

Gesundheitscoaching

Die Förderung der Gesundheit von Mitarbeitenden ist in Unternehmen längst zur wirtschaftlichen Notwendigkeit geworden. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen belegt den Zusammenhang zwischen Unternehmenserfolg, Mitarbeiterbindung, Attraktivität als Arbeitgeber und Gesundheit der Mitarbeitenden. Auf der anderen Seite stehen alarmierende Zahlen über die Zunahme psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz, während die Burn-out-Statistiken nach oben schnellen.

Dadurch wird Gesundheitscoaching zu einem immer wichtiger werdenden Angebot für Führungskräfte und Mitarbeitende in Organisationen. Gesundheitscoaching dient zum einen der personalen Gesundheitsförderung. Hierbei geht es insbesondere um die Reflektion und gesundheitsförderliche Gestaltung des Lebens- und Arbeitsstils. Themen wie Work-life-balance, Stressbewältigung, Stärkung von Gesundheitsressourcen, nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsvorsätzen (wie z.B. gesunde Ernährung, sportliche Betätigung und Entspannung), spielen hierbei eine Rolle, aber auch der Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz und Möglichkeiten, diese zu reduzieren und zu lösen.

Keine Therapie, sondern Begleitung

Im Unterschied zur Therapie geht es beim Gesundheitscoaching nicht um die Heilung von Krankheiten, sondern um die Entfaltung von Gesundheitskompetenzen im beruflichen Alltag. Im Unterschied zu Trainingsmaßnahmen geht es nicht um das Einüben bestimmter Fertigkeiten, sondern um die maßgeschneiderte, personenbezogene und gesundheitsförderliche Veränderungsbegleitung, die die Werte, Motivlagen, Ziele und Mög-

lichkeiten des Individuums beachtet, reflektiert und lösungsorientiert umsetzt. Somit stellt Gesundheitscoaching eine wertvolle Hilfestellung zum Transfer von Gesundheitstrainings dar. Gleichermassen ist Gesundheitscoaching eine wesentliche Unterstützung bei der Rückkehr in Arbeitsprozesse, z.B. nach längerer Krankheit oder Burn-out. Hierbei geht es um Prophylaxe, wenn an gesundheitsschädigenden Einstellungen und gesundheitsförderlicher Selbstregulation gearbeitet werden muss.

Betriebliche Gesundheitsförderung – eine Aufgabe der Führung

Gesundheitscoaching ist allerdings auch ein unerlässlicher Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Systemisch-lösungsorientiertes Coaching beachtet das Zusammenspiel und die Wechselwirkung von Verhalten und Verhältnissen, in denen sich individuelle und organisationale Gesundheit abspielt. Mit Coachingmethoden können ressourcenaktivierende Prozesse ziel- und lösungsorientiert implementiert, gestaltet und begleitet werden. Hierbei kommt insbesondere der Führungsebene einer Organisation eine wichtige Rolle zu. Sie ist einerseits ein wichtiger Motor betrieblicher Gesundheitsförderung, andererseits aber auch ein entscheidender Einflussfaktor auf die Gesundheit der Mitarbeitenden. Führungskräfte sollten daher Gesundheitscoaching für sich selbst in Anspruch nehmen zur Reflektion und Entfaltung ihrer eigenen Gesundheitskompetenzen, zur Entwicklung eines Vorbildverhaltens und zur gesundheitsförderlichen Beeinflussung der Strukturen und Arbeitsprozesse in ihrem Verantwortungsbereich. Sie sollten selbst auch Kompetenzen im Bereich des Gesundheitscoachings entwickeln,

um Mitarbeitende entsprechend gesundheitsförderlich begleiten, motivieren und fördern zu können. Diese Kompetenzen sind ebenfalls wichtig zur Führung von Rückkehrgesprächen, zum Umgang mit chronisch kranken Mitarbeitenden und zum Umgang mit Sucht am Arbeitsplatz.

Spreu und Weizen

Was allerdings für die Coachingszene allgemein gilt, gilt für Gesundheitscoaching im Besonderen. Ein großer Markt tut sich auf, der von vielen bedient wird. Hier gilt es, die Spreu vom Weizen zu trennen und professionelle Angebote von unprofessionellen zu unterscheiden. Gesundheitscoaching braucht die Professionalität in einem Gesundheitsberuf (z.B. Medizin, Psychologie, Ernährungswissenschaft, Sportwissenschaft, Health Care Management) und zusätzlich die Professionalität im Coaching, die bei einem seriösen Anbieter erworben worden ist. Hierzu sind Qualitätsstandards definiert (s. www.dbvc.de oder www.fuehrungsakademie.bw21.de). Empfehlenswert sind insbesondere diejenigen Anbieter, die mit wissenschaftlichen Einrichtungen kooperieren und ihre Konzepte und Arbeitsweisen transparent darstellen und sich einer Qualitätssicherung unterziehen.

Professionalität im Gesundheitscoaching, Gesundheitsmanagement und in gesundheitsorientiertem Führungsverhalten wird angesichts der sich abzeichnenden Trends im Erwerbsleben auch zukünftig weiterhin an Bedeutung gewinnen.

Dr. Elke Berninger-Schäfer
Diplom-Psychologin, Senior Coach DBVC,
Psychotherapeutin und Supervisorin
Ausbildungsleiterin der Führungsakademie
Baden Württemberg; Inhaberin des Karlsruher
Instituts für Coaching, Personal- und Organisationsentwicklung