

*Jochen Zinner, Martin Elbe, Daniel Lange (Hrsg.)*

## **HANDBUCH GESUNDHEITSCOACHING**

**Kompodium für Praxis und Lehre**



*Mehr denn je sind Unternehmen darauf ausgerichtet, nachhaltig – das heißt konsequent auf Investitionen in die Zukunft gerichtet – zu wirken: im Kerngeschäft und insbesondere auch in der Fürsorge für ihre Mitarbeiter. Erstklassig ausgebildete und für das Ganze motivierte Mitarbeiter tragen ein erfolgreiches Unternehmen. Sie sollen für eine lange Zugehörigkeit belastbar sein und sich dabei andauernder Gesundheit erfreuen. Wie erreicht man das als Einzelner für sich selbst, und wie als Unternehmen für das Ganze?*

*Einhergehend mit einem stetig wachsenden Anforderungspotenzial an das Betriebliche Gesundheitsmanagement bietet das „HANDBUCH GESUNDHEITSCOACHING“ neue Lösungsansätze für Unternehmen, die das Thema Mitarbeitergesundheit als Teil der Unternehmensphilosophie etablieren wollen. Das Buch stellt das Berufsbild des Gesundheitscoachs ausführlich vor und vermittelt praxisrelevante Handlungskompetenzen.*

*Jochen Zinner, Martin Elbe, Daniel Lange (Hrsg.)*

# HANDBUCH GESUNDHEITSCOACHING

**Kompodium für Praxis und Lehre**

**Herausgeber | Copyright ©**

H:G Hochschule für Gesundheit & Sport, Technik & Kunst GmbH  
Prof. Dr. Jochen Zinner, Prof. Dr. Martin Elbe, Daniel Lange (M.A.)  
Vulkanstr. 1, 10367 Berlin  
www.my-campus-berlin.com

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage / Berlin, Juli 2014

**Anzeigen | Umschlaggestaltung | Vertrieb**

TOP Sportmarketing Berlin GmbH  
Simon Schulte, Gundi Secker  
Hanns-Braun-Str./Friesenhaus 1, 14053 Berlin  
www.topsportberlin.de

**Titelfoto**

© Sergey Nivens – Fotolia

**Druck**

LASERLINE Digitales Druckzentrum Bucec & Co. Berlin KG  
Mario Schmidke  
Scheringstraße 1, 13355 Berlin  
www.laser-line.de

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.  
Bestellungen über den Fachhandel oder direct über [fachbuch@my-campus-berlin.com](mailto:fachbuch@my-campus-berlin.com)

ISBN: 978-3-9816783-0-7

Preis: 24,95 EUR

E-Book: 19,95 EUR

## INHALTSVERZEICHNIS

### Teil 1: Einleitung

Gesundheitscoaching als Perspektivenwechsel..... 3  
(*Jochen Zinner, Martin Elbe & Daniel Lange*)

### Teil 2: Management und Gesundheit - Eine neue Perspektive?

Demografie und Diversity: Herausforderungen für ein..... 13  
gesundheitorientiertes Management (*Martin Elbe*)

Entwicklungsstand und Zukunftsperspektiven des ..... 27  
Gesundheitsmanagements (*Christian Lusch*)

Salutogenese – Individuum und Organisation aus ..... 37  
gesundheitswissenschaftlicher Sicht (*Martin Elbe*)

### Teil 3: Systemperspektive – Regelkreise der Gesundheit

Psychische und soziale Systeme als Rahmung des Gesundheits- ..... 51  
managements (*Gregor Nimz*)

Sportsysteme und Gesundheitsvisionen ..... 65  
(*Jochen Zinner*)

Systeme und Akteure in der betrieblichen Gesundheitspolitik ..... 89  
(*Martin Elbe & Claudia Wein*)

### Teil 4: Gestaltungsperspektive – Handlungsfelder

Sport und Bewegung – Nutzen und Risiken körperlicher Aktivität.... 103  
(*Lars Brechtel*)

Psychische Gesundheit – Stress und Ressourcen am Arbeitsplatz ..... 113  
(*Thorsten Weidig*)

Temperaturmanagement & Health Balance ..... 125  
(*Sandra Ückert*)

### Teil 5: Entwicklungsperspektive – Ansätze zur Veränderung

Health Change Mangement: Gesundheitsorientierten Wandel ..... 137  
gestalten (*Sebastian Kunert*)

Gesundheitsorientierte Organisationsdiagnose ..... 153  
(*Andreas Heißel & Martin Elbe*)

Salutogenes Coaching – Gesundheitsförderung durch Beratung ..... 161  
und Unterstützung (*Martin Elbe & Anna Holfeld*)

### Teil 6: Kompetenzperspektive – Gesundheit können

„Gesunde“ Kommunikation – Grundlagen gesundheitsorientierter.... 185  
Gesprächsführung (*Alexander Mücke*)

Gesundheitsbezogenes Training und Coaching ..... 203  
(*Jochen Zinner & Harry Bähr*)

Moderation von Groß- und Gesundheitsgruppen..... 215  
(*Andreas Heißel*)

**Autoren**..... 225

**Anzeigen: Informationen unserer Partner** ..... 231