

# Inhalt

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Einleitung</b> .....                                                                                         | 9  |
| <b>1 Gesundheitsgespräche neu gedacht: Das systemisch-integrative Modell</b> .....                              | 15 |
| 1.1 Wie entsteht Gesundheit? Das Konzept der Salutogenese                                                       | 18 |
| 1.2 Mehr als Widerstandsfähigkeit: Das Konzept der Resilienz .....                                              | 24 |
| 1.3 Lösungs- statt Problemfokus: Systemische Grundannahmen im Gesundheitscoaching .....                         | 26 |
| 1.4 Gesundheit in sozialen Kontexten neu ausbalancieren: Das systemisch-integrative Konzept in der Praxis ..... | 34 |
| <b>2 Gesundheitsgespräche konkret: Wann, wo und wie sie geführt werden</b> .....                                | 41 |
| 2.1 Gesundheitscoaching: Gespräche rund um die Gesundheit .....                                                 | 41 |
| 2.2 Gesundheitsgespräche: Noch mehr gesundheitsfördernde Beratung .....                                         | 43 |
| 2.3 Systemisch-lösungsorientiert und ressourcenorientiert beraten: Eine Basisstruktur .....                     | 48 |
| 2.4 Praxisbeispiel Gesundheitscoaching .....                                                                    | 52 |
| 2.5 Praxisbeispiel Gesundheitsgespräch .....                                                                    | 60 |
| 2.6 Gesprächsführung unter der Lupe: Interventionstechniken und Vorgehensweisen .....                           | 65 |

|          |                                                                                                                |            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>3</b> | <b>Gesundheitscoaching in der Praxis: Wie es gehen kann</b>                                                    | <b>69</b>  |
| 3.1      | Für die Grundausrüstung: Die systemische Haltung des*der Coach*in .....                                        | 69         |
| 3.2      | Für den Werkzeugkoffer: Tools für jede Coachingphase                                                           | 72         |
| 3.3      | Fließende Grenzen: Wie Sie mit psychischen Belastungen und psychischen Erkrankungen im Coaching umgehen .....  | 74         |
| 3.4      | Gewusst wie: Die Coachingmethoden im systemisch-integrativen Modell .....                                      | 78         |
| 3.5      | Praxisbeispiele: Die Werkzeuge des systemischen Gesundheitscoachings im Einsatz .....                          | 80         |
| <br>     |                                                                                                                |            |
| <b>4</b> | <b>Rechnen Sie mit Schwierigkeiten: Persönliche Gesundheitsziele in der Umsetzung</b> .....                    | <b>115</b> |
| 4.1      | Für die Grundausrüstung: Die Macht der Gewohnheit oder die Psychologie und Neurobiologie der Veränderung ..... | 116        |
| 4.2      | Für den Werkzeugkoffer: Transfertechniken für kreative Umsetzungsprozesse .....                                | 122        |
| 4.3      | Digitale Helfer: Health-Apps und Wearables .....                                                               | 128        |
| 4.4      | Kein Scheitern, sondern Lösungsversuch: Rückfälle sind Chancen zum Lernen .....                                | 129        |
| 4.5      | Praxisbeispiel .....                                                                                           | 132        |
| <br>     |                                                                                                                |            |
| <b>5</b> | <b>Aussichtsreiches Neuland: Die Führungskraft als Gesundheitscoach*in</b> .....                               | <b>135</b> |
| 5.1      | Gesunde Führung: Was einen gesundheitsgerechten Führungsstil auszeichnet .....                                 | 139        |
| 5.2      | Praxisbeispiel: Als Führungskraft gesunde Impulse setzen .....                                                 | 150        |
| 5.3      | Praxisbeispiel: Die Führungskraft als Gesundheitsteamcoach .....                                               | 160        |

|          |                                                                                                    |            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6</b> | <b>Pflicht und Kür zugleich: Gesundheitscoaching und die Verzahnung mit der Organisation .....</b> | <b>173</b> |
| 6.1      | Die resiliente Organisation:<br>Ein Überblick über aktuelle Konzepte .....                         | 176        |
| 6.2      | Organisationale Resilienz:<br>Das systemisch-ganzheitliche Modell .....                            | 180        |
| 6.3      | Stellschrauben kennen und nutzen:<br>Veranderungsebenen der gesunden Organisation .....            | 185        |
| <b>7</b> | <b>Das Unternehmen als sicherer Ort: Ein Nachwort ....</b>                                         | <b>193</b> |
|          | <b>Danksagung .....</b>                                                                            | <b>197</b> |
|          | <b>Glossar .....</b>                                                                               | <b>199</b> |
|          | <b>Literatur .....</b>                                                                             | <b>205</b> |