

## Neu: Weiterbildung zum „Systemischen Gesundheitscoach“

**Coaching-Markt.** Die Idee, etablierten Coaches eine Weiterbildung zum Thema Gesundheit anzubieten, kommt aus der Wirtschaft. „Dort verlangt man nach spezialisierten Coaches, die Managern helfen, angemessen mit Burn-out-Risiken umzugehen“, berichtet Gabriele Müller, Vorstandschefin der ISCO AG, Institut für Systemisches Coaching und Organisationsberatung ([www.isco-ag.de](http://www.isco-ag.de)).

Gemäß der Weltgesundheitsorganisation WHO zählen zu den Grundbedingungen für ein gesundes Leben ein stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, befriedigende soziale Beziehungen, sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen. Gesundheit bedeutet demnach Wohlbefinden, sowohl auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene, als auch auf der Beziehungsebene. Gesund zu bleiben ist weitaus mehr, als nicht krank zu sein. Prävention und Prophylaxe sind hier von besonderer Bedeutung. Gesund zu bleiben stellt bei den vielfältigen beruflichen Anforderungen einen komplexen, multidimensionalen Prozess dar.

Die Weiterbildung zum „Systemischen Gesundheitscoach“, die Gabriele Müller, Berlin, zusammen mit einem Sportmediziner und einem Experten für energetische Psychologie durchführt, beruht auf systemischen Ansätzen, gekoppelt mit Elementen des Stress-, Zeit- und Selbstmanagements, von Burn-out-Prävention und Work-Life-Balance, Entspannungstechniken und Mentaltraining. Es geht darum, bei den Führungskräften das Gespür für den eigenen Körper und die eigene mentale Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Weiterbildung „Systemischer Gesundheitscoach“ richtet sich an erfahrene Coaches, die es gewohnt sind, praxisnah zu arbeiten. Sie besteht aus vier Modulen:

**1. Analyse: Stress und Burn-out professionell messen (drei Tage).** Die Teilnehmer lernen, die verschiedenen Facetten von Stress und Burn-out wissenschaftlich fundiert zu erfassen. Gezeigt wird, wie man mit (Online-)Testverfahren herausfinden kann, wo die versteckten Ressourcen und Entwicklungspotenziale eines Menschen liegen und was die Hintergründe seiner sozialen und psychischen Beanspruchung sind. Die Teilnehmer trainieren ausführlich, die Testergebnisse zu analysieren und daraus passende Interventionen abzuleiten.

**2. Grundlagen des Gesundheitscoachings auf mentaler, seelischer, sozialer und körperlicher Ebene (drei Tage).** Jeder Teilnehmer erfährt für sich eine Rollenklärung nach dem Motto: Ich weiß, was ich kann und was ich darf und ich kenne die Grenzen und Möglichkeiten des Gesundheitscoachings. Die Teilnehmer lernen unter anderem mit dem Coachee persönliche Gesundheitsziele und ein „Frühwarnsystem“ festzulegen und mit Achtsamkeits-, Entspannungs- und Genussübungen zu arbeiten.

**Gabriele Müller.**

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung“.



Foto: ISCO

**3. Lebens-Balance (vier Tage).** Lebens-Balance wird als ein erstrebenswerter Zustand definiert. Mit verschiedenen Modellen und Übungen finden die Teilnehmer mehr Zugang zu ihrem eigenen Konzept für Lebens-Balance und bekommen Möglichkeiten vermittelt, dieses wichtige Thema auch bei ihren Klienten zu adressieren. In diesem Modul geht es auch um Bewegungsübungen am Arbeitsplatz, Imaginationsübungen zur Entspannung, Meditationsübungen und der Arbeit mit der Kraft des Unbewussten.

**4. Energetische Psychologie und zwei Tage Testing (vier Tage).** Die Teilnehmer erhalten Werkzeuge, um beim Coachee blockierende Emotionen und Glaubenssätze auflösen zu können. Die Interventionen stammen aus dem Feld der „Energetischen Psychologie“. Im Unterschied zu klassischen Methoden wird hier mit dem „Energiesystem“ des menschlichen Körpers gearbeitet.

Zwischen den Präsenz-Modulen führt jeder Teilnehmer fünf bis sechs Live-Coaching-Sitzungen à zwei Stunden mit einem echten Klienten durch. Außerdem treffen sich die Teilnehmer mindestens viermal zusätzlich, um in Lerngruppen zu arbeiten. Um intensiv zu üben, coachen sich die Lernenden auch gegenseitig („Coaching-Kette“ über 12 Sitzungen). Hinzu kommt ein Tag individueller Supervision, um die Live-Coachings zu reflektieren. Die Kosten für den „Systemischen Gesundheitscoach“ liegen bei 6.350 Euro (Firmenkunden) beziehungsweise 5.450 Euro für Privatzahler – jeweils zuzüglich Mehrwertsteuer.