

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	3
Abkürzungsverzeichnis	3
Vorwort	4
Einleitung	5
1. Empirische Argumentation für das Gesundheitscoaching	7
1.1 Kosten krankheitsbedingter Arbeitsausfälle und betriebliches Gesundheitsmanagement	7
1.2 Neue Risiken für die Gesundheit in Unternehmen	9
1.3 Zwischenfazit.....	11
2. Methodik der Arbeit	12
2.1 Arbeit mit Booleschen Operatoren	12
2.2 Die Globalauswertung.....	13
3. Gesundheitscoaching	15
3.1 <i>Gesundheit</i>	15
3.1.1 Salutogenese und Kohärenzerfahrung	17
3.2 <i>Coaching</i>	18
3.2.1 Definitionen von Coaching	19
3.2.2 Differenzierung und Einsatz von Coaching.....	20
3.2.3 Methoden	21
3.3 <i>Gesundheitscoaching</i>	24
3.3.1 Theoretische Herleitung des Begriffes <i>Gesundheits-Coaching</i>	25
3.3.2 Analyse weiterer Definitionsansätze	26
3.3.3 Ziele und Zielgruppen des Gesundheitscoachings	28
4. Konzepte des Gesundheitscoaching in Theorie und Praxis	29
4.1 Settings, Prozesse und Profession.....	29
4.2 Themenfelder im Gesundheitscoaching	33
4.3 Themenfelder anhand einer Marktanalyse	34
4.4 Ablauf und Coaching-Tools	37
4.5 Beispiele für Interventions-Tools.....	41
5. Stress als Standardsituation im Gesundheitscoaching	42
5. 1 Stresstheorien.....	43
5.2 Stressoren und Reaktionen.....	45
5.3 Stressbewältigung	47

6. Schlussbetrachtungen	51
Literaturverzeichnis.....	54
Internetquellen	56
Anhang 1	59
Abbildung 1: Kreisdiagramm zur Visualisierung der persönlichen Balancen	59
Abbildung 2: Kreisdiagramm zur Visualisierung der Balancen im Führungsstil.....	59
Abbildung 3: Die vier Gesundheitsfelder und das Kohärenzgefühl, visualisiert.....	60
Abbildung 4: Subskalen einiger Bewältigungsinventare.....	61
Anhang 2, Marktanalyse.....	62
Google- Trefferliste vom 27.10.2011, unbearbeitet	62
Global- Auswertung der 22 Internetseiten	65
Arbeit mit Booleschen Operatoren	66
Erklärung.....	67

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Volkswirtschaftliche Schäden durch Arbeitsunfähigkeitstage	Seite: 6
Abbildung 2: Die Rollen des Coaches	:23
Abbildung 3: Gesundheitscoaching-Prozess nach Fischer	: 31
Abbildung 4: geschärfter GC-Prozess	: 32
Abbildung 5: Schwerpunktthemen der 22 GC-Anbieter nach Globalauswertung	: 35
Abbildung 6: Schwerpunktthemen nach Häufigkeitsanalyse	: 35
Abbildung 7: Beispiel einer BSC	: 41
Abbildung 8: Stressbelastungen von Erwerbstätigen	: 46

Abkürzungsverzeichnis

DGFP	Deutsche Gesellschaft für Personalführung e.V.
EASGA	Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz
BMBF	Bundesministerium für Bildung und Forschung
BAuA	Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
GC	Gesundheitscoaching
GM	Gesundheitsmanagement
TK	Techniker Krankenkasse
WHO	World Health Organisation
BSC	Balanced Score Card
SM	Stressmanagement

Vorwort

Nach der ursprünglichen Idee sollte sich diese Arbeit mit dem Thema *Stressbewältigung* beschäftigen. Bei der Literaturrecherche stellte sich heraus, dass Stress zumeist in psychologischen und betriebswirtschaftlichen Abhandlungen thematisiert wird. Darüber hinaus verfügten die Ansätze zur Bewältigung und Prävention von Stress über einen normativen und pathogenetischen Charakter. Klare Konzepte und Strukturen fehlen oftmals. Es ist ein Anliegen der Erwachsenenbildung, den Menschen weiterzubilden und Fähigkeiten zur Selbsthilfe zu vermitteln. Normative, pathogenetische Interventions- und Präventionsmaßnahmen, die kaum Weiterbildungspotential haben, sollten daher nicht Schwerpunkt dieser Arbeit sein. Ebenso sollte auch nicht mehr nur Stress, sondern *Gesundheit* thematisiert werden. Um eine Interventionsmethode für gesundheitliche Problemfelder zu entwickeln, die sich zugleich in den Kontext der Erwachsenenbildung einordnen lässt, eignet sich das Konzept des Coachings. Ohnehin kann Coaching durch Selbstreflexion sowie durch die Aufdeckung wertvoller Alternativen die Problemlösefähigkeit von Einzelpersonen oder Gruppen nachhaltig fördern (vgl. Geißler, 2006, S.207).

Als ein spezielles Coaching soll systematisches *Gesundheitscoaching*, dem Klienten Hilfe zur Selbsthilfe vermitteln. *Gesundheitscoaching* soll hier konzeptionell hergeleitet werden. Allerdings steht dieses Coaching im Spannungsfeld zwischen der Theorie und der Praxis. Darüber hinaus impliziert es auch eine gewisse Nachhaltigkeit und somit einen für die Erwachsenenbildung erstrebenswerten Weiterbildungseffekt. Daher fiel die Wahl der Betreuungsprofessur auf die „Professur für Allgemeine Pädagogik“ vom Univ.-Prof. Dr. Harald Geißler. Als Forschungsschwerpunkte sind hier neben Organisationsentwicklung auch Coaching und Stressmanagement zu nennen. Gleichzeitig möchte ich mich an dieser Stelle bei Herrn Prof. Dr. Harald Geißler und Frau Dr. Metz für die Unterstützung bedanken.

Einleitung

Es steht außer Frage, dass die Gesellschaft, der Markt und die Arbeitswelt heutzutage einem rapiden Wandel unterliegen. Erschwerend kommen der demographische Wandel und die Heraufsetzung des Renteneintrittsalters hinzu. Daraus resultieren immer neue berufliche Anforderungen und Belastungen, woraus die Arbeitnehmer und Arbeitgeber als die Leidtragenden hervorgehen. Gesundheitsmanagement ist daher „nicht nur wesentlicher Teil der sozialen Verantwortung eines Unternehmens, sondern auch entscheidende Voraussetzung für die Wettbewerbsfähigkeit“. (Schwuchow, 2007, S.36) Als ein Instrument des Gesundheitsmanagements liegt der Fokus dieser Arbeit auf das *Gesundheitscoaching* (GC).

Wie sich zeigen wird, ist *GC* ebenso wie *Coaching*, ein vielseitig benutzter Begriff mit einer ebenso großen Methodenvielfalt. Ziel dieser Arbeit ist es, *GC* innerhalb der Erwachsenenbildung zu verorten und es von anderen Disziplinen abzugrenzen. Es soll geklärt werden, was *GC* ist und was es nicht ist. Es soll elaboriert werden, was es mit welchen Methoden zu leisten im Stande ist. Dabei steht es im Spannungsfeld zu dem, was in der Praxis angeboten wird und dem, was es theoretisch zu leisten vermag.

Im ersten Schritt der Arbeit werden Statistiken und Studien dargestellt, die die Problematik der Arbeitsausfälle beleuchten (Kapitel 1). Der Fokus liegt dabei auf psycho-sozialen Belastungserscheinungen und den betroffenen Personenkreisen. Zudem sollen Trends für die Ursachen von Arbeitsausfällen aufgezeigt werden. Im Ergebnis soll die ökonomische Sinnhaftigkeit des Gesundheitsmanagements (GM), sowie des Gesundheitscoachings dargestellt werden. Als Quelle für die Zahlen eignen sich die Reports der Krankenkassen (siehe: Gesundheitsreport 2011 der Techniker Krankenkasse), des Statistikamts oder der *Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz* (EASGA), welche eine Vielzahl an Publikationen zum Thema zur Verfügung stellen. Eine Studie der Bundes-Psychotherapeuten-Kammer bestätigt gar den Anstieg der Arbeitsunfähigkeitstage durch psychische Erkrankungen.

Da die folgenden Kapitel durch eine Marktanalyse sowie eine Internetrecherche ergänzt werden, wird im 2. Kapitel auf die Erhebungs- und Auswertungsmethode eingegangen. Hierbei handelt es sich um eine Form der Globalauswertung nach Legewie (1994).

Im dritten Schritt soll der Begriff *Gesundheitscoaching* erklärt und verortet werden (Kapitel 3). Darüber hinaus soll der Versuch einer Definition von *Gesundheit*, *Coaching*

und *Gesundheitscoaching* unternommen werden. Der Begriff soll zunächst theoretisch hergeleitet werden, um ihn dann mit dem zu vergleichen, wie der Begriff in der Praxis verstanden wird. Hierzu werden verschiedene Definitionen, zum Teil von privaten Unternehmen, analysiert. Während die Quellenlage zu den Zahlen und Statistiken umfangreich ist, findet sich kaum Literatur mit Gesundheitscoaching als Schwerpunkt. Monographien zum Thema sind beispielsweise von Lauterbach (2008) oder Ostermann (2010).

Nach der Klärung der Begrifflichkeiten folgt die konzeptionelle Darstellung von Settings, Methoden und Möglichkeiten des Gesundheitscoachings (Kapitel 4). Den theoretisch erarbeiteten Methoden, Zielen und Schwerpunktthemen werden dann die Ergebnisse einer Marktanalyse privater Anbieter für GC gegenübergestellt. Als „Standardsituation“ (Lauterbach, 2008, S. 164) von Gesundheitscoaching wird das Coaching im Kontext von Stress beschrieben, denn nicht zuletzt liegt die Ursache für einen Großteil der somatischen Beschwerden bei einer dauerhaften Stressbelastung des Körpers.

Daher ist das Schwerpunktthema im 5. Kapitel Stress. Die Perspektive in diesem Kapitel ist eher (gesundheits-) psychologisch. Hier sollen Konzepte für den Umgang mit Stress aus den einflussreichsten Stresstheorien generiert werden. Jene Theorien und auch die Stressforschung liefern hierbei ihren Beitrag für den Umgang, die Erkennung und die Bewältigung von Stress. Zusätzlich wird sich herausstellen, dass Stress mitunter zu Unrecht negativ konnotiert ist.

Im letzten Kapitel werden die Ergebnisse der Arbeit zusammengefasst, indem die eingangs gestellten Fragen beantwortet werden. Darüber hinaus wird ein Ausblick über die Entwicklung des GC gegeben. Forderungen an Politik und Gesellschaft werden formuliert.