

Inhalt

Geleitwort	9
Einleitung	27
1 Was ist Gesundheitscoaching?	33
1.1 Konzepte zum Gesundheitscoaching	37
1.1.1 Gesundheitscoaching nach dem Integrativen Ansatz	38
1.1.2 „Kompetenznetzwerk Gesundheitscoaching“	41
1.1.3 Gesundheitscoaching-online	44
1.2 Gesundheitscoaching im „Betrieblichen Gesundheitsmanagement“	47
1.3 Gesundheitscoaching aus der Expertenperspektive	52
1.3.1 Durchführung von Experteninterviews	53
1.3.2 Ergebnisse der Experteninterviews	55
1.4 Thesen zum Gesundheitscoaching	59
1.5 Eine erste Begriffsbestimmung	81
2 Was ist Gesundheit?	83
2.1 Verständnis von Gesundheit	84
2.1.1 Kulturabhängiges Verständnis von Gesundheit	91
2.1.2 Geschlechtsabhängiges Verständnis von Gesundheit	93
2.2 Gesundheitsmodelle	96
2.2.1 Das medizinisch-wissenschaftliche Modell	96
2.2.2 Das Salutogenesekonzept	98
2.2.3 Das Biopsychosoziale Modell	100
2.2.4 Das Gesundheitsverständnis im Integrativen Ansatz	106
2.3 Einflussfaktoren auf die Gesundheit	113
2.3.1 Protektive Faktoren	114

2.3.2 Ressourcenkonzepte.....	123
2.3.3 Gesundheit als „mentale Repräsentation“	129
2.4 Aspekte von Gesundheit	136
2.4.1 Sport und Bewegung	137
2.4.2 Entspannung	142
2.4.3 Ernährung.....	144
2.4.4 Umwelt/Ökopsychosomatik	146
2.4.5 Arbeit	149
2.4.6 Lebenskunst und Sinn	162
2.5 Erfassung und Messung von Gesundheit	172
2.6 Schlussfolgerung	175
3 Was ist Coaching?.....	177
3.1 Begriff und Definition.....	177
3.2 Formen des Coachings.....	179
3.3 Coaching im Integrativen Ansatz.....	180
3.4 Ziele und Inhalte von Coaching	182
3.5 Kernkompetenzen des Coaches.....	185
3.6 Methoden und Strategien.....	187
3.7 Haltung im Coaching.....	191
3.8 Ethische Aspekte	193
3.9 Qualitätsüberprüfung und Evaluation.....	195
4 Integratives Gesundheitscoaching.....	197
4.1 Thesen für ein Integratives Gesundheitscoaching	198
5 Gesundheitscoaching in der Praxis.....	223
5.1 Der Prozess des Gesundheitscoachings.....	224
5.1.1 Die Kontraktarbeit.....	224
5.1.2 Verständnisklärung – was ist Gesundheit, Coaching, Gesundheitscoaching?	226

5.1.3 Orientierung auf dem „Gesundheitsmarkt“	228
5.1.4 Die Ressourcen des Klienten.....	230
5.1.5 Maßgeschneiderte Beziehungsgestaltung.....	232
5.1.6 Das Anliegen des Klienten	233
5.2 Die Methodik im Gesundheitscoaching	237
5.2.1 Zum methodischen Vorgehen in der Praxis	237
5.2.2 Theoretische Fundierung der Methodik.....	239
5.2.3 Mediengestützte Techniken	242
5.3 Themenschwerpunkte im Gesundheitscoaching	255
5.3.1 Das Thema „Werte“ und „Sinnfindung“ im Gesundheitscoaching	255
5.3.2 Das Thema „Lebensstil“ im Gesundheitscoaching	269
5.3.3 Das Thema „Persönlichkeit“ im Gesundheitscoaching.....	272
5.3.4 Das Thema „Arbeit“ im Gesundheitscoaching.....	278
5.3.5 Das Thema „Ressourcen“ und „Potentiale“ im Gesundheitscoaching	287
5.3.6 Das Thema „Ziele“ im Gesundheitscoaching	296
5.3.7 Das Thema „Wille“ im Gesundheitscoaching	299
5.4 Schlussbemerkung	306
Nachwort.....	309
Literaturverzeichnis	311

Zusatzmaterialien (z.B. Interviewtranskripte) unter www.vs-verlag.de – Online-PLUS zu Doris Ostermann, Gesundheitscoaching.