daraus, dass die Menschen – v.a. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Unternehmen neben ihren Fachkompetenzen auch **zunehmend Gesundheitskompetenzen benötigen** werden.

2. Grundlagen

Unter Gesundheitscoaching wird in dieser Arbeit die sogenannte **1:1 Beratung** beschrieben, wo Menschen für sich die Entscheidung getroffen haben, sich **aktiv** mit ihrer **Gesundheitsvorsorge** bzw. ihrer **Genesung** prozessorientiert zu beschäftigen und diese positiv zu gestalten.

Gesundheitscoaching kommt grundsätzlich zum Einsatz, wenn die unterschiedlichsten Aspekte der ganzheitlichen (Körper, Geist und Seele), biopsychosozialen Gesunderhaltung in Wechselwirkung mit den Herausforderungen des Lebensumfeldes zu harmonisieren bzw. weiterzuentwickeln sind. Das bedeutet, dass Gesundheitscoaching sowohl im beruflich wirtschaftlichen wie auch im privaten Kontext an Bedeutung gewinnt und immer mehr als Ergänzung zu den schon vorhandenen Gesundheitsdiensten zum Einsatz kommt. Im Modell des betrieblichen Gesundheitsmanagements kommt Gesundheitscoaching als Maßnahme bereits über 20 Jahren zum Einsatz. Einzelne Theorien des Gesundheitscoachings bzw. teilweise auch grundlegende Theorien dahinter, wie die Sinntheorie nach *V. Frankl* oder der integrative Ansatz nach *H. Petzold* oder auch die Theorie der Salutogenese nach *A. Antonovsky*, prägen seit rund 50 Jahren das Feld der Wissenschaft rund um den sog. gesunden Menschen.

Gesundheitscoaching wird nach dem **Integrativen Ansatz** (*konzipiert von Prof. Dr. Hilarion Petzold*) als Möglichkeit einer selbstbestimmten Gesundheitsvorsorge gesehen, die bedingt, dass sich der Mensch mit möglichen Gefährdungen der Gesundheit auseinandersetzt und Gesundheit demnach nicht als „Schicksal“ betrachtet. Generell geht es darum die Klientinnen und Klienten dabei zu unterstützen ihre Selbstwirksamkeit und persönliche Souveränität weiterzuentwickeln um das Gesundheitsziel in möglichst effektiver Weise zu verwirklichen.

„Das Gesundheitscoaching nach dem Integrativen Ansatz soll den Menschen darin unterstützen,

- die eigene Vitalität und Leistungsfähigkeit zu steigern,
- die Entspannungsfähigkeit zu verbessern,
- die Ernährungsgewohnheiten umzustellen,
- eine schnellere Erholung zu erzielen,
- Belastungen besser zu bewältigen,
- eine bewegungsaktivere Lebensführung zu beginnen,
- den Willen zur Veränderung zu stärken,
- einen positiven Selbstbezug und gesundheitsförderliche Grundhaltung zu entwickeln.“ [5, S. 39]

Nach *H. Petzold* [7, S. 7] kann der Coach – „ganz wie es die Prozeßdynamik und wie es die Arbeitsrealitäten des Coachees erfordert – vielfältige Rollen und Funktionen haben: die eines fachlichen Beraters, eines innovativen Impulsgebers, eines advocatus diaboli, Mahners und Warners, eines exzentrischen, durchaus kritischen Partners, der

Unterstützung und Herausforderung gleichermaßen bietet. In „virtuellen bzw. mentalen Szenarios“ ist er Mitspieler, Gegenspieler, Analyst, ko-kreativer Mitautor von Handlungsdrehbüchern und Innovationsentwürfen. In realen Problem- bzw. Konfliktsituationen, in denen er zu lösungsorientierter Beratung oder Begleitung gebeten wird, ist er „Interconnector“ von verschiedenen möglichen Positionen, zuweilen ist er „Mediator“ für die Konfliktparteien. Immer geht es um eine Verbesserung der Kompetenz (Fähigkeit, Wissen, concepts) und der Performanz (Fertigkeiten, Können, Skills) der Coachees“. [7, S. 7]

Besondere Bedeutung kommt der Verbesserung der individuellen Kompetenzen durch das biologische Systemkonzept der **Autopoiese** zu. Autopoiese bedeutet übersetzt so viel wie Selbsterschaffung. Das bedeutet, dass die Systemtheorie der Autopoiese davon ausgeht, dass sich lebendige Systeme selbstorganisieren und selbsterhalten. Der Lebens- und Sozialberater bzw. die Lebens- und Sozialberaterin sind im Gesundheitscoaching besonders gefordert in einer neutralen Haltung des „Nichtwissens“ zu sein und zu bleiben – gerade, wenn eine Prozessbegleitung über einen längeren Zeitraum verläuft. Dies deshalb, da es unklar ist, wie der Mensch, als autopoietisches System, sich aufgrund der Impulse im Gesundheitscoaching neu organisiert.

Eine sogenannte „Verbesserung“ stellt eine Wertung dar. Ob eine Verbesserung der Kompetenzen auch eine Verbesserung für den Gesundheitserhaltungs- bzw. Genesungsprozess darstellt, entscheidet sich aufgrund der Selbstorganisation der drei Systembereiche des Menschen (Systembereich Leben – das biologische System, Systembereich Bewusstsein – das psychische System und das soziale System – Kommunikation). Die Theorie der Autopoiese ist daher in der Metaebene im Coaching immer mitlaufen zu lassen, so dass sich der Coach ständig bewusst sein muss, welche Tragweite Interventionen und die Wahl der Methodik haben.

Die systemische Grundannahme des „Nichtwissens“ impliziert, dass die Klientinnen und Klienten selbst die Expertinnen und Experten ihres Lebens sind. Folgt man diesem Ansatz, so schließt sich der Kreis, dass sich Gesundheit kontextbezogen entwickelt und damit der Ansatz der Psychoneuroimmunologie und der Salutogenese (welche Gesundheit als Veränderungs- und Lernprozess versteht), einerseits die Basis im Gesundheitscoaching bilden und andererseits Gesundheitscoaching als **systemischer Prozess-Ansatz** verstanden werden muss, welcher aufgrund der körperlich-psychologischen Wechselwirkung die Gesundheit des Menschen nachhaltig, zum Positiven verändern kann.

2.1. Salutogenese Konzept

Das Salutogenese Konzept wurde vom Medizinsoziologen *Aaron Antonovsky* (1923-1994) entwickelt. Es beruht darauf, dass *Antonovsky* Gesundheit als komplexen, individuellen und proaktiven Lebensprozess angesehen hat. Das Wort „*Salus*“ bedeutet so viel wie „Gesundheit“, „Glück“ oder „Wohlbefinden“ usw. und das Wort „*Genese*“ hat die Bedeutung „Entstehung“, „Entwicklung“ oder auch „Herkunft“.

Beschäftigt man sich mit den Hintergründen der Resilienz und den Theorien zu Systemen, so finden sich viele Übereinstimmungen zum Thema Salutogenese.

In weiten Teilen konträr dazu erscheint, dass bis in die 1970er Jahre in der sogenannten Schulmedizin vorherrschende pathogenetische Konzept oder Grundprinzip, welches sich mit der Entstehung und Entwicklung von körperlichen und psychischen Krankheiten beschäftigt.

Bis zum Beginn der 1970er Jahre verstand sich damit Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit.

Mit den Arbeiten von *A. Antonovsky* in Zusammenhang mit der Salutogenese begannen die Wissenschaftler sich auch mit der **Entstehung und Erhaltung von Gesundheit** auseinanderzusetzen.

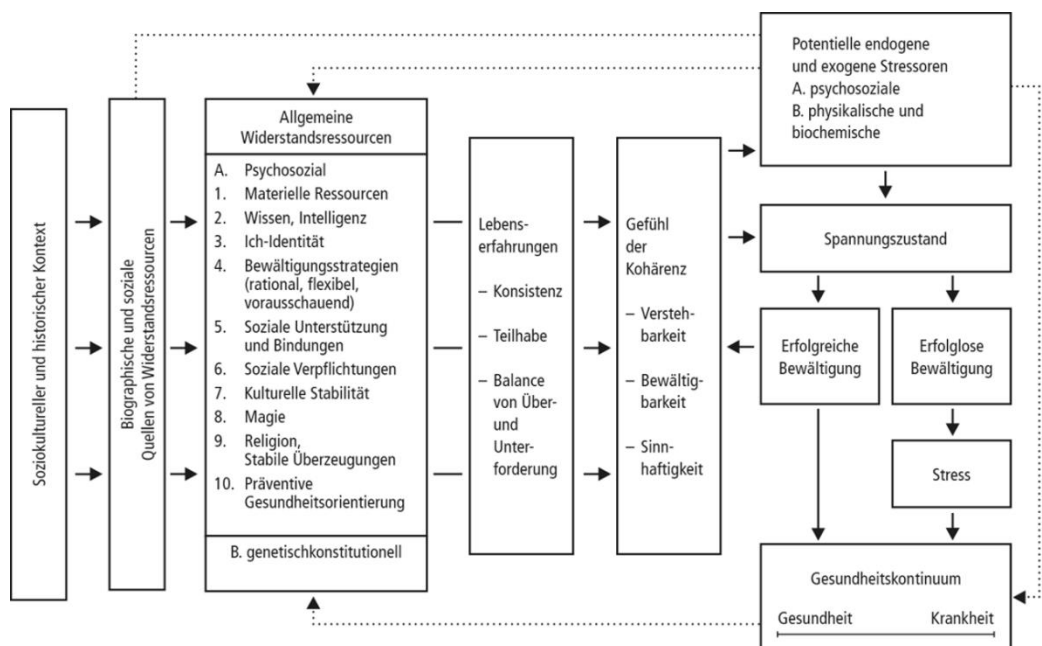


Abb. 2.1.1. Das Modell der Salutogenese von A. Antonovsky (nach Antonovsky 1979, S. 184 f., siehe Faltermaier [8])

Um genauer zu erklären, wie Menschen es selbst schaffen können, ihren Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten, entwickelte *A. Antonovsky* ein Kernstück seiner Salutogenese-Theorie – nämlich das sogenannte **Kohärenzmodell**. Ein Überblick zum besseren Verständnis findet sich in der nachfolgenden Abbildung 2.1.2.

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet;
auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe,
kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

Abb. 2.1.2. Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach A. Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keupp aus <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>, mit Stand 18.1.2024

Je größer das Gefühl von Kohärenz (also Stimmigkeit) ist, dass Menschen ihrem eigenen Leben gegenüber empfinden bzw. dass sie für ihr eigenes Leben erzeugen können, desto gesünder verläuft es. Um die Stimmigkeit des eigenen Lebens gegenüber zu empfinden, sind entsprechend dem oben abgebildeten Kohärenzmodell, drei Faktoren entscheidend. [2, S. 23-24]

Vereinfacht ausgedrückt:

- Die **Verstehbarkeit** bedeutet, dass Menschen die Herausforderungen (Stimuli, Stressoren) ihrer Umwelt, als verständlich und durchschaubar wahrnehmen. In diesem Zusammenhang kommt auch der Vorhersehbarkeit ein bedeutender Stellenwert zu.
- Unter der **Handhabbarkeit** wird verstanden, dass Menschen für ihre Herausforderungen, passende Ressource zur Verfügung haben. Hier kommt der Kontrollmöglichkeit (eigene oder die einer vertrauenswürdigen Person) besondere Bedeutung zu und verhindert in den sog. Opfermodus zu verfallen.
- Die **Sinnhaftigkeit** stellt ein grundlegendes Motivationselement dar. Erkennt der Mensch „wozu“ er sich einer Herausforderung stellen soll, dann kann er auch schwierige Hindernisse überwinden. Unterstützung bietet hier das Wertesystem eines Menschen. „Das persönliche Wertesystem eines kranken Menschen kann ein bedeutsamer Faktor für dessen Genesung sein.“ [5, S. 256]

2.2. Die Motivation – Das Wozu – Der Sinn

Wie eben beschrieben wird der Sinnfrage eine zentrale Bedeutung im Hinblick auf die Kohärenz des eigenen Lebens und des damit einhergehenden Gesundheitsgrades der Menschen eingeräumt. Es stellt sich die Frage, „wozu“? Wozu möchte der Mensch gesund sein, bleiben oder werden. Die Frage richtet sich nach der Motivation dahinter. Schließlich steht hinter der Motivation immer die Frage nach dem höheren Sinn bzw. dem höheren Nutzen. Das bedeutet, dass die zentrale Frage, bei der Auftragsklärung – bei Klärung des konkreten Anliegens – jedenfalls auf den Sinn bzw. den Nutzen gerichtet sein muss.

Das Sinnlosigkeitsgefühl geht laut *V. Frankl* einher mit dem Gefühl eines existentiellen Vakuums. *V. Frankl* bezeichnete dieses Phänomen als – „das Leiden am sinnlosen Leben“. Genau dieses „Leiden“ wird in den unterschiedlichen Ansätzen der Wissenschaft als Ursache der psychischen, psychosomatischen und schlussendlich auch somatischen Diagnose gesehen. Damit erscheint es wesentlich sich im Rahmen der Leben- und Sozialberatung im Gesundheitscoaching, mit dieser zentralen Frage nach dem Sinn, bereits bei der Auftragsklärung und Zieldefinition, auseinanderzusetzen.

Oftmals ist – gerade, wenn es um schwerwiegende Diagnosen geht - genau dieses „Wozu“, für das Durchhaltevermögen im Prozess entscheidend.

Denn wie schon *C. G. Jung* (1875-1961) zitiert hat, „*Sinn, macht vieles, vielleicht alles, ertragbar*“. Oder wie *F. Nietzsche* (1844-1900) es zitiert hat, „*Wer ein Warum hat zu leben, der erträgt fast jedes Wie*“.

Bei der **Auftragsklärung** eignen sich im Zusammenhang mit der Zielfindung folgende Fragen: „Wozu soll genau dieses Ziel erreicht werden?“, „Warum ist das so wichtig?“, „Was lässt Sie weitergehen, auch wenn es herausfordernd und anstrengend wird?“, „Wozu ist Ihnen das so wichtig?“

Wenn der Mensch Sinn im Leben hat, sind für diesen fast alle Hürden und Herausforderungen zu schaffen. Der Sinn muss dazu vom Menschen selbst gefunden werden. Sinn kann man den Menschen auch als Coach nicht geben. Wir können dem Menschen im Prozess aber sich selbst „beweisen“ lassen, dass sein Leben Sinn hat. Die **Sinnfindung** kann auf **3 Wegen** erfolgen.

1. Der Mensch erlebt Sinn, indem er **Taten setzt** oder ein Werk schafft.
2. Der Mensch erlebt Sinn, indem er etwas oder jemanden erlebt und jemanden ändern in dessen Einmaligkeit und Einzigartigkeit als Person wahrnimmt (der Liebende). Oder der Mensch erlebt sich in der Hingabe an eine Sache (z.B. in einer Wanderung in der Natur) oder an eine Person - also er **erlebt sich (sinn)erfüllend im Dienst einer Sache** oder in Liebe zu einem **Menschen**.
3. Der Mensch erlebt Sinn, indem er sich mit seiner **Einstellung** in einer Situation, die er nicht ändern kann erlebt. Hier geht es um die Erfahrung der Weisheit des Herzens. Kraft dessen weiß der Mensch,

dass es noch eine Möglichkeit gibt, um Sinn zu finden. In diesem Zusammenhang geht es oft darum die Hilflosigkeit – z.B. gegenüber einer sog. unheilbaren Krankheit - abzulegen und eine prophezeite Tragödie, in einen menschlichen Triumph zu verwandeln. Ein Leiden in eine menschliche Leistung umzugestalten, ist bis zum letzten Augenblick möglich.

Im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung geht es in diesem Zusammenhang darum, die Menschen zu motivieren, sich aktiv auf die Suche nach ihrem Lebenssinn zu begeben. V. Frankl spricht hier auch von den sogenannten 3 Wertekategorien – schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte. Diese höheren Werte sind nicht zu verwechseln mit den universellen Werten, wie sie im Punkt 2.2.1 beschrieben sind.

2.2.1. Die Werte

In einem Diskurs um die Gesundheit darf, wie soeben grundlegend dargestellt, die Frage nach dem Sinn und nach den Werten nicht fehlen. Werte- und Sinnerfahrung, Lebenszufriedenheit und Gesundheit stehen in einem Zusammenhang. Sind von den Klientinnen und Klienten neue Entscheidungen bzw. eine Umorientierung oder eine Entwicklungsarbeit zu leisten, ist die Reflexion des Wertesystems und der Sinnorientierung als Basisarbeit zu leisten [5, S. 255], da dies nämlich erst ein Aufweichen von bisherigen Mustern und Strategien ermöglicht, um einen Perspektivenwechsel und eine Erweiterung der Möglichkeiten zu erreichen.

Viktor Frankl sagt in seinem Vortrag „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn“ [9], dass die Ursache der Massenerkrankung bzw. -erscheinung „des Leidens am sinnlosen Leben“ oder auch von ihm als „existentielles Vakuum“ bezeichnet, das Zusammenbrechen der Traditionen und der Werte zu Grunde liegt. V. Frankl führt dazu aus: „Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte und Triebe mehr, was er tun muss. Im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten, sagen ihm heute keine Traditionen und tradierten Werte mehr, was er tun soll. Jetzt weder wissend was er muss, noch was er soll, scheint er nicht recht zu wissen, was er eigentlich will. Und was geschieht? – entweder er will nur das was die anderen tun oder umgekehrt, er tut nur das, was die anderen von ihm wollen.“

Werte sind sog. **Sinnuniversalien**. Werte sind anders gesagt der universelle Sinn im Allgemeinen. Bei der gemeinsamen Arbeit im Gesundheitscoaching ist es wesentlich zu berücksichtigen, dass der eigene Sinn des Menschen im Erleben der o.a. **3 Wertekategorien** (schöpferische Werte, Einstellungswerte und Erlebniswerte) immer Vorrang, gegenüber den universellen Werten, hat. Der eigene Sinn ist einzigartig und für die individuell bestmöglichen Strategien und Erfolge im Prozess entscheidend.

V. Frankl spricht in seinen Vorträgen [9] immer wieder vom „Sinnorgan“ des Menschen, welches er als das menschliche **Gewissen** bezeichnet. Das Gewissen des Menschen stellt in gewisser Weise die Hierarchie der Werte von Personen dar, welches uns im Kontext zu Situationen

ermöglicht, zu werten was „Gut“, „Falsch“, „Richtig“ oder „Schlecht“ ist. In weiterer Folge ermöglicht es den Menschen damit, Entscheidungen zu treffen und Verhaltensmöglichkeiten zu wählen und wird als moralische Instanz des Menschen gesehen.

Im Gesundheitscoaching unterstützt der Coach seine Klientinnen und Klienten in weiterer Folge dabei, aus der Vielfalt der 3 Sinn-Wertekategorien und der Vielzahl des universellen Werteangebots, selbst zu entscheiden und damit eine Grundlage für seine bzw. ihre Verhaltensregulation zu schaffen. Über die Auswahl, entscheiden die Klientinnen und Klienten eigenverantwortlich und erleben sich in ihrer Selbstverantwortlichkeit, wodurch sich ihnen weitere Möglichkeiten zur Gestaltung ihres Lebens eröffnen oder auch neue Ideen zu Entfaltungsmöglichkeiten in einem kreativen Prozess entstehen können. Grundsätzlich ist hier auch die Frage zu stellen, ob der Klient, die Klientin, **Gesundheit als Wert** sieht.

Grundlegend für eine gelingende Zusammenarbeit, hat sich der Gesundheitscoach als „Vorarbeit“ mit den **eigenen Werten** auseinanderzusetzen, um hier in einer **neutralen und wertschätzenden Haltung** den Klientinnen und Klienten gegenüber, den Prozess gestalten zu können. Andernfalls besteht hier eine besondere Gefahr für Interpretationen, Ratschläge (welche dann eventuell mehr mit dem Coach als den Klientinnen und Klienten zu tun haben) und Bewertungen, welche einen enormen Einfluss auf die Klientinnen und Klienten und ihre Gesundheit bzw. ihren Genesungsverlauf haben können.

2.2.2. Tragfähige Lösung für den Alltag entwickeln

Grundlegend für nachhaltig und tragfähige Lösungen im Alltag der Klientinnen und Klienten für die Gesunderhaltung bzw. auch für Genesungsprozesse ist der Wille der Klientinnen und Klienten in die Selbstverantwortung zu gehen. Die ersten Schritte dazu erleben die Klientinnen und Klienten in der Sinn- bzw. Wertearbeit, wo **eigenverantwortlich entschieden** wird, welche Werte in den unterschiedlichen Lebensbereichen und Lebensphasen die Entscheidungsgrundlagen darstellen. Hier darf auch der Fokus daraufgelegt werden, welche Wertigkeit die Gesundheit, bzw. die Gesundheitsvorsorge oder Genesung für die Klientinnen und Klienten hat.

Eine weitere Entscheidung welche die Klientinnen und Klienten für ihre Gesundheitsvorsorge bzw. ihre Genesungsprozesse treffen dürfen, ist es **aktiv an ihrer Resilienz** bzw. an deren Weiterentwicklung zu arbeiten. Momentan findet man in der Literatur unzählige Resilienzkonzepte, welche mit unterschiedlichen Resilienzfaktoren arbeiten. Laut *U. Zander-Schreindorfer* [4, S. 26] beschreiben die meisten Resilienz Konzepte folgende Faktoren:

- Optimismus,
- Selbstwirksamkeitserwartung,
- Soziale Beziehungen,
- Stressbewältigungskompetenzen,

- Eigeninitiative, Proaktivität
- Grenzen setzen können und die eigene Unabhängigkeit wahren.

Erfüllen die Klientinnen und Klienten möglichst viele dieser Voraussetzungen, so ist davon auszugehen, dass sie auch in herausfordernden bzw. Krisen-Situationen in der Lage sind, ihr Ziel in der Gesundheitsvorsorge bzw. im Genesungsprozess weiter zu verfolgen. Besonders bedeutsam erscheint dies für den Bereich der Gesundheitsvorsorge, da im Genesungsprozess das Problem stärkere Auswirkungen (Einschränkungen) auf die Lebensbereiche der Klientinnen und Klienten hat, als bei der Vorsorge. Dies führt dazu, dass der Fokus in der Gesundheitsvorsorge leichter verloren gehen kann, da der Schweregrad bzw. der Antriebsgrad ein weit geringer ist, und so schneller andere Dinge in den Fokus der Menschen rücken können. Hier ist es umso wichtiger, mit den Klientinnen und Klienten immer wieder das „Wozu“ und den höheren Sinn zu reflektieren, um diese vermehrt im Bewusstsein zu verankern.

Wie in den Grundlagen dargestellt, organisieren sich biologische Systeme kontextbezogen selbst. Dies bedeutet, dass im Gesundheitscoaching primär der Fokus auf die Lösung, anstatt auf das Problem zu richten ist. Nur beim Ansatz über den **Lösungsfokus** erscheint eine klare und effektive Neuausrichtung, welche entsprechend der auftragsgemäßen Zielvereinbarung mit den Klientinnen und Klienten zu treffen ist, möglich. Würde der Fokus auf die Probleme gelegt, ist entsprechend der Theorie der Selbstorganisation eines Organismus mit sogenannten Rückschritten oder die Gefahr von einem vermehrten Energieaufwand zu rechnen. Die Gefahr des Scheiterns ist auch besonders groß, wenn nicht die Konsequenzen einer möglichen Genesung ausreichend beleuchtet sind. In vielen Fällen der Krankheit ist nämlich der sekundäre Gewinn im Unterbewusstsein so groß, dass hier „Verhinderungsprogramme“ automatisiert und unterbewusst im Hintergrund laufen, welche eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Hinblick auf eine vollständige Genesung, sabotieren. Zur Verdeutlichung können hier folgende 2 Beispiele genannt werden. Ein Klient oder eine Klientin hat eine Katzenhaarallergie deren sekundärer Gewinn ist, dass er bzw. sie nicht das Haus der Schwiegermutter betreten kann. Oder, eine Klientin bzw. ein Klient hatte einen Unfall, dessen Folgen – als sekundärer Gewinn – sie oder ihn nicht ihrer erwerbsmäßigen Arbeit nachgehen lassen.

In beiden Fällen könnte der sekundäre Gewinn so bedeutend für den Klienten oder die Klientin sein, dass sie sich den wahren im Hintergrund liegenden Konflikten nicht stellen müssen, und so das Körpersystem stellvertretend als Konfliktlösung dient und so ein Genesungsprozess unterbewusst blockiert wird.

2.3. Psychoneuroimmunologie - Psychobiologie

Die Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit den Fragen, ob bzw. welcher Zusammenhang zwischen einer Immunreaktion bzw. dem Immunsystem und der Psyche – bzw. dem Erlebten und Verhaltensweisen – besteht. Die Grundlagen zur

Psychoneuroimmunologie wurden bereits Mitte der 1970er-Jahre gelegt, wo experimentell nachgewiesen werden konnte, dass das Immunsystem mit dem zentralen Nervensystem zusammenarbeitet.

Bekanntlich werden bei **Stress** bestimmte Stresshormone ausgeschüttet, die einen direkten Zusammenhang auf körperliche Vorgänge haben. So behindert z.B. die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, die Fettverbrennung im Körper. Nachgewiesen wurde mittlerweile auch, dass ein Gefühl der Hilflosigkeit zu einer Abschwächung der Antikörperreaktion (Immunsuppression) führt. In der Prozessarbeit mit den Klientinnen und Klienten darf daher auch immer wieder auf Veränderungen auf körperlicher Ebene, bei den Folgeterminen geachtet werden. Es ist hier ganz gezielt nachzufragen, ob und welche Körperreaktionen beobachtet werden konnten, um diesen **Zusammenhang** - dass unsere **Gefühle** und unbewussten und bewussten **Gedanken** einen entscheidenden Einfluss auf unsere **Gesundheit** und Fähigkeit zu erkranken haben - ins Bewusstsein zu rücken.

Abbildung 2.3.1 zeigt eine grobe schematische Darstellung der Zusammenhänge bzw. Wechselwirkungen von Stress und den daraus möglicherweise, resultierenden somatischen Auswirkungen.

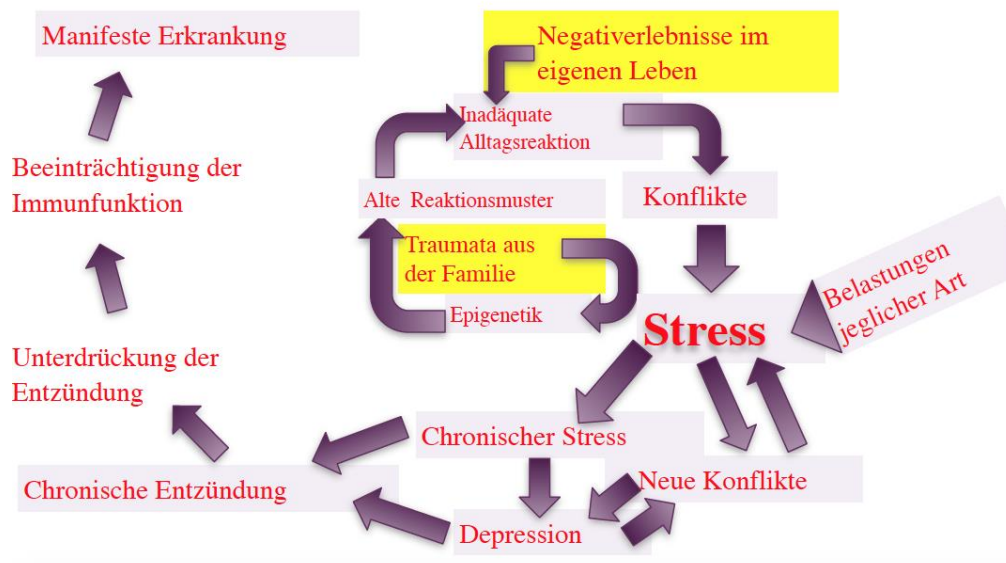


Abb.: 2.3.1.: Infografik, wie Dauerstress das Immunsystem schwächt. [5, <https://www.temedos.de/journal/psychoneuroimmunologie-neuerkenntnisse>, Stand 26.1.2024]

3. Integrativ angewandte Methoden und Werkzeuge

Gesundheitscoaching benötigt die Methodenvielfalt [6, S. 216]. Versteht man Gesundheit als Veränderungsprozess, benötigt man besondere Strategien und Methoden, um diese Veränderungen zu rahmen. Dazu sind für die konkrete Ausgestaltung des Coachingsprozesses, die Methoden und Strategien des klassischen Projekt- und Changemanagements hilfreich.

Grundlegende Methoden und Werkzeuge wie Rapport, Skalierung, Gesprächsführung und Fragetechniken werden in dieser Arbeit nicht explizit ausgeführt. Zu begründen ist dies damit, dass diese als Standard bei jedem Coaching eingesetzt werden und auch im Gesundheitscoaching keine darüberhinausgehende Besonderheit darstellen. Was allerdings im Gesundheitscoaching noch intensiver als z.B. im Businesscoaching verläuft, ist die Phase des Beziehungsaufbaus und der -gestaltung. In dieser Arbeit wurden vor allem jene Methoden beleuchtet, welche in der praktischen Umsetzung im Zusammenhang mit dem salutogenetischen, systemischen Ansatz harmonisieren. Allerdings besteht auch diesbezüglich keinesfalls Anspruch auf Vollständigkeit der einsetzbaren Methoden und Werkzeuge. Auch wurden in dieser Arbeit nicht explizit alle Phasen des Gesundheitscoachings (Besprechung des Anliegens – Auftragsklärung und Zieldefinition – Vertiefungsphase unter Berücksichtigung des zielführenden Lösungsweges und die Lösung und Vertiefung dieser) bzw. die darüberliegenden Prozessschritte beleuchtet. Beleuchtet werden hier sowohl typische, klassische Methoden im Gesundheitscoaching, wie auch Methoden (wie z.B. wingwave®), welche in diesem Kontext nicht in der Standardliteratur zu finden sind und sowohl im Rahmen der Auftragsklärung, wie auch in der Vertiefungsphase und Lösungsfindung eingesetzt werden können. Alle vorgestellten Methoden haben das Ziel zur **Selbstregulation** des ganzheitlichen Systems des Klienten bzw. der Klientin beizutragen, Symptome zu lindern und in weiterer Folge optimalerweise zu beseitigen. Darüber hinaus sollte den Klientinnen und Klienten die notwendige Veränderung ihres Lebensstils, verbunden mit den dazugehörigen Mustern und Haltungen, ermöglicht werden und zur Lösung psychosozialer und emotionaler Probleme beigetragen werden.

Der salutogenetische Ansatz, welcher dem systemischen Gesundheitscoaching zu Grunde liegt, sieht den Menschen in der **Selbstverantwortung**, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Lediglich die Methodenwahl obliegt dem Gesundheitscoach. Diese Haltung ist den Menschen im Erstgespräch deutlich zu vermitteln und bestenfalls auch im rechtlichen Rahmen des Coachings (Coachingvertrag) abzubilden.

Im **systemisch-integrativen** Ansatz des Gesundheitscoachings wurden alle 3 Systemebenen der Klienten und Klientinnen im Hinblick auf die Methodik berücksichtigt. Der Körper als biomedizinische Gesundheits- bzw. Krankheitsdimension, die Psyche als psychologische Gesundheits- bzw. Krankheitsdimension und der ökosoziale Kontext. Im Zusammenhang mit der Gesunderhaltung bzw. Gesundheitsvorsorge ging es darum konkrete Verhaltensweisen zur Optimierung der

Gesundheit mit den Klienten und Klientinnen zu erarbeiten und sie bestmöglich in den Alltag integrierbar zu machen. Je besser die dazugehörigen Maßnahmen sich in die übrigen Lebensbereiche einfügen und je höher ihr Deckungsgrad mit den Sinnwerten und universellen Werten der Klienten und Klientinnen übereinstimmt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines gelingenden Prozesses und desto höher ist die Nachhaltigkeit und Effektivität der Maßnahmen bzw. die erzielbare Verhaltensänderung. Eine nachhaltige Musterveränderung gelingt umso besser, je einfacher sie sich in die Lebensbereiche der Klienten und Klientinnen einfügt und je sinnhafter sie den Klienten und Klientinnen erscheint. Wie sich eine Veränderung im Leben einfügt wird auch im Rahmen des sog. **Ökologie-Checks** bei der Auftragsklärung, bei verschiedenen Methoden wie dem „Ankern“ nach der NLP-Methodik, am Ende einer Prozessarbeit oder auch für die Reflexion, wenn die Methode nicht erwartungsgemäß „gewirkt“ hat, besprochen. Hierbei geht es in erster Linie um die Konsequenzen, die sich aus einer Genesung, Gesundheitsförderung oder -vorsorge ergeben. Allgemein können dazu folgende Fragen gestellt werden:

- „Was würde passieren, wenn Sie jetzt schon vollkommen gesund wären?“
- „Was für Konsequenzen hätte das auf Ihre Arbeit?“
- „Was für Konsequenzen hätte das für Ihren Körper?“
- „Was für Auswirkung hätte das auf Ihre Lebenseinteilung/-planung?“
- „Was ist Ihnen so wichtig, dass Sie bei völliger Gesundheit nicht mehr hätten?“
- „Was hat so große Bedeutung und Qualität für Sie in Ihrem jetzigen Leben, was sich nachteilig verändern würde, wären Sie ab sofort frei von ihren Symptomen?“
- „Was würde das für Konsequenzen haben, wenn Sie ein Leben lang vollkommen gesund wären?“
- „Was wäre Ihnen dadurch möglich zu erreichen?“
- „Wie wäre Ihr Leben ohne diese Krankheit/Diagnose verlaufen?“
- „Wie würde sich das in Ihrem Leben zeigen und auswirken?“
- „Wie würde sich das für Sie anfühlen?“
- „Was hätten Sie stattdessen erfahren?“
- „Was hätten Sie stattdessen erlebt/gefühl/ usw.?“
- „Welche Folgen hätte das auf Ihre Familie oder Ihre engsten Freunde gehabt?“

Solange der Klient oder die Klientin noch etwas vital und wertvoll an seiner oder ihrer Symptomatik macht, steht dies einem „erfolgreichen“ Prozessverlauf im Sinne einer Genesung oder Gesundheitsförderung im Weg.

3.1. Auftragsklärung inklusive Zieldefinition

Hier geht es einerseits darum, dass die Klienten und Klientinnen sich ihr Commitment bewusst machen und andererseits, um Bewusstsein zu schaffen, was diese selbst im Alltag aktiv dafür tun können, um den Gesundheitsprozess positiv zu gestalten. Für die positive (= „wohldefiniert“) **Zieldefinition** galten die allgemeinen „smarten“ Kriterien. D.h. auch hier sollte das Ziel spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein. Allerdings kam hier der Sinnfrage hinsichtlich der Attraktivität eine besondere Bedeutung bzw. spezielle Wertigkeit zu.

Da Persönlichkeitsentwicklung bzw. Prozessarbeit zu Gesunderhaltung oder zur Unterstützung des Genesungsprozesses nicht primär mit Qualitäten von Spaß, Leichtigkeit, freudvollen Genuss usw. verbunden werden, sondern diese Entwicklungsschritte zumeist mit Verzicht, harter Arbeit, Disziplin und Überwindung assoziiert ist, erscheint es wesentlich auch die schon bestehenden „Guten Dinge“ ins Bewusstsein zu rufen. D.h. hier dürfen Fragen gestellt werden wie: „Was machen Sie derzeit schon, dass Ihrer Gesundheit zuträglich ist?“, „Was an ihrem Körper funktioniert aus Ihrer Sicht gut?“, „Was unternehmen Sie jetzt schon regelmäßig um sich vital und fit zu fühlen?“, „Was machen Sie schon länger erfolgreich, um sich zu motivieren?“, „Was soll von den derzeitigen Erfolgsstrategien unbedingt erhalten bleiben und warum?“, usw. Dies dient einerseits als **Basis**, damit der Klient oder die Klientin erkennt, was schon gut läuft und deshalb jedenfalls **beibehalten** werden soll. Andererseits reduziert sich damit auch der Druck, das Leben auf den Kopf stellen zu müssen und der daraus in weiterer Folge resultierende Stress, wie unter diesem Mehraufwand die übrigen Lebensbereiche noch bewerkstelligt werden können.

Ein weiterer wesentlicher Faktor ist es auch die Erwartungsfrage zu klären, denn eine Veränderung gelingt umso leichter, wenn die eigenen Erwartungen klargelegt sind und zudem ein oder mehrere innere Bedürfnisse befriedigen.

Bei Klienten und Klientinnen, welche sich ihrer **Gesundheitsförderung** im Coaching – in ihrer Persönlichkeitsentwicklung – widmen wollen geht es zumeist darum, in der Selbsterfahrung persönliche Erkenntnisse zu gewinnen, um in weiterer Folge die individuelle Lebensführung aktiv zu planen, zu gestalten und voran zu bringen. Hier geht es meist um die Aufrichtigkeit gegenüber sich selbst bzw. für sich selbst in angemessener Weise zu Sorgen und darum, Herausforderungen des täglichen Lebens in all seinen Bereichen gut zu bewältigen.

Klientinnen und Klienten, welche sich eine Unterstützung bei ihren **Genesungsprozessen** wünschen, geht es oft darum, die psychische Belastung, welche durch eine Diagnose entsteht, zu lindern. Hier liegt der Fokus oft auf der Emotionsregulation und der Sinnfindung, wozu diese Diagnose dem Menschen dient. Also gilt es hier zu definieren, welche Ergebnisse in den Erkenntnis- und Bewältigungsprozessen erreicht werden sollen.

Die **Motivation** hinter der Gesundheitsförderung bzw. Genesungsbegleitung ist entweder die Verhinderung einer möglichen

Krankheit, welche oft in Familien über Generationen hinweg auftritt oder, dass sie Gesundheit als Lebensphilosophie, als Lebenssinn und als kostbarstes Gut (weiter)entwickeln möchten. In beiden Fällen ist es im Rahmen der Auftragsklärung zielführend, sich auch mit der Epigenetik und dem Genogramm im Hinblick auf Lebensstil und vergleichbare Symptome auseinanderzusetzen.

Egal welche Intention im Vordergrund steht, ist es entscheidend einen klaren Auftrag mit den Klienten und Klientinnen zu formulieren, der smarte Ziele im Sinne einer möglichen Unterschiedsbildung enthält und sich ganzheitlich 100 % stimmig für den Klienten bzw. die Klientin anfühlt.

Als **Vorbereitung** zur Auftragsklärung, kann ein Fragebogen ausgeschickt oder den Klienten und Klientinnen vorab übergeben werden, wo schon eine erste Auseinandersetzung hinsichtlich des übergeordneten Ziels, dem Sinn, der Symptom- bzw. Krankheitsgeschichte und die Frage nach Parallelitäten in der Familiengeschichte gefragt wird. Dies hat den Vorteil, dass sich die Klientinnen und Klienten schon vorab Gedanken zu ihrem Auftrag machen können und sich schon auf das, was sie im Coaching erwartet einstellen können.

3.1.1. Energiefass

Zum Einstieg des Gesundheitscoachings eignet sich die Visualisierung des sog. Energiefass [4, S. 83, 84], um alle Probleme und die Gesundheit in sonstiger Weise beeinflussenden Faktoren, zu sammeln und gemeinsam zu erfassen. Hierbei kann den Klienten und Klientinnen erklärt werden, dass durch Belastungssituationen Löcher im Fass entstehen, welche zum Energieverlust beitragen. Gleichzeitig können Energiespender identifiziert werden, welche denn Füllstand positiv beeinflussen. Damit wird der erste Schritt Richtung Resilienz- und Wertearbeit bereits bei der Anliegen- bzw. Auftragsformulierung gelegt.

Bewährt hat sich, den Klientinnen und Klienten ein Schema eines Fasses (s. Abb.: 3.1.1.1.) vorzulegen und von ihnen den aktuellen Füllstand eintragen zu lassen. Dies dient der Verdeutlichung für die Klienten und Klientinnen, wo sie gerade in Bezug auf ihre Belastung stehen. In weiterer Folge können gemeinsam wie oben beschrieben die Energiespender und -räuber welche im Hinblick auf die Gesundheit bzw. die Genesung relevant sind, festgehalten werden. Darüber hinaus schlägt *U. Zander-Schreindorfer* [4, S. 86] folgende Fragen in Bezug auf die Energieräuber vor: „Was können Sie beeinflussen und was können Sie nicht beeinflussen?“, „Was von dem, was Sie nicht beeinflussen können, kann bewusst durch Energiespender ausgeglichen werden?“ Durch diese Fragen kann der Klient bzw. die Klientin zwischen lösbaaren und unlösbaaren Problemen unterscheiden und erkennt der Klient bzw. die Klientin gleichzeitig, was er oder sie ab sofort aktiv tun kann. Dies kann in Form von sog. „Hausaufgaben“ mitgegeben werden. Hier erscheint es zielführend den Klientinnen und Klienten eine Anleitung zur Aufzeichnung der Erkenntnisse mitzugeben.

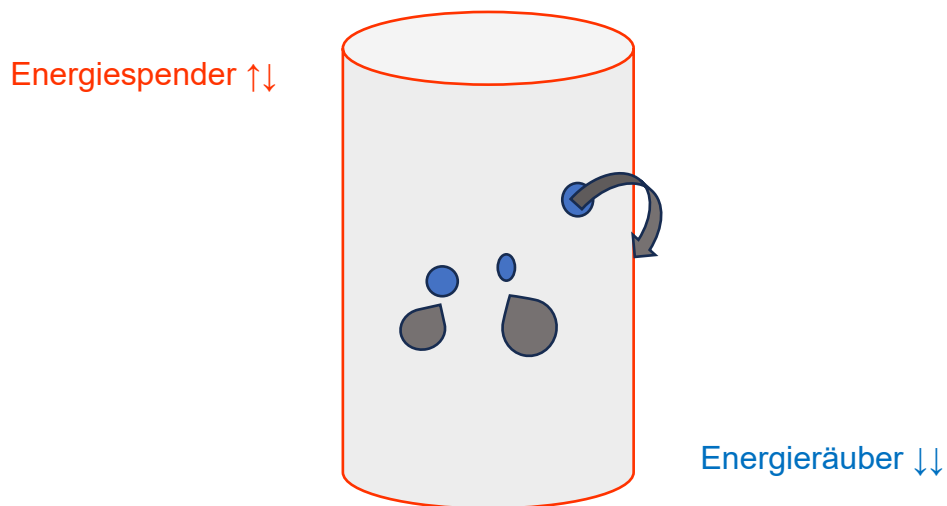


Abb. 3.1.1.1 Energiefass – schematische Vorlage

3.2. Wertearbeit

Kommen Menschen ins Coaching, so haben sie oftmals ihren Fokus nahezu ausschließlich auf das Problem gerichtet. Daher sind ihre eigenen Kompetenzen und Ressourcen nicht im Bewusstsein bzw. können dadurch aktiv nur mehr eingeschränkt genutzt werden. Umso wichtiger ist es, dass der Gesundheitscoach hier werte- und ressourcenorientiert arbeitet, um gemäß der Autopoiese eine Selbstregulation des Klienten- und Klientinnen Systems anzustoßen.

A. *Antonovsky* [3] beschreibt, dass Untersuchungen mit Überlebenden aus Konzentrationslagern gezeigt haben, dass Inhaftierte mit starken ideologischen Überzeugungen, die belastenden und bedrohlichen Lebensbedingungen des Lageraufenthaltes „gesünder“ überlebt haben, als Menschen ohne feste Überzeugungen. Das persönliche Wertesystem eines kranken Menschen kann also ein bedeutsamer Faktor für dessen Genesung sein [6, S. 171]. Wenn Gesundheit ein lebenslanger Prozess ist, gilt es hier zunächst zu erarbeiten, ob und welche Wertigkeit „Gesundheit“ für den Klienten bzw. die Klientin hat.

In der Praxis hat es sich bewährt, ein **Wertepanorama** in Form von Wertetabellen oder mit Kärtchen zu erarbeiten. Wertetabellen finden sich im Internet bzw. in der einschlägigen Literatur und können natürlich auch schwerpunktbezogen selbst erstellt werden. Als Einleitung zur Wertearbeit stellt der Coach abgestimmt auf das Thema des Klienten oder der Klientin werteklärende Fragen wie z.B.: „Welche 5 Werte sind Ihnen im Zusammenhang mit Ihrer Gesundheit wichtig?“, „Welche 5 Werte sind Ihnen im Umgang mit Ihnen selbst wichtig?“, „Welche 5 Werte haben den größten Einfluss auf Ihre Genesung?“, usw.

Der Vorteil, wenn Kärtchen eingesetzt werden ist, dass der Klient oder die Klientin „entschieden handeln“ muss und nicht nur mit dem Verstand, im Auswahlverfahren entscheiden kann. Eine bewährte Möglichkeit ist es, die Kärtchen, wo auf jedem ein Wert steht - wie zu, Beispiel „Gesundheit“, „Stimmigkeit“, „Natur“, „Mut“, „Vitalität“ usw. – paarweise und willkürlich, nebeneinander aufzulegen. Der Klient bzw. die Klientin

nimmt dann jeweils ein Kärtchen von einem Paar weg, sodass am Ende dieses Entscheidungsprozesses, jeweils nur mehr ein Kärtchen von dem Kartenpaar vorhanden ist. Danach werden die übriggebliebenen Kärtchen wieder paarweise aufgelegt. Dieser Entscheidungsprozess zur Bildung einer **Wertehierarchie** wird solange wiederholt, bis nur mehr 5 bis 8 Hauptwerte im Zusammenhang mit dem vom Klienten bzw. von der Klientin in der Auftragsklärung erarbeiteten Thema (z.B. Gesundheitsvorsorge, Genesung, gesunde Lebensweise, usw.), vor ihr bzw. vor ihm liegen. Die Frage dazu lautet: „Welche Werte würden Sie auswählen, wenn Sie nur acht Werte auswählen könnten?“ Anschließend sind die Werte in eine Reihenfolge zu bringen und zu klären welche Verhaltensweisen dadurch bedingt sind bzw. welche das Ziel der Klienten bzw. der Klientinnen fördern. Ebenso gilt es für die Klientinnen und Klienten die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen.

In der Praxis hat sich in weiterer Folge ein sogenannter Wertechek, auf die Stimmigkeit des Wertes im Hinblick auf das Ziel, bewährt. Da die von den Klienten und Klientinnen erarbeiteten Werte als richtungsgebend für ihre weiteren Handlungen sind, erscheint dies auch im Hinblick auf das im Zusammenhang mit dem Gesundheitsprozess erforderliche Kohärenzgefühl, für den weiteren Erfolg wesentlich.

Dies kann z.B. mit der wingwave®-Methode, die noch in weiterer Folge getrennt im Kontext mit Gesundheitscoaching vorgestellt wird, erfolgen. Mit Hilfe dieser Methode kann einerseits getestet werden, ob der jeweilige Wert dem Klienten bzw. der Klientin noch körperlichen, emotionalen oder spirituellen (wie z.B. bedingt durch Glaubensmuster) Stress bereitet. Ist dies der Fall, kann mit dieser Methode auch in weiterer Folge der Stress beseitigt werden. Fühlt sich jeder einzelne Wert nun stimmig und wertvoll an, kann dieser über den gesamten Coachingprozess immer wieder als Orientierungs-, Handlungs- und Entscheidungsgrundlage herangezogen werden.

Basierend auf der Wertearbeit zu den universellen gesellschaftlichen Werten, kann nun tiefer in die 3 Sinn-Wertekategorien nach *V. Frankl* zur Findung des eigentlichen, individuellen Sinns der Prozessarbeit eingestiegen werden.

3.3.Sinnkompass

„Es gilt, die „Trotzmacht des Geistes“ zu entwickeln, die Fähigkeit, im richtigen Augenblick „Nein“ zu sagen“ (Viktor Frankl). „Nein zu sagen“ zur bestehenden Herausforderung und trotz widriger Umstände, das eigene Schicksal in die Hand zu nehmen, ist dann möglich, wenn der Mensch etwas hat (=Sinn), für das er es lohnend ansieht, sich auch widrigsten Schicksalsschlägen zu stellen. Der Sinn, also was den Klienten und Klientinnen „persönlich bedeutsam“ erscheint, entscheidet über das Durchhaltevermögen – dem Willen und dem Wollen - während der Veränderungsarbeit und andererseits über das dynamische, biopsychosozial Geschehen Gesundheit an sich.

Als wegweisendes Werkzeug und zur Standortbestimmung, um festzustellen wo die (noch) vorhandenen, gesunden Potenziale und Ressourcen liegen, um sie zu nutzen und die Selbstheilungskräfte zu

aktivieren, eignet sich das sog. „Frankl-Kreuz“ welches auch als „Sinnkompass“ in der Literatur zu finden ist. Als Vertiefung der Wertearbeit, kann anhand dieses Werkzeugs festgestellt werden, wie sinnerfüllen der Klient oder die Klientin ihre Werte, ihre Gesundheit, ihre Leben, usw. empfinden.

Wie die Abbildung 3.3.1 zeigt, stellt die waagrechte Dimension die Pole von „erfolglos“ und „erfolgreich“ dar und die senkrechte Dimension die Pole von „Sinnentfaltung“ und „Sinnleere“. Von den Klientinnen und Klienten ist entsprechend ihrer Wahrnehmung, ihre Position hinsichtlich Gesundheitsvorsorge oder Genesung einzutragen (= rotes „X“ in der Abbildung 3.3.1). Ebenso können mit diesem Werkzeug die universellen und persönlichen Sinnwerte bewertet werden.

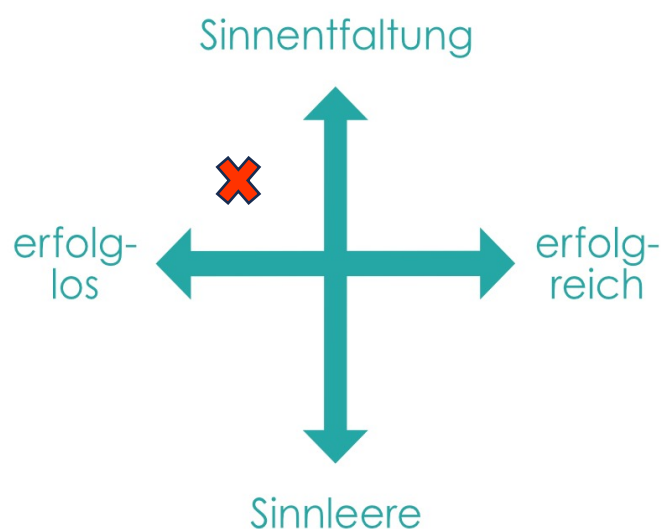


Abb.: 3.3.1 Sinnkompass oder Frankl-Kreuz

Besonders wirkungsvoll ist dieses Werkzeug, nach vorheriger Erklärung anhand eines Blattes Papier, wo es abgebildet ist und der Hintergrund der Arbeit dazu erklärt wird, wenn das Kreuz mittels Seile und Bodenankern aufgelegt wird. Damit kann der Klient oder die Klientin ihren Körper die Beantwortung „übertragen“. Weitere erlebnisorientierte Methoden werden im Folgenden beschrieben.

3.4.Selbstreflexionsarbeit

Da für den Menschen insbesondere erlebnisorientierte und ressourcenaktivierende Methoden, welche den Gesamtorganismus auf allen Ebenen ansprechen, die nachhaltigsten Erfolge bedingen, sind diese Erfordernisse bei der Methodenwahl zu berücksichtigen. Auch die Wiederholbarkeit bzw. die Möglichkeit zum Üben, um neue Verhaltensmuster entstehen zu lassen, da Verhalten und Lernen unmittelbar zusammenhängen, ist zu beachten.

Eine Sichtbarmachung, bzw. „Erfühlbarkeit“ von Problemen bzw. (verdrängten) Konflikten ermöglicht dem Klienten, der Klientin erst deren Bearbeitung und Lösung. *U. Zander-Schreindorfer* [4, S. 92] hat dazu eine eigene Methode - „Das Stress-Balance-Modell“ - entwickelt, welche sich an die Modelle des inneren Teams (innerer Antreiber, innerer Kritiker, inneres Kind und innerer Verteidiger), nach *Schulz von Thun* und der inneren Antreiber („Sei stark“, „Sei perfekt“, „Mach es allen recht“, „Streng Dich an“ und „Sei schnell“) orientiert.

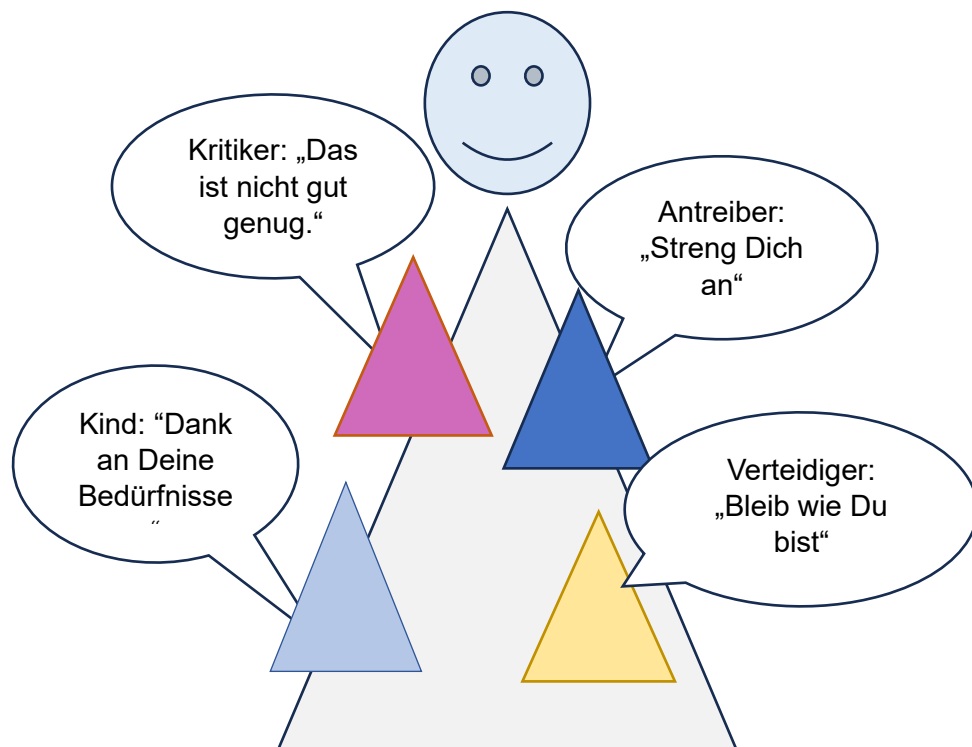


Abb.: 3.4.1: Das innere Team mit möglichen inneren Botschaften (als Antreiber)

In der Abbildung 3.4.1 ist ein Schema dargestellt, wie es im Coaching verwendet werden kann, um die „Antreibersätze“, die Glaubenssätze dem jeweiligen inneren Teammitglied zuzuordnen. Für den Klienten bzw. die Klientin wird dadurch bewusst, dass etwas in ihrem Inneren passiert, das unbewusst bis lang ihr Denken und Handeln beeinflusst hat. In diesem Bewusstsein ist es nun möglich, bewusst mit den im Zusammenhang stehenden Stressoren umzugehen und sie in Zusammenhang mit den Werten zu bringen. In der weiteren Folge können darauf aufbauend, gezielt Strategien mit den Klienten und Klientinnen entwickelt werden, um stimmige Verhaltensanpassungen zu erreichen. Zudem ist es möglich über Körperarbeit, den Stress zu verkörpern (S. 3.4.1 - Körper als Skulptur des Stress) und in weiterer Folge zu lösen. Ebenso effektiv hat sich bislang die wingwave®-Methode bewährt um die einzelnen Stressoren, inklusiver belastender Glaubenssätze ganzheitlich und gleichzeitig biographisch zu lösen.

3.4.1. Skulptur-Arbeit

In der Skulptur Arbeit kann über den Körper im Sinne der Selbstreflexion, das Erlebte einer Situation, eine Emotion oder ein Problem dargestellt werden. Anschließend kann das Problem auch in eine „Lösungs-Skulptur“ verwandelt werden. D.h. zu Beginn der Verkörperungsarbeit ist auch das Ziel zu definieren, was statt dem Problem, statt dem energieziehenden Glaubenssatz, usw. sein soll.

Verkörpert der Klient oder die Klientin ihre eigenen Glaubenssätze ihrer inneren Antreiber, wird unmittelbar die Qualität dieser Antreiber bewusst bzw. erfühlbar. Diese Methode hat sich v.a. in Zusammenhang mit sog. Körpertypen bzw. sportaffinen Personen bewährt, da dadurch ein unmittelbarer Konnex der Wirkung erfahren werden kann. Diese Methode kann durch den sog. Body- Scan auch noch verstärkt werden, indem den Klientinnen und Klienten mittels Fragen, noch zusätzlich die Auswirkungen der Stressoren, auf die einzelnen Körperbereiche, ins Bewusstsein geholt werden können. Die Klientinnen und Klienten haben dabei auf ihre Körperteile, ihren Blick, die Mimik, die Kopfhaltung, die Armhaltung, die Beinhaltung, ihren Muskeltonus, ihre Atmung usw. zu achten. Unterstützende Fragen dazu können sein: „Wie fühlen Sie sich als Ausdruck Ihres Glaubenssatzes?“, „Wie erleben Sie Ihren Atem?“, „Welche Gedanken entstehen gerade?“, „Nehmen sie Farben oder Bilder wahr?“, usw. Eine Anregung könnte auch sein, dass man den Klienten oder der Klientin anbietet, ein Foto zu machen, um einen zusätzlichen visuellen Reiz auszulösen.

Schritt für Schritt wird dann die Verwandlung von der Problem-Skulptur in die Lösungs-Skulptur vollzogen. Dabei wird immer wieder der Fokus auf das in der Position Erlebte gelegt. Die Position wird solange verändert bzw. in Richtung der Problemlösung verändert, bis eine Stimmigkeit (Kohärenz), in Form körperlichen Wohlbefindens, von den Klientinnen und Klienten erlebt wird. Die Erkenntnisse daraus sind abhängig vom Thema und Wunsch der Klientinnen und Klienten zu dokumentieren.

3.4.2. Systembrett

Eine weitere Methode, welche hinsichtlich der Selbstreflexion des inneren Teams bzw. zu dessen „Neuordnung“ im Sinne eines gesünderen Handelns eingesetzt werden kann, ist die Arbeit mit dem Systembrett. Ist es im 1. Schritt gelungen, die bisherige Handlungsmotivation mit Hilfe des inneren Teams und der Antreiber Sätze und -muster zu „entlarven“, geht es in weiterer Folge um die gesundheitszuträgliche bzw. genesungsfördernde Neuordnung bzw. Umstrukturierung, entsprechend der in der Auftragsklärung festgelegten Zielformulierung. Wie bereits erwähnt, ist hier v.a. hinsichtlich der Stressreduktion im Zusammenhang mit der Umorientierung und einem damit im Zusammenhang stehenden Verlassen der bisherigen Komfortzone hilfreich, unterstützend die wingwave®-Methode zu verwenden.

Wie auch bei anderen Coaching-Settings erfolgt die Aufstellung des inneren Teams am Systembrett intuitiv, entsprechend dem in den Klienten bzw. Klientinnen vorhandenen inneren Bildes. Diese Methode folgt damit wieder dem Systemkonzept der Autopoiese, wonach dem

Prozess vertraut wird, dass die Selbstregulation des Systems zu dessen Gesundheit führt. Ziel ist es demnach, dass der Klient, die Klientin die Figuren stellvertretend seines oder ihres „Gesundheitsbildes“ positioniert. Die inneren Antriebe werden dabei durch Umformulierung ihrer negativen bzw. kontraproduktiven Botschaften, in die inneren „Erlauber“ verwandelt. Arbeitet man in Kombination mit der wingwave®-Methode, werden die neuen, zielgerichteten und unterstützenden Positivsätze getestet, ob diese tatsächlich „stark“ testen und so der Umorientierung des Körpers, kein innerer Stress mehr entgegensteht.



Abb.: 3.4.2.1 Systembrett – Aufgestellt die „Ich-Figur“ mit den inneren Anteilen und ihren Ressourcen bzw. positiven Glaubenssätzen.

3.5.Ressourcen

Grundsätzlich unterstützen Ressourcen die eigene Gesundheit zu erhalten oder zu fördern. Ressourcen wirken ebenso stabilisierend auf Menschen bei Herausforderungen oder plötzlich auftretenden Stolpersteinen. Vergleichbar dem Krisenmanagement macht es Sinn, sich schon vorab zu überlegen, welche mögliche Herausforderungen sich ergeben könnten, um im Falle des Falles dafür entsprechend gerüstet zu sein. Dies wird im Punkt 3.6 (Umgang mit Herausforderungen und Stolpersteinen) näher ausgeführt. In der Ressourcenarbeit geht es um die Entwicklung und Wahrnehmung der eigenen Ressourcen, im Hinblick auf die Gesunderhaltung bzw. Genesung. Dabei werden die Ressourcen der Klienten und Klientinnen unter Bewusstseinsarbeit in den Mittelpunkt gerückt, um sie in weiterer Folge dann durch Kompetenzverbesserung und Performanzsteigerung in den jeweiligen Lebensbereichen und Kontexten sinnvoll und effektiv einsetzen zu können. Damit Klienten und Klientinnen eine Kompetenzverbesserung bzw. Performanzsteigerung erfahren können, sind auch neue Fertigkeiten zu erlernen. Ohne Lernen und die Erfahrungen aus diesen Lernprozessen, kann kein nachhaltiges Ergebnis erzielt werden. Denn,

Verhalten und Lernen hängt unmittelbar zusammen. Nur so kommt es zur bewussten und erfahrbaren Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung, die veränderungswirksam ist.

In diesem Zusammenhang ist den Klienten und Klientinnen klar zu machen, dass es durchaus zu fordernden Situationen und Irritationen kommen kann und Durchhaltevermögen (dem Willen zum Wollen) bzw. Commitment in der Prozessarbeit gefragt ist. Hierfür ist das „Wozu“, der Sinn, die Motivation, der Wille zum Wollen, ein wesentlicher „Leitstern“, um nicht in die Versuchung des Aufgebens zu verfallen.

Allerdings geht es bei der Ressourcenarbeit nicht nur um das neue Erschließen oder die Neuentwicklung von Ressourcen, sondern auch darum zu schauen, was schon im Repertoire der Klientinnen und Klienten vorhanden ist. Diese vorhandenen Ressourcen können dann für das vereinbarte Ziel, im Sinne des Auftrages, verbessert oder angepasst (= Coping) werden. Diese Herangehensweise entspannt die Klienten und Klientinnen, im Hinblick auf ihren Stress, das gesamte Leben umkrepeln zu müssen. Dazu ist im Gesundheitscoaching die sog. **Ressourcen- oder Potenzialanalyse** durchzuführen.

Der einfachste Weg für die Ressourcen- oder Potenzialanalyse – ohne auf wissenschaftliche Programme zurückgreifen zu müssen - ist es, sie Mittels Fragen zu erarbeiten.

Bewährte **Fragen** dazu sind: „Was sind Ihre Interessen und Vorlieben?“, „Welche Stärken und Kompetenzen waren Ihnen bislang bei Ihren Herausforderungen hilfreich? (konkrete Beispiele analysieren)“, „Welche Ihrer Fähigkeiten sehen sie als Ressource?“, „Was würde ihr Vorgesetzter als Ihr größtes Talent beschreiben?“, „Was sehen sie als Ihre größte Fähigkeit an?“, „Wie haben Sie die Situation „XY“ schaffen können?“, „Was ist das Talent, das bis heute am meisten zu ihrem Erfolg beigetragen hat?“, „Welche Ihrer Fähigkeiten war bislang von praktischem Nutzen?“, usw. Eine Möglichkeit der Ressourcenintegration wird im folgenden Punkt 3.5.1 ausgeführt.

3.5.1. Körper Anker

Zur Ressourcenintegration kann im Gesundheitscoaching besonders effektiv mit sog. Körper-Ankern gearbeitet werden, um die Klienten und Klientinnen über das Erlebnis und die daraus gewonnene Erfahrung abzuholen – indem eine Verbindung zwischen dem Reiz und der gewünschten Reaktion hergestellt werden. Physiologisch betrachtet handelt es sich dabei um eine „**Reiz-Reaktions-Kopplung**“, welche Menschen von einem unerwünschten Zustand (Stressreaktion) in einen erwünschten Zustand (gewünschte, meist positive Emotion) überführt. Körper-Anker ermöglichen Ressourcen einerseits relativ rasch zu „Speichern“ und andererseits sie schnell „abzurufen“.

Ankern von emotionalen Reaktionen „passiert“ oft unbewusst im Alltag, indem Menschen z.B. Lieder in bestimmten Situationen hören. Hört der Mensch dieses Lied wieder in einem anderen Kontext, erinnert er sich an die Situation und die damit verbunden Gefühle steigen in seinem Inneren auf. Durch eine weitere Sensibilisierung dieser Reaktionsmuster, ist unser Organismus in der Lage unsere Erfahrungen, bewusst oder

unbewusst auch auf andere Bereiche zu übertragen. Eine unbewusste Reiz-Reaktions-Koppelung kann auch negative Emotionsprägungen, im Zusammenhang mit der Gesundheit oder in Genesungsprozessen, entstehen haben lassen (Vgl. dazu die Ausführungen zu 2.3). In der Praxis des Gesundheitscoachings ist das oft der Fall, im Zusammenhang mit traumatischen Erlebnissen wie Unfällen oder Operationen. *Daniel Kitić* [10] beschreibt 2019 in seiner Arbeit wie NLP-Anker – basierend auf den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie - in Zusammenhang mit Allergien eingesetzt werden können. *Kitić* führt in seiner Arbeit [10, S. 33] folgendes Beispiel sinngemäß an: Ein Mensch hat Grippe oder reagiert auf ein Ereignis sehr emotional. Die Schleimhäute schwellen in Folge an, die Augen tränen, Juckreiz oder auch ein stark negatives Gefühl stellt sich innerlich ein. Falls jetzt z.B. im selben Moment eine Katze oder ein anderes Allergen in unmittelbarer Nähe ist, welches primär nicht ursächlich in Zusammenhang mit der Körperreaktion zu tun hatte, speichert der Körper dennoch unbewusst die Wahrnehmung des Allergens ab. D.h. das Unterbewusstsein speichert eine der o.a. Reaktionen ab und reagiert künftig so auf den Kontakt mit dem Allergen – wie der vielzitierte Pawlow'sche Hund auf die Glocke – unbewusst automatisiert, durch klassische Konditionierung. Da das Reiz-Reaktionsmuster in beide Richtungen funktioniert, hat der menschliche Organismus die Fähigkeit eine alternative Reaktion zu lernen.

Erklärt (fraimt) man den Klientinnen und Klienten die physiologischen Hintergründe ihrer Allergien vereinfacht und beleuchtet die körperlichen Symptome unter den Aspekt **der Lernreaktion des Körpers**, ist das für viele Klientinnen und Klienten sehr erleichternd. Aus der Perspektive der Lerntheorie sind körperliche Reaktionen auf einen Reiz, wie sie bei Allergien oder Unfällen entstehen können, nämlich ein Beleg für eine gute Funktionsfähigkeit des Körpers.

Weitergedacht, erhalten die Klientinnen und Klienten die gute Aussicht auf Erfolg, dass mit Hilfe gezielt gesetzter, ressourcenvoller Anker ihr Körper „umlern“ und sie von ihrer belasteten Symptomatik befreit werden können.

In den Klienten und Klientinnen entstehen im Zusammenhang mit dieser positiven Perspektive, positive Gefühle und Gedanken, welche sich noch zusätzlich im Sinne der **Psychoneuroimmunologie**, verstärkt positiv auf den Genesungs- bzw. Gesundheitserhaltungsprozess auswirken. D.h. die Methodentransparenz und das Verständnis der Klientinnen und Klienten für die eingesetzte Methode, ist hier ein zusätzlich entscheidender Faktor für den positiven Verlauf des Veränderungsprozesses. Diesbezüglich ist vor dem Einstieg in die Methode (nach Erklärung der Methodik und ihrer Wirkungsweise) – wie bei allen anderen Gesprächen im Gesundheitscoachings – zu Beginn achtsam und wertschätzend die Frage nach dem sekundären Gewinn der „Krankheit“ oder der Körperreaktion zu stellen. Der Erfolg wird nämlich davon abhängen, ob der **sekundäre Gewinn** (falls vorhanden) auf eine andere Weise sichergestellt werden kann. Gelingt dies nicht, spricht das gegen die Veränderung. Der sekundäre Gewinn ist den Klientinnen und Klienten oft nicht bewusst und steht oft als **Verhinderungsgrund** für die Veränderung bzw. die Genesung da. Es

sind also die Konsequenzen der Veränderung bzw. Genesung zu erarbeiten, um sicherzustellen, dass der Klient, die Klientin wirklich bereit sind für den nächsten Schritt.

Nach Klärung der eben ausgeführten Themen wird in die Methode mittels **Fragen** eingestiegen, welche sich mit der **körperlichen Reaktion** und ihrem Auftreten (**Prägemoment**) beschäftigen, wie z.B.: „Was passiert, wenn Sie in Kontakt mit einem Allergen kommen?“, „Was passiert, wenn Sie an ihren Unfall denken?“, „Wann wissen Sie, dass diese Körperreaktion jetzt einsetzt?“, „Wo in Ihrem Körper fühlen sie zuerst, dass Sie jetzt so (xy) reagieren?“, „Wo noch“, usw. Hier ist zu beobachten ob Symptome beim Klienten auftauchen – v.a. Symptome, welche sich der bewussten Kontrolle entziehen, wie Rötungen, Schwellungen, tränende Augen usw. Zeigt der Klient, die Klientin körperliche Reaktionen bzw. kann sich diese gut vorstellen, so ist ein sog. **Separator** zu setzen und die Klienten und Klientinnen vom Erlebten wieder in ihren „Normalzustand“ zurückzuholen. Gut gelingt dies beispielsweise, wie *D. Kitić* [10, S. 50] das wie folgt durchführt: „*Das reicht! Kommen Sie wieder zurück, schauen Sie mich an, hören Sie mir zu und fühlen Sie, wie ihr Körper wieder in den normalen Zustand zurückkehrt.*“

Mit dem Klienten bzw. der Klientin wird als nächster Schritt eine geeignete **Körperstelle** für die Setzung von 3 Körper-Anker ausgesucht. Körper-Anker können entweder vom Coach oder vom Klienten bzw. der Klientin selbst gesetzt (gedrückt) werden. Auch hier ist der Wunsch des Klienten bzw. der Klientin zu berücksichtigen. Anker-Körperstellen sind vorab immer darauf hin zu testen, ob diese Stelle frei von Reizverknüpfungen ist – also beim Drücken dieser, eine „neutrale“ Reaktion gegeben ist. Unsere Handflächen sind grundsätzlich nicht geeignet um auf ihnen Körper-Anker zu setzen, da auf ihnen eine Vielzahl von (Körper)Prägungen vorhanden ist.

Ziel ist es mit Hilfe des Körperankers eine **Ressourcenintegration** als Hilfestellung zur Bewältigung bei der Genesung bzw. zum „dranbleiben“ bei der Gesundheitsvorsorge durchzuführen. Jene Ressourcen, welche in positiver Assoziation mit der erarbeiteten „Wertehierarchie“ erarbeitet wurden, können hier zielführend verwendet werden.

D. Kitić [10, S. 53] beschreibt folgenden Teilprozess zum Setzen der 3 Ankerpunkte (durch den Coach) und in weiterer Folge das Installieren und Integrieren in ein Zukunftsszenario:

1. Abstand vom Erlebten und der daraus resultierenden Reaktion des Immunsystems (um die Verknüpfung neu zu manifestieren)

Der Klient bzw. die Klientin sucht sich eine angenehme Position, schließt die Augen und stellt sich vor nach „oben“ zu schauen. Anschließend wird der Klient bzw. die Klientin gebeten, sich die Substanz, welche die Reaktion des Immunsystems auslöst, vorzustellen und gleichzeitig zu beobachten, wie eine große, schützende, dicke Plexiglasscheibe zwischen der körperlichen Reaktion und dem Klienten bzw. der Klientin selbst, erscheint. Dieser Moment wird mittels der zuvor festgelegten Körperstelle geankert (gedrückt). Anschließend wird der Klient bzw. die Klientin gebeten sich vorzustellen aus ihrem Körper „heraus zu schweben“ und sich von hinten oben (Metaebene) selbst zu betrachten.

Dabei kann der Klient bzw. die Klientin eine Hauptfarbe beschreiben, die er bzw. sie wahrnimmt, während die Plexiglasscheibe zwischen der Körperreaktion und sich selbst auftaucht. Dabei ist wieder der Körperanker zu drücken. Dieser Vorgang kann jetzt mit Gerüchen, Geräuschen, Geschmack oder mit einem Duft wiederholt werden und immer wieder der Anker dabei gedrückt werden. Zielführend ist mind. 4- bis 6-mal den Körperanker zu drücken. Wenn dann der Anker gedrückt wird, ist das Ziel, dass die Plexiglasscheibe von selbst, automatisch auftaucht.

2. Anker der symptomfreien Zukunft – (allergiefreie Zukunft bei D. Kitić [10])

In diesem Schritt geht der Klient bzw. die Klientin gedanklich in eine symptomfreie Zukunft, wo er bzw. sie schon die positiven Gefühle (gemäß Zielvereinbarung in der Auftragsklärung, wie er, sie sich stattdessen fühlen möchten – frei, leicht, sicher, frei atmend, usw.) verspürt, wenn ein vergleichbarer Moment wie der Prägmoment oder wenn die (Allergie) Substanz auftaucht. Sehr effektiv ist es, wenn der Klient bzw. die Klientin sich in eine reale Situation vor dem sog. Prägmoment versetzen könnte, wo das Zielgefühl – z.B. frei fühlen – besonders gut wahrgenommen werden kann. Dieses Bild sieht der Klient bzw. die Klientin zunächst ca. 2 m vor sich und holt es sich dann zu sich hin und „steigt“ in das Bild ein. In diesem Moment wird der Anker gedrückt (im Übergang von dissoziiert zu assoziiert). Auch dieser Vorgang wird 4- bis 6-mal mit den Zielgefühlen wiederholt. Anschließend wird die Körperstelle gedrückt und das Gefühl dieses starken Ankers taucht kombiniert als deutliche physiologische Reaktion auf. Auch das Testen ist mehrmals zu wiederholen, wobei dazwischen immer wieder ein Separator zu setzen ist.

3. Anker von Gegenbeispielen zum Retuschieren der Auslöser

Hier stellt sich der Klient bzw. die Klientin **ähnliche** Situationen des Prägmoments oder von den auslösenden (Allergenen) Substanzen vor – welche aber **keine** körperlich belastende Reaktion auslösen, wie die bislang bekannten Belastungen eingangs beschrieben wurden. Also kann sich der Klient bzw. die Klientin vorstellen, statt der Katzenhaarallergie, bei einem Pudel keine Allergie zu entwickeln. Stellt sich der Klient bzw. die Klientin nun den Kontakt oder ähnliche Situationen vor, welche den Auslösern möglichst ähnlich sind, aber keine Reaktion auslösen, können diese „Erlebnisse“ wieder geankert werden. Hier ist ebenfalls der Vorgang 4- bis 6-mal zu wiederholen. Auch hat hier zunächst nur die visuelle Vorstellung (dissoziiert) mit den Submodalitäten im ersten Schritt zu erfolgen. Erst im 2. Schritt lässt der Coach den Klienten bzw. die Klientin in das Bild „einsteigen“ und ankert im Übergang von dissoziiert zu assoziiert. In dieser Phase ist äußerst genau darauf zu achten, dass der Klient bzw. die Klientin keinerlei Körperreaktionen aus den anfänglichen Belastungen zeigt.

Zum Beenden des Ankerprozesses wird der Klient bzw. die Klientin mit einer Situation aus der Zukunft konfrontiert. Dann wird der 1. Anker gedrückt (Plexiglasscheibe). Anschließend wird der Klient bzw. die

Klientin wiederholt gebeten, sich vorzustellen, dass er bzw. sie in Kontakt mit dem Auslöser (z.B. der allergenen Substanz) kommt. In der dissoziierten Vorstellung löst der Coach gleichzeitig dann die Anker 2 und 3 aus. Dieser Vorgang wird ebenso mehrfach mit unterschiedlichen Situationen wiederholt. Zum Abschluss wird der Klient bzw. die Klientin noch ersucht sich einen Kontakt mit z.B. einer Allergenen Substanz (wie z.B. einer Katze) vorzustellen und zu erzählen was dann passiert. Berichtet der Klient bzw. die Klientin von einer automatisch ablaufenden Strategie, welche bei ihm bzw. ihr eine andere Reaktion bewirkt, als die frühere, kann im Weiteren eine „Echte“ Situation versucht werden. Jedenfalls ist diesbezüglich der Klient bzw. die Klientin auf mögliche Gefahren diesbezüglich hinzuweisen und Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten.

Treten im Zusammenhang mit der Anker-Methode Stressreaktionen auf, welche hinderlich für den eben beschriebenen Ablauf sind, so können diese Stressreaktionen äußerst effektiv mit der wingwave®-Methode, wie im Punkt 3.7 beschrieben, nachhaltig und vergleichsweise rasch gelöst werden.

3.6.Umgang mit Herausforderungen und Stolpersteinen

Wie bereits mehrfach dargelegt, ermöglichen Ressourcen den Menschen trotz der täglichen Herausforderungen und Probleme die Gesundheit zu erhalten bzw. die Genesung zu fördern. Dies gelingt besonders dann, wenn ein Perspektivenwechsel aus der inneren Einstellung heraus gelingt (z.B. bei der Inneren-Teamarbeit). Welche Gelegenheiten ergeben sich aus den Herausforderungen und Stolpersteinen? Was braucht es um auf die persönlichen Ressourcen trotz Probleme und emotionalen Belastungen zugreifen zu können.

Die **Vorausschaubarkeit** ist hier ein Schlüssel für einen erfolgreichen Umgang. Nachdem der Klient bzw. die Klientin, Experte bzw. Expertin für ihr eigenes Leben ist, sind klassisch zu erwartende Herausforderungen, Versuchungen oder Stressoren in Form von Stolpersteinen zu **identifizieren**. Dies kann klassisch im Sinne eines Brainstormings erfolgen, wo die Herausforderungen bzw. Stolpersteine gesammelt werden. Hier können Listen erstellt werden oder auch eine kreative, flexible Darstellung mittels Post-It, kombiniert auf einer Zeit Line (Gesundheitsvorsorge- oder Genesungsprozess) dargestellt werden. Der Vorteil der Post-It-Methode ist, dass diese jederzeit verändert und verschoben werden können. Je elastischer das System bleibt, desto förderlich ist es für die Resilienz des Prozesses und es Systems der Klienten und Klientinnen.

Eine darauf aufbauende Möglichkeit kann es sein, die einzelnen Player des Inneren Teams damit zu konfrontieren und ein spezielles Konfliktverhalten darauf basierend zu entwickeln. Hierbei kann einerseits mit Fragen gearbeitet werden und andererseits die Stressoren ins Systemfeld am Systembrett wie in Punkt 3.4.2 beschrieben, eingebracht werden.

Eine Frage könnte z.B. dazu sein: „Wie geht Ihr Innerer Kritiker zukünftig mit Fehlern um?“. Daraus kann in weiterer Folge ein dynamischer

Umgang mit Störungen erarbeitet und über die Prozessdauer im System des Klienten bzw. der Klientin immer wieder neu kalibriert und integriert werden.

Dazu ist es hilfreich, insbesondere den Inneren Kritiker mit einer neuen Fehler-Kultur zu „konfrontieren“. Mischt man die Buchstaben aus „Fehler“ und ordnet sie neu an, kann das Wort „Helfer“ entstehen. Sieht der Klient bzw. die Klientin seine bzw. ihre bisher vom inneren Kritiker aus sog. „Fehlern“ entstandenen Stressoren als „Helfer“, so kann im Prozess, im Sinne der Salutogenese eine erhöhte Resilienz entstehen. Deutlicher zu erfahren gelingt es dem Klienten bzw. der Klientin wieder, über die Körperarbeit, z.B. mittels Bodenanker, wo auch die einzelnen Anteile des inneren Teams, mithilfe der wingwave®-Methode „bewunken“ werden können (siehe Punkt 3.7).

3.7.wingwave®-Methode zur Stressreduktion und Ressourcenintegration

Das Naturheilkunde Journal vom Juli 2016 [11] schreibt: „Wingwave – Ein neues Konzept zur Work-Health-Balance. In Balance zu bleiben, ist bei den heutigen Anforderungen von Beruf und Familie nicht immer einfach. Zu viel Stress birgt gesundheitliche Risiken, die sich mit der sogenannten „wingwave“-Methode vermeiden lassen aber auch therapierbar machen. Mit einem effektiven Emotions-Coaching lassen sich spürbar und schnell Stress abbauen und Kreativität, das individuelle Gesundheitspotenzial, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigern. Wegen dieser stabilisierenden, gesundheitsfördernden und auch leistungssteigernden Wirkung wird diese Methode in vielen Bereichen genutzt; von Künstlern, Sportlern, von Zahnärzten für ihre Angstpatienten, von Schülern, Auszubildenden und Studenten, von Burnout-Patienten zur Entwicklung ihres Resilienz Vermögens.“

Wingwave ist ein Leistungs- und Emotionscoaching, welches für die Klienten und Klientinnen spürbar und effektiv in wenigen Sitzungen zum Abbau von Stress und zur Steigerung des Wohlbefindens führt. Erreicht wird diese mittels Nachstellung von REM-Phasen (Rapid Eye Movement im Schlaf) im Wachzustand, durch das sog. „Winken“ (schnelle, horizontale, Links-rechts Handbewegungen des Coaches auf 3 Ebenen – Stirn-, Augen- und Kinnhöhe) vor dem Gesicht der Klientinnen und Klienten. Der Klient bzw. die Klientin folgt mit den Augen diesen Handbewegungen und dadurch werden stresslindernde Reaktionen in verschiedenen Gehirnarealen ausgelöst. Alternativ zum „winken“ kann das sogenannte Rechts-links-Tappen an Schultern oder Knie z.B. eingesetzt werden. Sowohl durch das „Winken“ wie auch das Tappen wird eine bilaterale Gehirnstimulation erreicht, wodurch in weiterer Folge eine optimalere Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften und ihrer Gehirnareale und damit positive Effekte auf die Psyche und den Körper des Menschen erreicht wird.

Bevor „gewunken“ wird, detektiert der extra für die Methode ausgebildete und zertifizierte Wingwave-Coach mittels sog. Myostatiktest die Stressoren, welche das Wohlbefinden des Klienten bzw. der Klientin beeinträchtigen. Ist der Stress identifiziert, versetzt sich der Klient bzw.

die Klientin in das belastende Körpergefühl und der Coach „winkt“ wie oben beschrieben, solange bis eine Entspannung beim Klienten bzw. bei der Klientin wahrgenommen werden kann. Anschließend wird wieder mittels dem Myostatiktest festgestellt, ob die Intervention (das „Winken“) erfolgreich war.

Wie erwähnt, ist für den Einsatz der wingwave-Methode eine eigene Ausbildung erforderlich, welche wiederum nur im Kontext der Ausübung der Psychotherapie oder der Lebens- und Sozialberatung eingesetzt werden darf.

Im Zusammenhang mit dem Gesundheitscoaching bietet wingwave eine schier endlose und nahezu unverzichtbare Einsatzmöglichkeit, von der Gesundheitsprävention, über die Ressourcenstärkung bis hin zur Begleitung in Genesungsprozessen, zur Traumabewältigung, bei der Entschärfung von Prägesituationen, Schlafverbesserung, Operationsvorbereitung, usw. [12]

4. Diskussion

Jede Methode kann zweckentfremdet und missbraucht werden, daher ist laut *D. Ostermann* [6, S. 192] die Haltung des Coachs von immenser Bedeutung. Gerade im Gesundheitscoaching geht es einmal mehr um eine ganz individuelle und maßgeschneiderte Gestaltung der Beziehung zwischen dem Lebens- und Sozialberater, der Lebens- und Sozialberaterin und den Klientinnen und Klienten. *D. Ostermann* [6, S. 191] beschreibt hier die anzustrebende Qualität der Konvivialität, welche die Verbundenheit in einer Leichtigkeit des Miteinander-Seins, wo jeder so sein kann und akzeptiert wird, wie er ist und so eine Konvivialität der Verschiedenheit möglich wird.

Der Prozess des Vertraut Werdens ist im Gesundheitscoaching ebenso wie in anderen Beratungs- bzw. Coachingsettings essentiell. *H. Petzold* bezeichnet die Konvivialität als „*Grundlage guter naturwüchsiger Sozialbeziehungen, wie man sie in Freundeskreisen, fundierter Kollegialität, Selbsthilfegruppen findet aber auch in professionellen Sozialbeziehungen, wie sie in Therapie, Beratung, Begleitung, Betreuung entstehen können.*“ [6, S. 193]] *H. Petzold* geht es dabei um die Begegnung und Auseinandersetzung von Person zu Person. Dies schließt laut *D. Ostermann* [6, S 193] auch ein, sich vom Anderen (Klient, Klientin) „berühren“ zu lassen und sich auf dessen Lebenswelt einzulassen. Gerade dies scheint bei schwerwiegenden Diagnosen eine der bedeutenden Herausforderungen für die Lebens- und Sozialberater und Lebens- und Sozialberaterinnen. Daher kann nicht deutlich genug auf die Wichtigkeit der Selbstfürsorge und die Bedeutung der Supervision in diesem Kontext hingewiesen werden. Selbstfürsorge auf physischer und psychischer Ebene als Lebens- und Sozialberater bzw. Lebens- und Sozialberaterinnen, ist essentiell für die eigene Erhaltung der Gesundheit. Es geht darum die eigene Person als Coach immer wieder zu reflektieren und die eigenen Haltungen, Werte und Einstellungen mit denen wir als Lebens- und Sozialberater und Lebens- und Sozialberaterinnen unseren Klienten und Klientinnen begegnen immer wieder zu reflektieren bzw. auch im Rahmen der Supervision zu reflektieren und evaluieren. Diesbezüglich sollte auch über ein zukünftig adäquates Qualitätsmanagement der Arbeit in der Lebens- und Sozialberatung diskutiert werden.

Coaching ist eine höchst anspruchsvolle Profession. Einheitliche Qualitätsvorgaben bzw. -kontrollen für das Gesundheitscoaching bzw. Coaching im Allgemeinen gibt es aktuell nicht. Wer sich also vom „Containerbegriff“ des „Coachings“ abheben will, ist angehalten selbst Maßnahmen zur Qualitätssicherung bzw. zum Qualitätsmanagement zu ergreifen.

Ein weiterer Diskussionspunkt, im Zusammenhang mit dem Gesundheitscoaching ist die Vernetzung bzw. die Kooperation mit anderen Gesundheitsdiensten. Die Mehrperspektivität ist zentraler Punkt des integrativen Ansatzes bzw. der interdisziplinäre Austausch mit behandelnden Ärzten und Ärztinnen, Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen und Therapeuten und Therapeutinnen, ermöglicht auch transdisziplinäre Erkenntnisse die sich maximal positiv

im Hinblick auf die Gesundheitsvorsorge und für Genesungsprozesse der Klientinnen und Klienten auswirken. Dem zugrunde liegen problemangemessene, kontextadäquate und individuell, ökologisch-valide Handlungs- und Interventionsstrategien für die Klienten und Klientinnen, welche bei isolierten Arbeiten der jeweiligen Disziplinen nicht erreicht werden können.

Ergänzend ist darauf hinzuweisen, dass diese Form der interdisziplinären Arbeit bzw. des Austausches besondere rechtliche Rahmenbedingen braucht, um den gesetzlichen Forderungen der Datenschutzgrundverordnung, der Verschwiegenheitspflicht, usw. entsprechend Rechnung zu tragen. Entsprechende Aufklärungsmaßnahmen sind jedenfalls transparent, verständlich und nachweislich zu regeln.

5. Resultate

Gesundheitscoaching kann im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung über den integrativen und systemischen Ansatz für die Gesundheitsvorsorge wie auch bei der Unterstützung von Genesungsprozessen sinnvoll und zielführend mit den beschriebenen Methoden eingesetzt werden.

Entscheidend für die Resultate sind einerseits die Haltung des Gesundheits-Coaches, die von ihm gewählte Methodik und die Beziehungsqualität über welche der Coach verfügt. Andererseits stellt der interdisziplinäre Ansatz und der Polylog der Disziplinen sowie die damit im Zusammenhang stehenden Lösungsmöglichkeiten für die Gesundheitsvorsorge und die Begleitung in Genesungsprozessen der Klienten und Klientinnen eine bedeutende Basis dar. Als zentraler Punkt scheint hier der ganzheitliche Ansatz ein weiteres Mal als Erfolgsfaktor. Nur wenn die Haltung und die Methodik diesen ganzheitlichen Ansatz berücksichtigen, kann eine durchgehende Veränderung über alle Systemebenen des Gesundheitsprozesses passieren.

Über den integrativen Ansatz der interdisziplinären Zusammenarbeit entstehen neue Betätigungsfelder für die Lebens- und Sozialberatung. Es entsteht dadurch aber auch eine wesentlich höhere Wahrscheinlichkeit für die Klientinnen und Klienten ihre Ziele im Hinblick auf ihre Gesundheit bzw. Genesungserfolge nachhaltig erreichen zu können.

Dem zu Folge kommt dem Gesundheitscoaching ein wesentlicher, gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Stellenwert zu, welcher zunehmend mehr Bedeutung im Kontext mit Führungsverhalten und Unternehmensphilosophie sowie mit einem gesunden Alterungsprozess aufgrund steigender Lebenserwartung bekommt. Diesbezüglich notwendig erscheint es, dass hier ein bewusstseinsbildender Prozess, aktiv, im Diskurs mit den in der gegenständlichen Arbeit beschriebenen Disziplinen, angestoßen werden darf.

6. Zusammenfassung

Gesundheitscoaching ist ein bedeutendes Betätigungsfeld im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung, welches noch mehr Niederschlag in der Gesellschaft und im speziellen in den Unternehmen und damit in der Wirtschaft, wie auch im Einzelnen, als grundlegende Lebensphilosophie, Beachtung finden darf.

Die Methoden scheinen schier unendlich zu sein. Allen effektiven und nachhaltigen Methoden gemein ist, dass sie einer ganzheitlichen Betrachtung, im interdisziplinären und systemischen Diskurs unterliegen sollten.

A. Antonovsky [3] stellte sein Modell der Salutogene dem Modell der Pathogenese in einer Metapher gegenüber, welche das Leben an sich als Fluss beschreibt. Darin beschreibt er, dass sich der Mensch im Fluss des Lebens als Schwimmer behaupten muss.

Da ein Fluss in seinem Verlauf immer wieder neue Situationen (z.B. ändernde Fließgeschwindigkeiten, Verästelungen, wo sich der Fluss teilt, usw.) und potenzielle Gefahrenquellen (z.B. Stromschnellen, Hindernisse in Form von Felsen oder Totholz) birgt, wird der Mensch mit diesen als Schwimmer konfrontiert. Der Mensch darf sich entscheiden.

Die klassische Medizin, reißt den Schwimmer, wenn er in Gefahr gerät und zu ertrinken droht aus dem Fluss. Hat sich der Schwimmer am Ufer erholt, wird er wieder in den Strom entlassen. Allerdings hat dieser Schwimmer nicht gelernt mit den Herausforderungen des Flusses besser umzugehen.

Im Gegensatz zur klassischen Medizin lernt der Schwimmer nach dem Ansatz der Salutogenese, bessere Entscheidungen zu treffen und erhält dadurch die Möglichkeit immer besser schwimmen zu lernen und mit den Herausforderungen immer besser umgehen zu können.

Dazu sind die Stressprävention, das Stressmanagement, die Ressourcenarbeit, die Frage nach dem Sinn, die Wertearbeit als Orientierung, die Resilienz Arbeit und viele andere systemischen Methoden entscheidend für den Schwimmerfolg – also dafür, dass der Mensch selbst in der Lage ist, sein Leben kohärenter zu machen, weil die 3 salutogenetischen Grundregeln (Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit und Sinnhaftigkeit) erfüllt sind.

Als Schwimmlehrer bzw. Schwimmlehrerin und damit als wesentliche Unterstützung für das Kohärenzgefühl des Schwimmers, um die oben angeführten, salutogenetischen Grundregeln umzusetzen, fungiert u.a. im integrativen Ansatz der ganzheitliche, systemorientierte Gesundheits-Coach, im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung.

7. Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1.1: Das Modell der Salutogenese von Antonovsky (nach Antonovsky 1979, S. 184 f., siehe Faltermaier 2023, S. 80)

Abb. 2.1.2.: Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keupp aus <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>, mit Stand 18.1.2024

Abb.: 2.3.1: Infografik, wie Dauerstress das Immunsystem schwächt. [5, <https://www.temedos.de/journal/psychoneuroimmunologie-neue-erkenntnisse>, Stand 26.1.2024]

Abb. 3.1.1.1: Energiefass – schematische Vorlage

Abb.: 3.3.1: Sinnkompass oder Frankl-Kreuz

Abb.: 3.4.1: Das innere Team mit möglichen inneren Botschaften (als Antreiber)

Abb.: 3.4.2.1: Systembrett – Aufgestellt die „Ich-Figur“ mit den inneren Anteilen und ihren Ressourcen bzw. positiven Glaubenssätzen.

8. Literaturverzeichnis

- [1] Link des österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. 18. Jänner 2024. Gesundheitspolitik in der EU und im internationalen Kontext (WHO). Weltgesundheitsorganisation (WHO). [https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitssystem/Gesundheitspolitik-in-der-EU-und--im-internationalen-Kontext-\(WHO\).html](https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitssystem/Gesundheitspolitik-in-der-EU-und--im-internationalen-Kontext-(WHO).html)
- [2] Lauterbach, Matthias: Einführung in das systemische Gesundheitscoaching. 3. Auflage, S. 16, Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2018
- [3] Antonovsky, Aaron: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dgvt (Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie), Tübingen 1997
- [4] Zander-Schreindorfer, Ute: Praxishandbuch systemisches Gesundheits-Coaching. Grundlagen, Methoden und Anwendungsbeispiele, S. 10, Vandenhoeck Ruprecht Verlage. Göttingen 2021
- [5] <https://www.temedos.de/journal/psychoneuroimmunologie-neuerkenntnisse>, Stand 26.1.2024
- [6] Ostermann, Doris: Gesundheitscoaching. 1. Auflage, S 39, VS Verlag, Wiesbaden 2010
- [7] Petzold, Hilarion G.: Die Konzepte „Transversalität“ und „Mehrperspektivität“ und ihre Bedeutung für die Integrative Supervision und da Integrative Coaching. Artikel in der interdisziplinären Zeitschrift „SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung, Ausgabe 04/2005
- [8] Faltermaier, Toni: Salutogenese. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Letzte Aktualisierung am 24.5.2023 - <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i104-3.0> Stand 18.1.2024
- [9] Frankl, Viktor: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Originalvortrag an der Universität Wien, 9.Oktober 1979. Auditorium Netzwerk 2007
- [10] Kitić, Daniel: Abschlussarbeit für die Ausbildung zum NLP-Master-Practitioner & NLP-Professional-Coach, „Das NLP-Allergie-Format unter ganzheitlicher Betrachtung und erweiterten Aspekten – Das erweiterte Allergie-Format in der Praxis“. 2019
- [11] Naturheilkunde Journal. Fachmagazin für Naturheilkunde, Sonderdruck Komplementärmedizin und konventionelle Medizin. Juli 2016, 18. Jahrgang, Mediengruppen Oberfranken Fachverlage
- [12] <https://wingwave.com/ueber-wingwave/was-ist-wingwave/> - Stand 27.1.2024