





**„Gesundheits-Coaching – den
Wald vor lauter Bäumen nicht
sehen“ Workshop beim
Hamburger Coaching Tag
2015**

Dipl.-Psych. Ute Zander

Gesundheits-Coaching und Gesundheits-Gespräche in Unternehmen



Fürsorge-Gespräche

Gesundheits-
Coaching

Sozialberatung/EAP

Kranken-
Rückkehrgespräche

BEM-Gespräche

Bedingungsgefüge für Gesundheit



Psyche / Körper Systeme



Soziale und kulturelle Systeme



Globale wirtschaftliche und politische Systeme



Unternehmen/Arbeitswelt

Systemtheorie Gesundheit (Heck/Zander)



- An den Schnittstellen der jeweiligen Funktionssysteme entstehen Widersprüche und Interessenskonflikte, die vorprogrammiert erscheinen.
- Je nachdem wie diese Widersprüche aufgelöst oder nicht aufgelöst werden können, ergeben sich gesundheitsförderliche, bzw. –schädliche Prozesse und Entwicklungen (z.B. Burnout).
- Es ist die Aufgabe eines BGM, Programme und Konzepte anzubieten, die dazu beitragen, konstruktive Konfliktlösungsprozesse an den relevanten Systemschnittstellen zu unterstützen.
- Gesundheit ist insofern ein Zustand von Stimmigkeit/Balanciertheit bezogen auf systemimmanente Zielsetzungen.

Definition Gesundheits-Coaching



„Gesundheits-Coaching nimmt die vielschichtigen Aspekte der Gesunderhaltung im Wechselspiel mit den Herausforderungen des Lebens, insbesondere im Kontext von Arbeit und Leistung, in den Blick.“

(nach: Lauterbach)



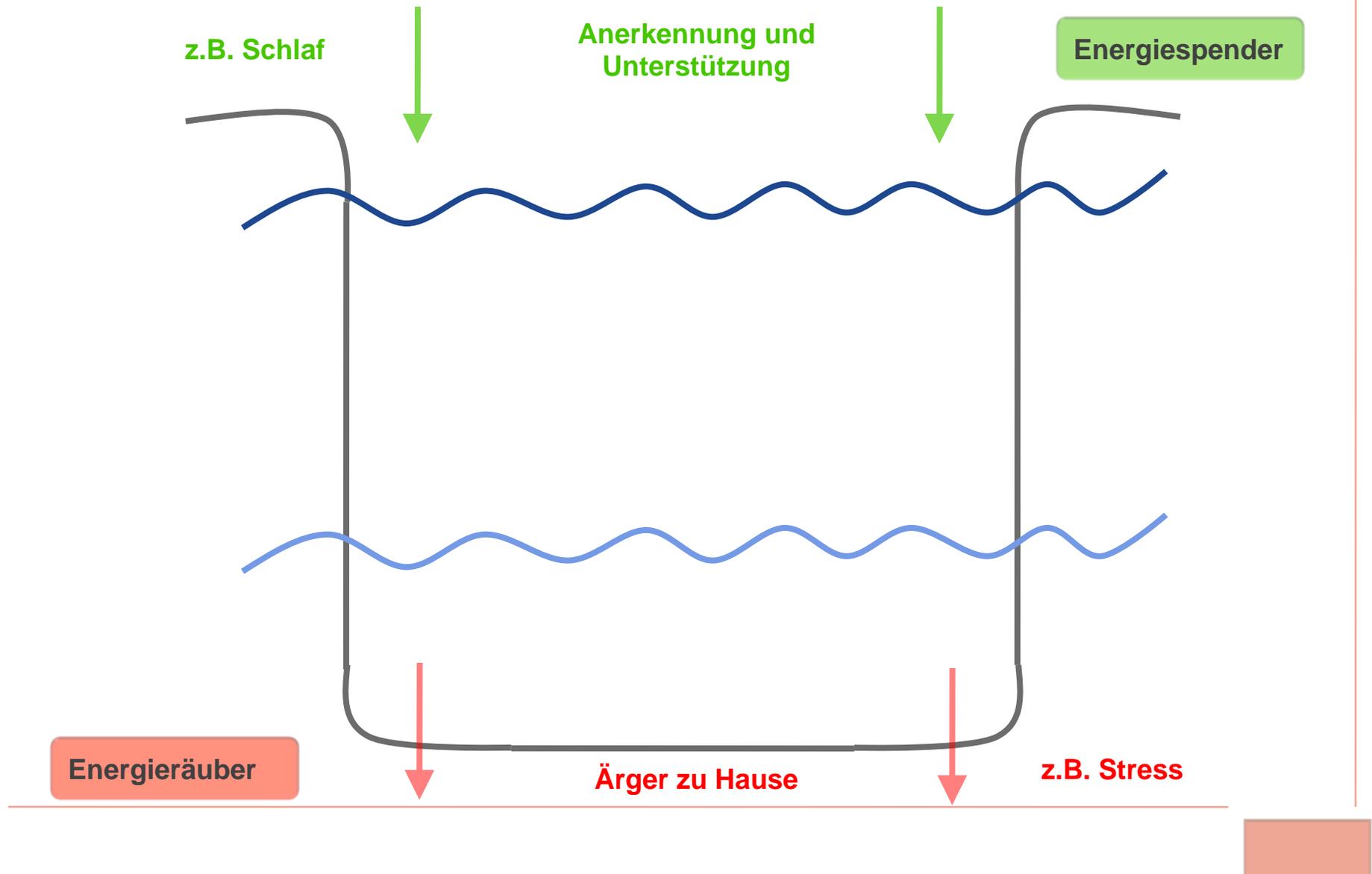
Definition Gesundheit (nach Lauterbach)



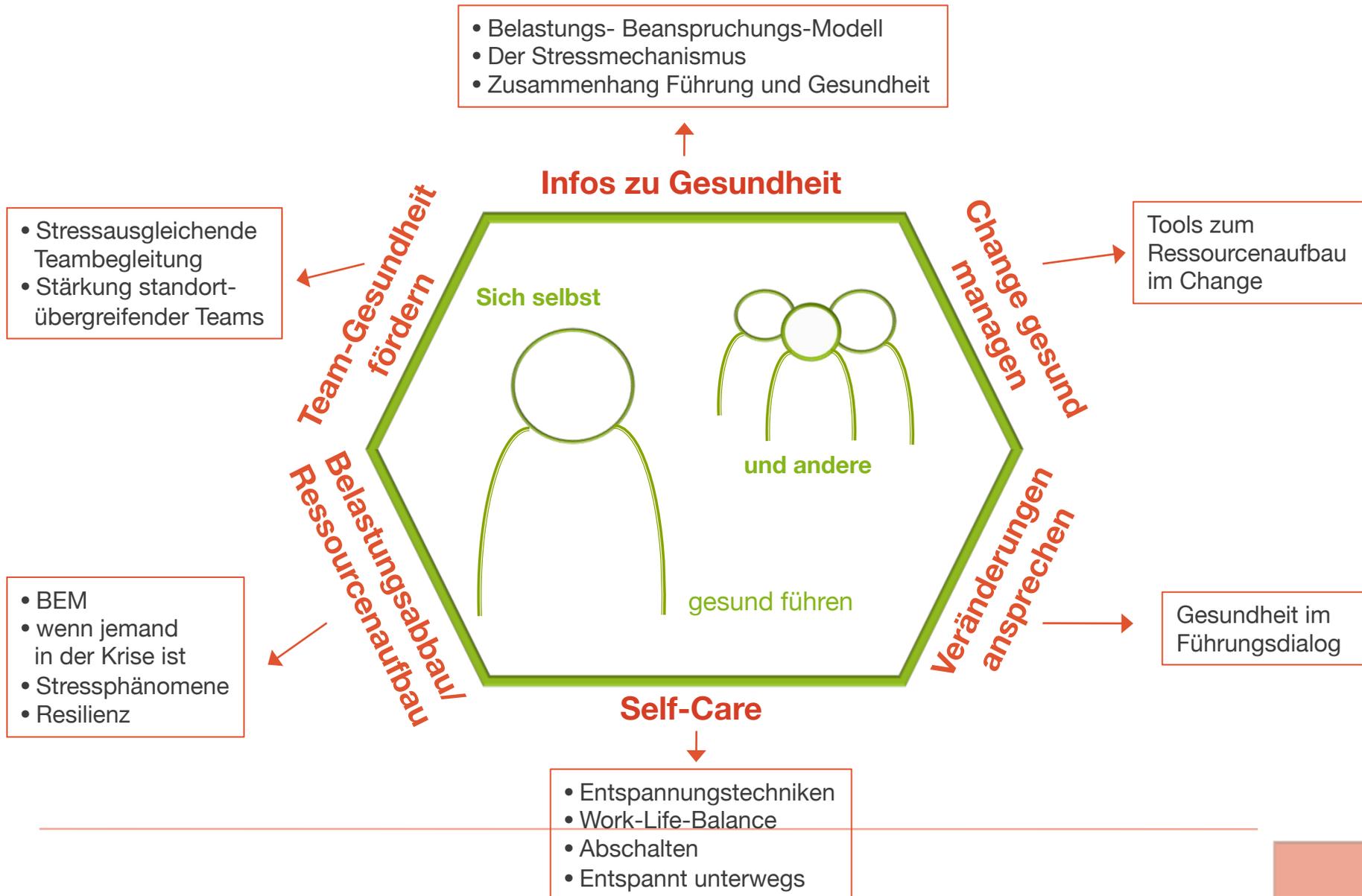
Die individuell erlebte Gesundheit ist das, was ein Mensch in Bezug auf sein Lebensziel, sein Wertesystem und seine sozialen Bezüge als stimmig, erfüllend und energetisierend wahrnimmt. Sie ist ein lebenslanges Ringen um die angemessene, zu den jeweiligen Lebensphasen passende Form eines gesundheitsorientierten Lebensstils.

Nach: Matthias Lauterbach: Einführung in das system. Gesundheitscoaching, Carl-Auer-Verlag

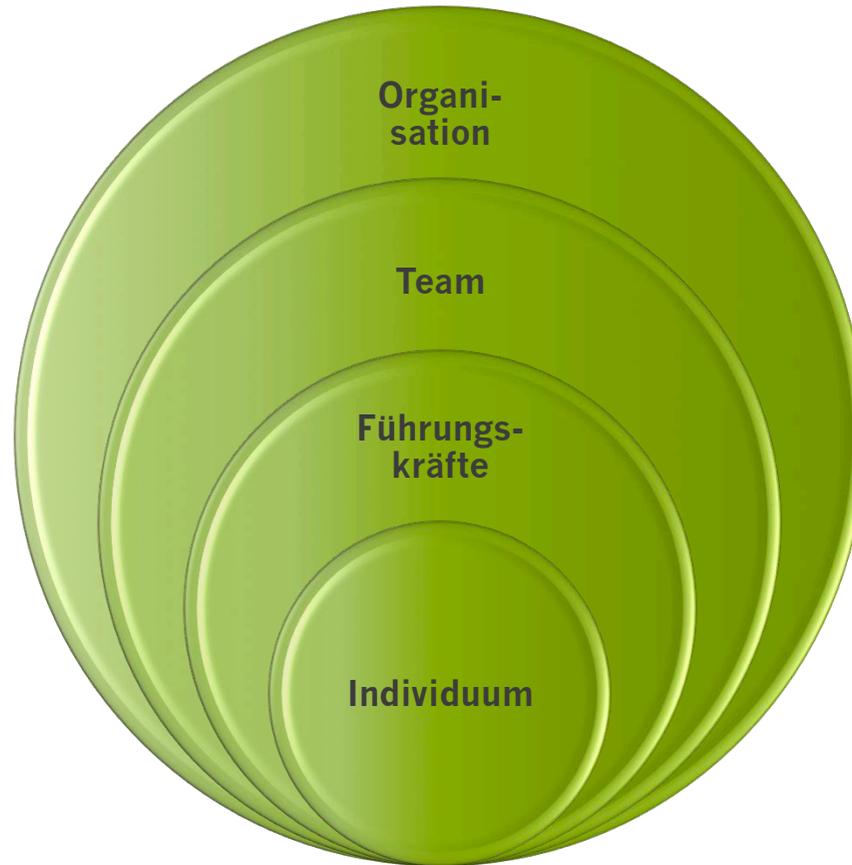
Das Energiefass



Themenspektrum „Gesund führen“



4 Ebenen der Veränderung



Haben Sie Fragen?

Ute Zander

Geschäftsführerin

Telefon: 08084-413266
Mobil: +49 (0) 160 909 10 857
ute.zander@zsconsult.de
www.zsconsult.de

