

32. ECA Newsletter " Kernkompetenz: Gesundheits Coaching "

Wir empfehlen das Gesundheits Coaching der Gezeiten Haus Klinik / -Akademie den Führungskräften und ihren Teams gerne zur Erhaltung und Weiterentwicklung ihres Human Capital und ihrer Unternehmens Kultur; - Ziele, Wertschöpfung.

Erhalten Sie ihre Kerngesundheit, damit Sie Karriere und Privatleben in harmonischem Einklang genießen können.

Empfehlen Sie die Kernkompetenz: Gesundheits Coaching und senden Sie Ihren Führungskräften diesen Newsletter gerne.

Ihr

Bernhard Juchniewicz

GF ECA Präsident

Kernkompetenz: Gesundheits Coaching

Leistungssteigerung für Führungskräfte und ihre Teams

VON

Dr. med. Manfred Nelting

ECA Management Lehr Coach, ECA Lehr Institut
Gezeiten Haus Klinik / Akademie, Bonn-Bad Godesberg

Die Führungskraft ist immer Auftraggeber ihrer zu verwirklichenden Zielsetzungen, auch im Gesundheits Coaching. Karriere mit Zugang zur Kerngesundheit spielt eine wesentliche Rolle im Leben der Führungskraft, ihres Teams und ihrer Familie.

Hier stellt Dr. med. Manfred Nelting seine Kernkompetenz im Gesundheits Coaching für die Karriere von Führungskräften zur Verfügung.

Gecoacht werden kann, wer seine zu aktivierenden Ressourcen für sein berufliches und privates Leben erfolgreich einzusetzen lernen will.

Kerngesundheit ist der Zugang zu allen Ressourcen, die der Mensch mitbringt und heute aktivieren kann.

Ein Baum, der von innen verfällt, stürzt plötzlich und richtet grossen Flurschaden an. Dagegen wird der Baum, der von innen im vollen Saft ist , mit nur ein paar Kratzern an der Rinde steinalt. Dies meint Kerngesundheit, darauf zielt das Gesundheits Coaching von Dr. med. Manfred Nelting.

Gesundheits Coaching Verlauf:

1. Beratung und Vereinbarung
2. Zielbestimmung
3. Analyse / Gesundheits Check
4. Intervention- und Realisierungsphase
5. Begleitende Auswertung
6. Erfolgskontrolle
7. Abschluss

Situationsanalyse

Brain-Power, Human-Ressource, Persönlichkeits-Entwicklung, Nachwuchskräfte-Förderung: Menschen wird eine herausragende Rolle im Management von Firmen zugewiesen. Firmen beanspruchen für sich, dies zu erkennen, setzen es aber oft nur in Ansätzen um. Viel zu häufig noch lassen sich Menschen verschleissen wie Maschinenteile und werden schliesslich ersetzt, wie wir es in vielen Führungsetagen sehen. Viele Entscheidungen werden unter einer Logik getroffen, die nur den Moment im Brennpunkt

hat, wohlwissend, dass die Führungsebene kurzfristig wieder anders aufgestellt wird. Firmen verspielen so unnötigerweise entscheidendes Humankapital, nicht bilanziert, gleichwohl teuer.

Die gewünschte und notwendige Motivierung der Angestellten ebenso wie die Flexibilität der Firma im Markt kann aber nur von Führungspersönlichkeiten erreicht werden, die neben Machtwillen und Entscheidungsdrang auch Weitsicht, Weitherzigkeit und die Kunst des chinesischen 'Wu Wei' beherrschen: des Handelns durch Nichthandeln im Sinne kontrollierten wachen Geschehen-Lassens. Dadurch schaffen Manager einen Raum, in dem für Menschen und Markt Notwendendes reifen kann. Dies danken ihnen die Mitarbeiter durch Engagement mit Produktivitätssteigerung. Solcherart Handeln und Verhalten gründet auf Kerngesundheit.

Gebrauchsanleitung für sich selbst

Firmeninteressen und Humankapital sind keine Gegensätze, sondern bilden die Basis für - in jedem Sinne - gesunde Gewinnsituationen. Firmeninteressen und der 'Faktor Mensch' müssen sich befruchten - unter Erhaltung bzw. Entwicklung von Gewinn und Gesundheit

Führungskräfte, die derart nachhaltig wirken wollen, benötigen quasi eine Gebrauchsanleitung für sich selbst, auf deren Grundlage sie sich und ihre Wirksamkeit erhalten und weiterentwickeln.

Work-Life/ Private-Life-Balance erfordert eine Lebenskunst, die sich auf ein inneres Gerüst gründet und in der Lage ist, Ballast abzuwerfen.

Dies ist von Fachkönnen, Durchsetzungskraft und personaler Darstellung durchaus verschieden. Diese genannten Fähigkeiten sind grundsätzlich wertvoll, wirken aber in der Balance zentrifugal. Balance ist dabei nur zu erreichen durch tiefes Berührt-Sein in ihrer/ seiner Führungsaufgabe, was innerlich gründet und unabhängig macht.

So gelingen Handlungsalltage auch in Bedrängnis der globalen Marktforderungen. ohne Substanz als Mensch zu verlieren. Ein Überleben als Führungskraft mag mit Verleugnung eigener Befindlichkeit, Suchtverhalten und Ventilentlastung von Spannungen eine Weile möglich sein, allein diese Strategie erschöpft sich, wie wir alle wissen.

Sinnvolles, machtvoll Führen bei voller Gesundheit macht aus "Überleben" "Leben" für Führungskräfte. Für die Firmen bedeutet es höchste Produktivität und Kreativität ohne Reibungsverluste.

Der eigene feste Boden unter den Füßen

Es ist wichtig, dass Führen gelingt in der Beachtung dessen, was Menschen möglich ist.

Hierbei dreht es sich konkret um Klarheit für sich selbst und den eigenen Gesundheitsstandort, manchmal um "Ent-Täuschung", da nur eine feste Plattform ein Durchstarten ermöglicht.

Täuschung über die eigene Verfassung oder das eigene Gepäck, den Ballast, den viele mit sich herumschleppen, obwohl entbehrlich, bereitet den Sturz von der Karriereleiter vor.

Vorbereitung auf neue Aufgaben und Karrieresprünge durch Arbeit in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung und Verbesserung der gesundheitlichen sowie mentalen Verfassung wird zukünftig als klug, als qualifizierend für Führungsaufgaben gelten und dem Betreffenden einen machtvollen Vorsprung verschaffen.

Wie im Hochgebirge spezielle Kenntnisse lebenswichtig sind, benötigt die Karriere zum Gelingen Bewusstheit in der Wahrnehmung von sich selbst.

Dies ist eine gute Seite der Globalisierung, die somit den Sprung vom Überleben zum Leben mit Lebenskunst als Führungskraft geradezu anfordert.

Gesundheits-Coaching greift dabei das Thema von Selbstmanagement und Autonomie, von Zielmanagement und Realisierung der persönlichen Lebens-Visionen auf.

Sich in einer Abwärtsspirale körperlich, seelisch und mental aufzureiben und auszubrennen, schmerzt und ist entbehrlich. Wer dies spürt oder ahnt, für den ist Gesundheits-Coaching häufig ein Wendepunkt.

Gesundheits-Coaching ist sinnvoll auch bei Workoholic, Mobbing, Bossing, Lobbing und zur Erhaltung der Work-Life / Private-Life Balance sowie zur Burn-Out-Prävention.

Die erforderliche Lebenskunst zu kraftvollem und befriedigendem Führen liegt in den eigenen Ressourcen und in eigener Verantwortung.

Dabei ist die Konfrontation mit sich selbst unerlässlich.

Wo dies gelingt, entsteht eine Standfestigkeit, die für das eigene Lebensgefühl, die Gesundheit und gleichermaßen das Wohl der Firma bedeutsam sind.

Gesundheits Coaching von Dr. med. Manfred Nelting ist ein spezielles Gesundheits Coaching, das den persönlichen Gesundheitsstandort des Managers nach ganzheitlichem Gesundheits-Check in das Coaching integriert.

Gesundheits-Check

Gesundheits-Checks werden üblicherweise auf Herz-Kreislauf-Diagnostik und Krebsvorsorge fokussiert.

Der Gesundheits-Check im Gesundheits Coaching geht hier weit hierüber hinaus, gibt dem einzelnen Menschen einen umfassenden Überblick über die gesundheitliche Gesamtverfassung und dient gleichzeitig als selbstgestaltete Gesundheits-Vorsorge. Hierbei wird ein interdisziplinäres Ärzte-Team benötigt mit der Kompetenz zum Lotsen.

Das Gesundheits Coaching, das in der Gezeiten Haus Akademie von Dr. med. Manfred Nelting entwickelt wurde, kann für die Gesundheits-Checks auf die ganzheitlich/medizinische Kompetenz der Gezeiten Haus Klinik zurückgreifen; die von der Gezeiten Haus Klinikum AG als weiteres Geschäftsfeld im gleichen Haus betrieben wird

Der zweitägige Check beinhaltet in Erweiterung zu üblichen Programmen erstmalig auch gezielte Regulations- und Funktions-Diagnostik mit apparativen, respektive manuellen Verfahren - Stichworte hier sind unter anderem: Osteopathie, Diagnostik der traditionellen chinesischen Medizin, Task Force Monitor, Computer-Regulations-Thermografie, Cateem-EEG, Psychomental Composition, Sensomotorische Integration, sowie Untersuchungen zur psychomentalen Gesundheit. Hierbei werden für eine nachhaltige Leistungserbringung fundamentale wichtige Parameter erfasst:

- Kondition und Regulation,
- Funktionsfähigkeit und Bejahung der Lebensentwürfe,
- funktionierende Bewältigungsstrategien, auch im Handling bereits eingetretener Krankheiten,
- Wirksamkeitsgefühl bei Herausforderungen,
- Rückbindungsfähigkeiten bei Beschleunigung der Veränderung von Randbedingungen,
- Sinnbezüge von Tätigkeit, privater Beziehungen und eigener Lebensgestaltung,
- Fähigkeit zur Lebenspflege,

Mit dem interdisziplinären Fachärzte-Team werden sich alle relevanten Befunde zu einem Gesamtbild des individuellen Gesundheitsstandortes zusammenfügen. Dies wird in einem Lotsengespräch erörtert, und sinnvolle eigene nächste Schritte herausgearbeitet. Dies leitet über in die ganzheitlichen Einzel-Coaching-Sitzungen zur Karrierebegleitung, die die Ressourcen zur Kerngesundheit zur Entfaltung bringt. Die Erfahrungen aus der ganzheitlichen Medizin aus Ost und West incl. dem praktischen Wis-

sensschatz der Kampfkünste, Qigong und Meditation sind dabei der Boden, auf dem das Gesundheits Coaching Konzept für Führungskräfte gründet.

Das Gesundheits Coaching sichert somit auch den Unternehmen körperlich/seelische Gesundheit und Brain Power ihrer Führungskräfte.

Die Gezeiten Haus Akademie wendet sich mit dem Gesundheits Coaching an Führungskräfte in Unternehmen und Institutionen sowie Selbstständige, Kulturschaffende und Leistungsträger in der Beamtenschaft.

Definition professionelles Coaching (ECA)

Professionelles Coaching ist potential- und ziel-orientierte, gleichberechtigte und partnerschaftliche Beratung und Begleitung von Klientinnen und Klienten unter Berücksichtigung ihrer Ressourcen und Fähigkeiten. Die Klientel vereinbart die Verwirklichung der beruflichen und persönlichen Coaching-Ziele. In der Regel sind das lösungsorientierte Coaching-Ziele mit Führungskräften, die Realisierung von Team- und Unternehmenszielen (siehe Vereinbarung). Das Vorgehen hierbei ist autonom, partnerschaftlich und kundenorientiert. Coach und Klientel handeln gleichberechtigt und sind unabhängig. Der zeitliche Verlauf der Coaching Ziele wird individuell abgestimmt. Es wird ein eindeutiger Coaching-Auftrag (Coaching Ziele) zwischen Klientel & Coach und ein Stunden- und/ oder halb-/ ganz- Tageshonorar incl. Spesen etc. vereinbart. Das Coaching verläuft unter Berücksichtigung der vereinbarten Schweigepflicht und der Datenschutzbestimmungen nach dem Berufsbild der ECA European Coaching Association vertrauensvoll.

Bernhard Juchniewicz, GF ECA Präsident, Management Lehr Coach

Die ärztliche Schweigepflicht bleibt im Gesundheits Coaching voll erhalten, auch wenn das Unternehmen die Kosten hierfür übernimmt.

Zu diesen Themen versenden wir innerhalb der nächsten Monate **Mailings**:

Themen zur Sicherung der Karriere:

- Burn-out-Prävention,
- Unsinn und Auswirkung des Begriffes work/life-Balance,
- Bossing und Visionsmanagement,
- Die Illusion über Freiheit und Auswege in die Gesundheit,
- Outplacement und innere Zugehörigkeit,
- Gestörtes Hören – Tinnitus, Hörsturz - und der innere Dialog

Themen zur Ressourcenentfaltung:

- Jetzt – Handeln in der Gegenwart,
- Gelingen multiprofessioneller Teamarbeit,
- Es geht leicht! – sinnliche Grundlage von Erfolgskonzepten,
- Zukunftssensibilität und erfolgreiche Karriere,
- Natürliche Autorität und Team Leading

Für Führungskräfte und Unternehmen:

Direktkontakt:

Sekretariat: Frau Löffler 0228/ 7488-101

Dr. med. Manfred Nelting

Ärztlicher Direktor

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin

Facharzt für Allgemeinmedizin

Vorstand der Gezeiten Haus Klinikum AG

Leitung Gezeiten Haus Akademie

Management-Lehr-Coach (ECA, GZA)

Vennerstrasse 55, 53177 Bonn-Bad Godesberg.

ECA European Coaching Association e.V. - Geschäftsstelle: Steinstrasse 23 D-40210 Düsseldorf
GF Präsident Bernhard Juchniewicz

www.european-coaching-association.de www.eca-sozietaet.de www.eca-coach-finder.de www.eca-academy.de

Tel.: 0228 / 7488-0, Fax: 0228 / 7488-109

Email: akademie@gezeitenhaus.de,

Besuchen Sie unsere Internet-Seite www.gezeitenhaus.de und sprechen Sie mit uns.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

schreiben Sie mir bitte auch Ihren besonderen ECA Newsletter:

info@european-coaching-association.de

z.B.: mögliche Themen

- Business & Management
 - Überblick professioneller Coaching Methoden / Formate
 - Persönlichkeit & Weiterentwicklung als Unternehmer / Manager
 - Erhebung der autobiographischen Daten (Business & Privat)
 - Coaching Vereinbarung für Unternehmen (Business & Privat)
- Privat
 - Möglichkeiten:
 - professionelles Einzel Coaching
 - Familien Coaching
 - Partner Coaching
 - Der Umgang mit Liebe & Sexualität im Coaching
- Sonstiges:
 - Stellungnahmen zum Berater Gesetz / Wildwuchs im Coaching
 - Definition orthodoxe Psychotherapie / Definition Heilbehandlung / Abgrenzung, Gesetzeslage usw.

Wir freuen uns auf Ihren fachkundigen Beitrag / Artikel, zu unserer bald veröffentlichenden ECA Buchreihe.

Mit herzlichen kollegialen Grüßen

Ihr

Bernhard Juchniewicz

GF ECA Präsident

Management Lehr Coach

www.european-coaching-association.de

info@european-coaching-association.de