



Gesundheitscoaching

Eine individuelle nachhaltige
Maßnahme im Rahmen
des BGM

Gesundheitscoaching

Gesundheitscoaching versteht sich in Unternehmen als Maßnahmenbaustein des BGM und dient Organisationen dazu berufliches Engagement auf psychischer und physischer Basis zu fördern. Präventiv eingesetzt können Ausfallzeiten wegen Krankheit vermieden werden oder Mitarbeiter in der Wiedereingliederung sinnvoll unterstützt werden.

Berufliche Vitalität erwächst aus vielen Faktoren – z.B. fachliche Orientierung, organisationale Rahmenbedingungen, Team- und Betriebsklima – und der ganz individuellen Verfassung.

Unternehmen sehen Sinn darin, ihren Mitarbeitern zur Bewältigung von anstrengenden Situationen Unterstützung anzubieten. Dies kann eine plötzliche Veränderung am Arbeitsplatz, im Team, in einer neuen Position sein, oder ein besonders forderndes berufliches Projekt. Ebenso kann eine schwierige familiäre Situation, die an den psychischen und physischen Kräften zehrt, oder unerklärliche häufige Erkrankung ein Anlass sein. Im Gesundheitscoaching geht es um persönliche Kräftebalance, gesunde Selbstorganisation und individuell sinnvolle Selbstführung.

Wie ich als Gesundheitscoach eingesetzt werde

Im präventiven Kontext kann ein Gesundheitscoaching - als freiwilliges Angebot an die Mitarbeiter - ein Instrument sein, die Ressourcen zu wecken, und Selbstorganisation zu stärken:

- wenn im Mitarbeitergespräch deutlich wird, dass jemand unter Druck steht.
- wenn sich Krankheitstage überraschend und ohne ersichtlichen Grund häufen.
- wenn Prozesse und Projekte hohen zeitlichen oder nervlichen Einsatz fordern.

Als Wiedereingliederungsmaßnahme BEM oder zur Krisen- und nachhaltigen Problembewältigung hilft Gesundheitscoaching, sich zu klären, die Selbsthilferessourcen zu wecken.

- wenn nach Krankheit die Wiedereingliederung reibungslos laufen soll.
- wenn eine Veränderung am Arbeitsplatz als Kränkung empfunden wird.
- wenn durch privaten Hintergrund die Kräfte neu gesammelt werden müssen.

Bei Bedarf unterstützt der/die Coach, weitere Hilfsangebote zu eruieren und den Weg dorthin vorzubereiten.



Wer Gesundheitscoaching nutzt

Grundsätzlich kann Gesundheitscoaching für Unternehmensleitung, Führungs- und Fachpersonal sinnvoll und rentabel sein.

Es ist eine Tatsache, dass Führungskräfte sich früher Begleitung, Außenperspektive und Feedback von einer außenstehenden Person einholen. Nicht zuletzt die finanzielle Situation ist es, die es erlaubt, sich zeitnah und diskret in kritisch erlebten Situationen ein Coaching zu gönnen, um zügig und mit Ressourcenschonung durch komplexe Prozesse zu schreiten.

Für Mitarbeiter aus übrigen Hierarchiestrukturen ist Coaching weitgehend ein fremdes Instrument. In schwierigen beruflichen oder persönlichen Situationen geraten diese oft sehr unter Druck und haben keine direkte Anlaufstelle. Falls sie bereit wären psychologische Unterstützung einzuholen, erwarten sie in der Regel lange Wartezeiten und eine psychologische Diagnose – und dies möchten viele vermeiden.

Wie Gesundheitscoaching abläuft

- Die Sitzungen finden entweder in einem ungestörten Raum in Ihrem Unternehmen statt – oder noch besser in einer neutralen Umgebung, z.B. in meiner Praxis.
- Ob das Coaching zur Arbeits- oder Freizeit zählt, klären Sie mit Ihrem Mitarbeiter. Bewährt hat sich der Rahmen von sechs Zeitstunden in einer Serie plus einen Einzeltermin zum Checkup nach einem halben Jahr.
- Gesundheitscoaching ist ein Angebot des Unternehmens, die Annahme ist freiwillig.
- Die Inhalte des Coachings unterliegen der Verschwiegenheit. Die Themen werden persönlich gewählt.
- Die Abrechnung des Honorars findet über das Unternehmen statt, soweit möglich anonym.

Bei der Konzeptionierung von Gesundheitscoaching in Ihrem Unternehmen wird auf die Ausgewogenheit zwischen Transparenz, Privatsphäre und Gesichtswahrung einerseits, andererseits auf die Wahrung betrieblicher Funktion und Strukturen geachtet. Sorgfältig wird abgewogen, was wem wann kommuniziert wird.

Welche Kompetenzen ich als Gesundheitscoach einbringe

25 Jahre Erfahrung im Bereich Körper- und Psychotherapie verbinden sich in meiner Arbeit mit Beratungskompetenz in Unternehmen als Gesundheits-/Businesscoach und Supervisorin.

Gesundheitscoaching braucht diesen breiten Kompetenzfächer. Fundiertes Wissen im Bereich physischer und psychischer Gesundheit die tragende Basis. Als Beauftragte Ihres Unternehmens behalte ich als Gesundheitscoach die berechtigten Interessen des Unternehmens im Blick, während ich im Sinne der zu coachenden Person deren Gesundheit und Kräftebalance in den Mittelpunkt des Coachings stelle.

Gesundheitswissen braucht es, um gegebenenfalls weitere sinnvolle Maßnahmen anzuregen und Symptome mit Krankheitswert zu erkennen.

Meine Systemische Ausrichtung im Denken und Handeln ermöglicht zielorientiertes Vorgehen, so dass in einer überschaubaren Anzahl von Sitzungen ein Ergebnis erreicht werden kann.

Es geht darum berufliche oder persönliche Themen zu analysieren und Zusammenhänge zu erkennen. Ist Selbstorganisation und Selbstführung wieder intakt, geht es darum Prozesse zu strukturieren, hilfreiche Schritte zu entwickeln und Ziele zu erreichen.

Für Gesundheitscoaching im Rahmen des BGM muss ein gemeinsamer Rahmen gesteckt werden, der ein klares vertragliches Setting, Ziel des Coaching und selbstverständlich die Verschwiegenheit beinhaltet.

Ihre weiteren Fragen und Ideen

... kläre ich gerne mit Ihnen im persönlichen Gespräch und freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Ulrike Brandl