Dr. med. Matthias Lauterbach

Gesundheit im Kontext mit Einzelcoaching

Coaching muss das Thema „Gesundheit“ konzeptionell und methodisch einbeziehen, um den veränderten Anliegen der Kunden gerecht zu werden.

In den letzten Jahren sind die Anforderungen an Führungskräfte kontinuierlich gestiegen. Zunehmende Komplexität, der gezielte Einsatz von verknappten Ressourcen, ein steigendes Arbeitstempo und hohe Ansprüche an die Qualität der Führungsarbeit sind nur einige Beispiele für Entwicklungen, die zu höherer subjektiv erlebter Belastung führen. Coaching als Angebot an Führungskräfte zum Erhalt und zum Ausbau ihrer Leistungsfähigkeit muss diese Dynamiken methodisch erfassen können. Das dafür entwickelte Gesundheitscoaching versteht sich als gezielte Erweiterung von Coaching zur Einbeziehung von Gesundheit. Dabei wird Gesundheit in einem umfassenden, ganzheitlichen Sinne verstanden: die Koordination von Gesundheitschecks, gezielte Beratungen und Trainingsmaßnahmen (Bewegung, Ernährung, Entspannung...), Stressmanagement etc. gehören ebenso dazu, wie die Klärung von Lebensbalancen und Sinnfragen oder die Fokussierung auf einen gesundheitsorientierten Führungsstil. Theoretische Basis des Gesundheitscoachings sind u.a. die Salutogenese (A. Antonovsky), ressourcenorientierte, systemische Modelle, die moderne Stressforschung und die Ansätze V. Frankls (Logotherapie).
Für die Umsetzung von Gesundheitscoaching ist neben dem Zugriff auf ein entsprechendes Kompetenznetzwerk die enge Kooperation und Verknüpfung mit der innerbetrieblichen Personalentwicklung und deren einschlägigen Angeboten äußerst sinnvoll, wie an einem konkreten Beispiel aufgezeigt wird.

Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser Vortrag als Co-Vortrag zum Vortrag von Dr. Christine Kaul „Gesundheitscoaching – Integraler Bestandteil der Personalentwicklung bei Volkswagen“ gehalten wird.

Dr. med. Matthias Lauterbach

Jahrgang 1949, Facharzt für psychotherapeutische Medizin, bis 1989 viele Jahre im klinischen Bereich tätig (zuletzt als kom. ärztl. Direktor). Geschäftsführer DLW-Unternehmensentwicklung, Hannover. Leiter eines Ausbildungsinstituts für systemische Methodik in Hannover.
Arbeitsschwerpunkte: Gestaltung und Moderation von Veränderungsprozessen in Organisationen, Coaching Management, Top-Management, Gesundheitscoaching

---

Dr. med. Matthias Lauterbach, Hohenzollernstr. 7, 30161 Hannover
Tel.: 0171 708 18 68, Email: lauterbach@d-l-w.de