

Coaching-Praxisfelder

Forschung und Praxis im Dialog

Publikation zum zweiten internationalen Coaching-Fachkongress

Online-Teil – Kongressbeiträge

Separatum

Der »Online-Teil« mit den Kongressbeiträgen, dem der vorliegende Text als »Separatum« entnommen ist, steht auf der Verlags-Website zum kostenlosen Download bereit: www.springer.com → Produktseite des Buches → »Zusätzliche Informationen« (rechte Spalte).

Auf derselben Seite finden Sie auch das vollständige Inhaltsverzeichnis der Publikation.

Der »Print-Teil« der Publikation mit vertiefenden Beiträgen zu ausgewählten Praxisfeldern und praxisfelderübergreifenden Themen erscheint im Herbst 2013 bei Springer VS, Wiesbaden. Dieser Teil kann auf den üblichen Vertriebskanälen käuflich erworben werden (ISBN 978-3-658-01818-4).

Zitiervorschlag

Einzelbeitrag:

[Autoname, Vorname (2013). Titel des Beitrags.] In: Wegener, R., Fritze, A., & Loebbert, M. (Hrsg.), Coaching-Praxisfelder. Forschung und Praxis im Dialog. Online-Teil. Wiesbaden: Springer VS. www.springer.com → (Suche) Wegener, Coaching-Praxisfelder → Produktseite des Buchs → »Zusätzliche Informationen« (rechte Spalte)

Gesamtpublikation:

Wegener, R, Fritze, A., & Loebbert, M. (Hrsg.) (2013). Coaching-Praxisfelder. Forschung und Praxis im Dialog. Online-Teil. Wiesbaden: Springer VS. www.springer.com → (Suche) Wegener, Coaching-Praxisfelder → Produktseite des Buchs → »Zusätzliche Informationen« (rechte Spalte)

Gesundheitscoaching zwischen Äpfeln, Lebenssinn, Wissenschaft und Umsetzung im Alltag

Ist »Gesundheit« als Ziel sinnvoll?	158
»Sie sind Gesundheitscoach? Da geht's bestimmt um gesunde Ernährung und Bewegung, oder?«	159
Alter Wein in neuen Schläuchen?	162
Gesundheitsapostel? – Nein danke!	164
Quo vadis, Gesundheitscoaching?	165

* *Anke von Platen*, Diplom Oecotrophologin, Inhaberin Corporate & Personal Health Coachings, Workshops, Consulting, Hannover-Ronnenberg. Associate für die Themen Business Health Coaching, Projektmanagement und Gesundheitsseminare bei der sciencetransfer GmbH, Frankfurt und Zürich.

Gesundheit wünschen wir gerne, besonders zu Geburtstagen. Sie ist für die meisten Menschen etwas Wertvolles. Dies wird uns häufig erst dann bewusst, wenn wir uns nicht gesund fühlen. Doch können wir Gesundheit wie ein Geschenk kaufen? Und wie sieht überhaupt Gesundheit im Alltag aus? Und in Hinsicht auf ein Gesundheitscoaching: Welches Gesundheitskonzept ist hier sinnvoll?

Der folgende Beitrag gibt einen Überblick über verschiedene Definitionen von Gesundheit und definiert darauf aufbauend das Konzept des Gesundheitscoachings anhand des Modells der Salutogenese. Einsatz und Nutzen des Gesundheitscoachings in Unternehmen werden praktisch dargestellt. Nachdem die Anforderungen an einen Gesundheitscoach aufgeführt werden, schließt der Beitrag mit weiterführenden Fragen ab.

Ist »Gesundheit« als Ziel sinnvoll?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte 1946 Gesundheit des Menschen als »ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen« (Buer & Schmidt-Lellek, 2008). Diese Definition ist vielzitiert und wirkt durch das Adjektiv »vollständig« absolut, Gesundheit ist damit fast unerreichbar.

Seit den 70er-Jahren kennen wir das Konzept der Gesundheitsentstehung »Salutogenese« von Aaron Antonovsky (1987). Salutogenese versteht Gesundheit dabei als aktiven Prozess. Er beschreibt die Salutogenese als tiefes »Gefühl des Vertrauens, dass die Ereignisse unseres Lebens durch Verstehbarkeit, Beeinflussbarkeit und Sinnhaftigkeit charakterisiert sind« (Fengler, 2011; Antonovsky, 1997). Sprich, wenn:

- wir verstehen und Klarheit haben, was auf uns zukommt,
- wenn wir das Gefühl haben, unser Leben beeinflussen zu können, und alle Ressourcen haben, um die anstehenden Anforderungen zu bewältigen, und
- wenn wir letztlich einen Sinn und eine lohnenswerte Anstrengung in der Bewältigung unserer Aufgaben sehen,

genau dann fühlt sich unser Leben rund, stimmig und ja, *gesund* für uns an. Wir können an der Definition von Antonovsky erkennen und nachvollziehen: Gesundheit und das Gefühl der Stimmigkeit ist so individuell, wie wir Menschen sind. Und vor allem: Gesundheit wird realistisch und erreichbar.

Für das Thema Gesundheit im Setting Coaching müssen wir zunächst die Frage stellen, was für den Coachee Gesundheit bedeutet. Klingt Gesundheit

vielleicht zu rational, medizinisch und alltagsfern? Aus der Erfahrung der Autorin kommen Kunden aus verschiedenen Anlässen ins Coaching, die sich wie folgt kategorisieren lassen:

- *Gefühlte Unstimmigkeiten im Wohlbefinden:* »Ich fühle mich schlapp und bekomme meine PS nicht auf die Straße.«
- *Absicherung und Prävention:* »Ich möchte keinen Burn-out bekommen. Mir ist eine Fremdeinschätzung wichtig und Hinweise, was ich besser machen kann.«
- *Unterstützung bei konkreten, komplexen Fragestellungen:* »Ich bin im Burn-out und auch schon in Therapie, ich suche nach einfachen Maßnahmen, was ich für mich tun kann, um schneller zu Energie zu kommen.«

Diese Aussagen verdeutlichen die Selbstwahrnehmung der Kunden in Bezug auf ihre Gesundheit. Sie sprechen jedoch häufig nicht direkt von Gesundheit, sondern eher von Energie, Wohlbefinden, Burn-out: Begriffe und Bilder, die anscheinend besser emotional und körperlich erlebbar zu sein scheinen als Gesundheit.

»Sie sind Gesundheitscoach? Da geht's bestimmt um gesunde Ernährung und Bewegung, oder?«

Gesundheitscoaching hat aus Sicht der Autorin das Ziel, den Coachee beim Aufbau seiner individuellen und nachhaltigen Gesundheitskompetenz zu unterstützen. Basierend auf dem Konzept der Salutogenese, wird Gesundheit hier als ein umfassender, dynamischer, durch Alltagsentscheidung beeinflussbarer Entwicklungsprozess verstanden. Aus diesem Grund basieren die Coachings der Autorin nicht auf dem WHO-Verständnis von Gesundheit, sondern auf dem Konzept der Salutogenese. Coaching wird als Hilfe zur Selbsthilfe mit edukativen, beratenden Elementen von gesunden Klienten aufgefasst.

Coaching ist hier verstanden als eine Einzelberatung, ein ziel- und lösungsorientierter Prozess. Gesundheitscoaching fokussiert darauf, das eigene Wohlbefinden bzw. im Sinne der Salutogenese das Gefühl der Stimmigkeit zu erhöhen und die Gesundheitskompetenz des Coachee zu stärken. Im Gegensatz dazu beschäftigt sich Psychotherapie mit der Kuration von psychischen Erkrankungen, die hier verstanden werden als stark wahrgenommenes Ungleichgewicht, die einen hohen Leidensdruck sowie eine hohe negative Beeinflussung im Alltag bewirken.

Gesundheitscoaching, basierend auf dem Modell der Salutogenese

- erhöht die Klarheit, Verstehbarkeit und Transparenz, die zum Wohlbefinden notwendig sind. Zusammenhänge werden erarbeitet und/oder vom Gesundheitscoach aufgezeigt.
- erarbeitet Einflussmöglichkeiten und Stellschrauben für die Steigerung des Wohlbefindens im Alltag des Coachee. Der Gesundheitscoach kann und sollte situativ edukativ ergänzen und beraten.
- erarbeitet die Bedeutsamkeit, Sinnhaftigkeit und Motivation zur Steigerung und Erhaltung des Wohlbefindens. Ein Gesundheitscoach unterstützt den Coachee beim Erarbeiten seiner Ziele und Motivation, er oder sie gibt keine Ziele und Sinnhaftigkeit von Gesundheit vor.

Neben körperlichen spielen vor allen Dingen mentale und (selbst-)organisatorische Aspekte des eigenen Wohlbefindens im Gesundheitscoaching eine Rolle. Gesundheitskompetenz bedeutet, im Berufsalltag Handlungsspielräume auf den verschiedenen Ebenen zu entdecken und zu nutzen. So wird ein bewussterer und dadurch besserer Umgang mit den eigenen gesundheitlichen Bedürfnissen und Ressourcen in allen Lebensbereichen erzielt. Im Gesundheitscoaching werden auch klassische Coaching-Themen, wie zum Beispiel die Einarbeitung in eine neue Führungsrolle, unter den Gesichtspunkten des eigenen Energiehaushaltes und Wohlbefindens bearbeitet. Unstimmigkeiten und Spannungen im Erleben des Wohlbefindens werden aufgedeckt und gelöst, wie zum Beispiel die erlebten Spannungen zwischen Perfektionismus, Arbeitsvolumen und dem Gefühl der Überforderung, inneren Ruhe und ersten körperlichen Symptomen sowie dem schleichenden Verlust des Gefühls für sich selbst. Wann ein Kunde sich für ein Gesundheitscoaching öffnet, hängt häufig vom erlebten Leidensdruck bzw. dem Gefühl der Unstimmigkeit ab.

Folgende Aspekte werden in einem Gesundheitscoaching in Orientierung am Konzept der Salutogenese integriert und miteinander in Beziehung gesetzt (eigene Zusammenstellung, Auszug):

Dimension Klarheit und Verstehbarkeit

- Was sind meine persönlichen und beruflichen Ziele?
- Wie merke ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin? Was ist konkret anders im Alltag?
- Welche Anforderungen stelle ich an mich persönlich?

- Kann ich mir mein momentanes Unwohlsein, meinen Energiemangel erklären?

Dimension Machbarkeit, Beeinflussbarkeit

- Habe ich genügend Energie, Leistungskraft, um meine Aufgaben zu bewältigen?
- Wo kann ich momentan gut auftanken (Schlaf, Sport, Essen)?
- Was kostet mich momentan Energie?
- Wie kann ich meinen (Arbeits-)Alltag beeinflussen?
- Wer/was kann mich unterstützen?

Dimension Sinnhaftigkeit

- Wozu möchte ich etwas für meine »Gesundheit« tun?
- Woher und wann weiß ich, dass sich mein Engagement lohnt?
- Wie belohne ich mich für meine Anstrengungen?

Bereits hier muss der Coach begleiten. Ein Visualisieren der Aspekte durch Skizzen, Symbole oder Bilder leitet den Coachee bei der Bearbeitung der Themen auf der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene.¹

Aus den oben aufgeführten Kernfragestellungen wird deutlich:

- Gesundheitscoaching bezieht körperliche, mentale, emotionale und organisatorische Aspekte des Wohlbefindens mit ein (von Platen, 2010).
- Gesundheitscoaching ist persönlich, es kann sich nicht ausschließlich auf das Berufsleben konzentrieren, sondern schließt das Privatleben mit ein.
- Im Gesundheitscoaching werden Fäden gesponnen und Zusammenhänge erarbeitet. Am Beispiel des Themas Essen dargestellt: Es geht nicht nur um das, »was auf den Teller kommt«, sondern vielmehr um die Organisation von Mahlzeiten, die Wiederherstellung eines Körpergefühls und darüber hinaus um die Fragen: »Wonach habe ich denn noch Hunger? Und wann bin ich satt?« Gerade das Essen ist ein emotionales und organisatorisches Thema, das im Gesundheitscoaching nicht auf die (rationalen) Diätpläne und Kalorientabellen reduziert werden sollte.
- Gesundheitscoaching unterstützt den Coachee, sein Wohlbefinden durch Alltagsentscheidungen und kleine Anpassungen aktiv zu beeinflussen.

¹ Die Autorin hat zur Visualisierung und Übersetzung des Gesundheitsbegriffes in den Alltag das STRANDKORB-PRINZIP[®] entwickelt. Der Strandkorb steht für die mit Gesundheit verbundenen Gefühle wie zum Beispiel innere Ruhe, Klarheit, innere Stabilität und Fähigkeit zum Abschalten und Auftanken. Das STRANDKORB-PRINZIP[®] basiert auf dem Konzept der Salutogenese. Es besteht aus zehn Modulen der gesunden Selbstführung, die sich jeweils hinter dem Anfangsbuchstaben des Wortes Strandkorb verbergen.

Denn die Entstehung von Wohlbefinden wird im Coaching als ein aktiver, täglicher Prozess verstanden (Lauterbach, 2008).

- Gesundheitscoaching ist Teamarbeit: Die Autorin versteht sich als Schrittmacher und Hebamme im Coachingprozess. Der Coachee ist sein eigener Gesundheitsexperte und soll von Anfang an eine »größtmögliche Expertenunabhängigkeit« erreichen (Storch & Krause, 2011).
- Der Coachee wird im Gesundheitscoaching dabei unterstützt, sein Bauchgefühl, seine Intuition wieder zu hören und die Sprache des eigenen Körpers zu verstehen und mehr und mehr wieder zu sich selbst zu kommen.

Der letzte Aspekt verdeutlicht den Nutzen von Gesundheitscoaching in der heutigen Zeit: Steigende psychische Belastungen, eine Zunahme von Erschöpfungszuständen und depressiven Erkrankungen (BPtK, 2012) sowie das Gefühl von immer mehr Menschen, fremdbestimmt und unter Zeitdruck zu sein (DGB-Index Gute Arbeit, 2012), signalisieren eine zunehmende Gefahr der Entfremdung von dem, was dem Individuum guttut (Crittin, 2010). Dabei mangelt es nicht am Wissen, was »eigentlich« gut für uns wäre, sondern vielmehr an der Vorstellungskraft, wie es im Alltag gehen könnte – es fehlt an Umsetzungskraft und Vertrauen in die eigenen Umsetzungsmöglichkeiten und -fähigkeiten.

Ein Gesundheitscoaching hat durch den umfassenden Blick über Schreibtisch, Tellerrand und Joggingschuhe hinaus neben Personal-Trainern und Ernährungsberatern eine Daseinsberechtigung. Gesundheitscoaching kann auch, das sagen die Coachees, eine sehr pragmatische und sinnvolle Ergänzung zu einer Psychotherapie (z.B. bei Depressionen) und auch zu anderen schweren medikamentösen Krankheiten (wie zum Beispiel Krebs) sein.

Eine Abstimmung aller Beteiligten (Arzt, Psychotherapeut, Gesundheitscoach, Coachee), eine Abgrenzung zwischen Therapie (Heilung) und Gesundheitscoaching (Alltagsunterstützung, Erhöhung des Stimmigkeitsgefühls im Sinne der Salutogenese) gegenüber dem Coachee ist dabei erforderlich.

Wie aber wird Gesundheitscoaching bisher im Unternehmenskontext genutzt?

Alter Wein in neuen Schläuchen?

Demografischer Wandel, Employer Branding, Zunahme psychischer Belastungen, Personalentwicklung, Talentmanagement – die Schlagworte ändern sich, die Herausforderungen bleiben die gleichen. Unternehmen streben

wirtschaftliche Kennzahlen an. Dazu benötigen sie Mitarbeiter, die einen guten Job machen. Damit Menschen gut arbeiten und sich für ein Unternehmen einsetzen, hilft es ihnen, wenn ihnen die Unternehmensziele klar sind, wenn sie das tun, was sie am besten können, wenn sie sich bei der Arbeit wertgeschätzt fühlen, als Mensch gesehen werden (Gallup, 2012) und sich erholen können. Um das Modell der Salutogenese zu aufzugreifen: Mitarbeiter benötigen Fähigkeiten, um mit den steigenden psychischen Belastungen gut umgehen zu können. Die Frage ist demnach nicht »Muss sich darum ein Unternehmen kümmern, ist das nicht Privatsache?«, sondern sollte vielmehr sein: »Wie können wir unsere Mitarbeiter dabei unterstützen, dass sie mit den Arbeitsanforderungen in ihrem Job gut und gesund umgehen?«.

Das Angebot eines Gesundheitscoachings drückt nicht nur Wertschätzung aus, sondern gibt dem Coachee die Möglichkeit, seine Fragestellungen in einem geschützten Raum zu klären. Ein Coaching-Termin ist flexibler in den Arbeitsalltag zu integrieren als ein Tagesseminar und reicht oft aus, um erste, nachhaltige Impulse zu setzen. Gerade in Kombination mit einem wissenschaftlich fundierten Online-Fragebogen (wie zum Beispiel das Health-ScreeningTool[®], sciencetransfer GmbH Zürich) wird eine kompakte Coaching-Einheit gut vor- und nachbereitet. Dazu erhält der Teilnehmer ein relevantes Benchmark und eine objektive Antwort auf die Frage: »Wie gut mache ich das denn mit dem Stressmanagement, und wie hoch ist mein Burn-out-Risiko?«.

Unternehmen, in denen das Ziel »Mitarbeiterzufriedenheit« nicht nur plakativ auf der Karrierewebsite steht, sondern im Alltag respektiert und gelebt wird, setzen das Angebot eines Gesundheitscoachings wie folgt ein:

- im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements als Angebot für Führungskräfte, insbesondere als Ergänzung zu einem Medical-Check-up;
- als Ergänzung der betrieblichen Sozial- und Gesundheitsberatung für belastete Mitarbeiter;
- als Ergänzung zu einer betrieblichen Eingliederungsmaßnahme für Burn-out-Betroffene;
- als Standard für ihre Führungskräfte und Alternative zu einem klassischen Coaching, insbesondere für Nachwuchsführungskräfte.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich bei Führungskräften durch ein Gesundheitscoaching nicht nur die Selbstführung, sondern auch die Führung von Teams gesundheitsorientierter gestaltet. Und manchmal ist es die Rückbe-

sinnung auf den alten Wein bzw. auf klassische Gesundheitsrezepte oder Tugenden durch das Format des Gesundheitscoachings.

Gesundheitsapostel? – Nein danke!

Teilnehmer von Gesundheitscoachings sind bisher meist Führungskräfte der mittleren bis Vorstands-Ebene, die neugierig sind, einen Sparringspartner für das persönliche Thema suchen und/oder eine gesundheitlich Fragestellung haben. So sattelfest und zielstrebig die Klienten beruflich sind, so unsicher können sie in Bezug zur eigenen Gesundheit und dem, was sie im Gesundheitscoaching erwartet, sein. Die Ängste eines Coachee – »Hoffentlich sagen Sie mir nicht, dass ich jetzt nur noch 50 Prozent arbeiten soll« oder »Ich dachte schon, ich muss jetzt viermal pro Woche Sport machen« – verdeutlichen Befürchtungen und auch Vorstellung von Gesundheit im Alltag. Es erscheint uns wichtig, dass ein Gesundheitscoach ...

- Erfahrung in der Unternehmenspraxis hat, die Sprachen von Stress und Führung kennt,
- weiß, was im Berufsalltag realistisch umsetzbar ist,
- eigene Lebenserfahrung im Umgang mit Unstimmigkeiten und Disbalancen hat,
- ressourcenorientiert und empathisch im Gesundheitscoaching arbeitet,
- ein fundiertes Verständnis von Gesundheit sowohl physiologisch als auch psychologisch mitbringt und dieses Wissen in die Sprache der Kunden übersetzen kann,
- sowohl einen Überblick über Methoden der Gesunderhaltung hat als auch Spezialgebiete anbietet,
- sich kontinuierlich wissenschaftlich und persönlich weiterentwickelt – sowohl zu gesundheitlichen als auch unternehmerischen Fragestellungen,
- nicht missionarisch sondern realistisch ist,
- individuelle Ausprägungen von Gesundheit (Konstitutionstypen, Stress-typen) erkennt und im Gesundheitscoaching unterschiedlich methodisch und inhaltlich bedienen kann,
- ein Netzwerk an Psychotherapeuten und Ärzten in seinem Umfeld kennt, sodass bei psychotherapeutischen oder medizinischen Fragestellungen der Coachee weiterempfohlen werden kann.

Ebenfalls kann eine psychotherapeutische Zusatzausbildung (z.B. Heilpraktiker für Psychotherapie) für GesundheitsCoachs sinnvoll sein, um juristisch die Grauzone »Wo hört Gesundheitscoaching auf, wo fängt Psychotherapie an?« abzusichern.

Um das Bild der Kochlegende (Hanebuth, in dieser Publikation) aufzugreifen: Gesundheitscoaching meint in diesem Kontext, zunächst, zusammen eine stimmige Kochphilosophie, eine Antwort auf die Frage »Wie will ich essen?« (bodenständig oder Molekularküche?) zu finden, eine machbare Lösung zu skizzieren, die Haltung zum Kochen zu überprüfen (Wozu will ich kochen?) und letztlich die bewusste Verantwortung für sein Essen zu übernehmen. Dann gemeinsam auf dem Markt mit dem zur Verfügung stehenden Budget (Zeit, Geld, Aufmerksamkeit) die Zutaten für die Mahlzeiten zu kaufen, eine Basisanleitung für die Verwendung der Zutaten zu geben (»Die Dosis macht das Gift!«) und dem Kunden die Angst nehmen und Zuspruch geben, dass er kochen kann. Und es dürfen auch einmal Tränen fließen – wenn wir die Zwiebelschichten schneiden. Es darf einfach sein! Und ja, es darf beim Kochen gelacht und ein Glas Wein getrunken werden. Gesundes Selbstmanagement kann nur nachhaltig erfolgreich sein, wenn es Freude bereitet.

Quo vadis, Gesundheitscoaching?

Gesundheitscoaching kann eine wichtige Präventions- und Führungsmaßnahme im Unternehmenskontext darstellen. Gesundheitscoaching unterstützt die Teilnehmer beim achtsamen und gezielten Umgang mit den eigenen Ressourcen – sowohl im Sinne der eigenen Lebensqualität als auch im Sinne der Arbeitsproduktivität und -zufriedenheit.

Neben den bereits skizzierten Forschungsfragen nach Wechselwirkungen und Schnittstellen mit zum Beispiel therapeutischen Formaten (Hanebuth, in dieser Publikation), erscheinen folgende Fragen zum Aufzeigen der Chancen von Gesundheitscoaching relevant:

- Wie sind die Auswirkungen von Gesundheitscoachings bei unterschiedlichen Zielgruppen im Unternehmenskontext (z.B. Nachwuchsführungskräfte versus Seniorführungskräfte)?
- Wie wirkt sich ein Gesundheitscoaching auf das Führungsverhalten und die Mitarbeiterzufriedenheit sowie den Umgang mit psychischen Belastungen aus?
- Wie können Unternehmenskosten (z.B. Fehlzeiten, Produktivitätsverluste) durch den Einsatz von Gesundheitscoachings reduziert bzw. positive Kennzahlen (z.B. Produktivität, Mitarbeiterzufriedenheit, Kreativität) erhöht werden?

Literatur

- Antonovsky, Aaron (1987). *Unraveling The Mystery of Health – How People manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, Aaron (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt.
- Buer, Ferdinand, & Schmidt-Lellek, Christoph (2008). *Life-Coaching – Über Sinn, Glück und Verantwortung in der Arbeit*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- BPtK (BundesPsychotherapeutenKammer) (2012). *BPtK-Studie zur Arbeitsunfähigkeit. Psychische Erkrankungen und Burnout*. Berlin: BPtK.
- Crittin, Jean-Pierre (2010). *Ayurvedische Psychologie. Wege zum Selbst und das Energieprinzip des Ayurveda*. Oberstorf: Windpferd.
- DGB-Index Gute Arbeit GmbH (2012). *Arbeitssetze – Arbeitsintensivierung – Entgrenzung. So beurteilen die Beschäftigten die Lage*. Berlin: DGB.
- Fengler, Jörg (2011). *Ausgebrannte Teams: Das 6-Faktoren-Präventionsmodell in Ausgebrannte Teams: Burnout-Prävention und Salutogenese*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gallup GmbH (2012). *Engagement Index Deutschland 2011*. www.gallup.com.
- Lauterbach, Matthias (2008). *Einführung in das systemische Gesundheitscoaching*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Platen, Anke von (2010). *STRANDKORB-PRINZIP® – Einfach. Erfolgreich. Leben. Optimieren Sie Ihre persönliche Lebens- und Arbeitsweis*. Norderstedt: Books on Demand.
- Storch, Maja, & Krause, Frank (2011). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) (4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage)*. Bern: Huber.

Anschrift der Verfasserin

Anke von Platen, Dipl. oec. troph.
Corporate und Personal Health
Coachings | Workshops | Consulting
Ihmer Tor 11 L
DE-30952 Hannover-Ronnenberg
Tel. (+49) 05109 690 196
Fax (+49) 05109.690 197
E-Mail: kontakt@ankevonplatten.de