

## Inhalt

Gesundheitszentrum Blütenhof: Bildungsinstitution und Anbieter von gesundheitlichen Leistungen..	1
Mein erster Kontakt mit dem Gesundheitszentrum Blütenhof .....	1
Die verschiedenen Rollen von Birgit Böhmig .....	1
Therapieangebote und Coaching – Gesundheit erfahren und stärken.....	1
Das multidisziplinäre Dozententeam – Gesundheit ganzheitlich lehren .....	2
Das Verwaltungsteam, das alles organisiert .....	2
Meine Praktikumstätigkeiten .....	3
Einbindung in die Verwaltung und Organisation .....	3
Blog und Öffentlichkeitsarbeit .....	4
Begleitung und Organisation der Weiterbildung zum Gesundheitscoach .....	5
Vorstellung des Berufsfeld Gesundheitscoach.....	7
Was ist Gesundheitscoaching und wie baut sich die Weiterbildung am Gesundheitszentrum Blütenhof auf? .....	7
Die zunehmende Bedeutsamkeit von Gesundheitscoaching.....	7
Gesundheitscoaching bei Erwerbslosigkeit.....	8
So verbessert Gesundheitscaching die Gesundheit .....	8
Der Prozess der Selbstbestimmungsförderung.....	9
Anwendung bei Schwerkranken und in herausfordernden Zeiten .....	10
Mögliche Tätigkeitsfelder eines Gesundheitscoachs .....	10
Persönliche Reflektion.....	11
Eindenken in Unternehmensstrukturen und Lernen .....	11
Austausch mit Gesundheitsberufen und familiäre Atmosphäre.....	12
Anlass zur Selbstreflektion und Inspiration.....	13
Gesundes Betriebsklima, Struktur und Routine förderten meine Gesundheit.....	13
Coachen auf Augenhöhe und Einstellungsänderung .....	13
Ausblick in die Zukunft .....	14
Literaturverzeichnis.....	15

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Hausarbeit das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

## Gesundheitszentrum Blütenhof: Bildungsinstitution und Anbieter von gesundheitlichen Leistungen

### Mein erster Kontakt mit dem Gesundheitszentrum Blütenhof

Nachdem mich bei meinem Bewerbungsprozess ein Gesundheitscoach auf das Gesundheitszentrum Blütenhof aufmerksam gemacht hat, wo er schon vor vielen Jahren seine Weiterbildung zum Gesundheitscoach gemacht hat, habe ich mich dort beworben. Nach einem sehr sympathischen Vorstellungsgespräch im Januar 2022 bekam ich eine Zusage. Mein Praktikum begann noch in der vorlesungsfreien Zeit am 3.03.2022 und endete am 30.06.2022. Während meiner vorlesungsfreien Zeit arbeitete ich dort jeden Tag jeweils 6 Stunden und während der Vorlesungszeit arbeitete ich von Mittwoch bis Freitag jeweils 6 Stunden. Außerdem nahm ich an den Seminaren für die Weiterbildung zum Gesundheitscoach teil, die einmal im Monat Samstag und Sonntag stattfinden. An diesen beiden Tagen verbrachte ich 8 Stunden bei meiner Praktikumsstelle.

Das Gesundheitszentrum Blütenhof startete als Projekt und ist heute ein Einzelunternehmen mit zahlreichen Kooperationen. In den Räumen des Blütenhofs werden unterschiedliche Therapieverfahren und Kurse zum Thema Gesundheit angeboten. Das Gesundheitszentrum Blütenhof ist ein privater Anbieter gesundheitlicher Leistungen, sowie eine Bildungsinstitution.

### Die verschiedenen Rollen von Birgit Böhmig

Am Gesundheitszentrum Blütenhof befindet sich die Naturheilpraxis von Birgit Böhmig, die als Heilpraktikerin alternative Heilverfahren, wie Homöopathie, Akupunktur und manuelle Therapie anbietet. Ziel der Homöopathie und Akupunktur ist es, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu aktivieren. Birgit Böhmig übernimmt am Gesundheitszentrum Blütenhof verschiedene Rollen. Als Astrologin führt sie astrologische Gespräche und als Coach coacht sie ihre Klienten und Patienten zum Thema Gesundheit. Als Unternehmensleitung leitet sie neben dem Büro und dem Verwaltungsteam auch die Weiterbildung zum Gesundheitscoach und schlüpft sogar manchmal selbst in die Dozentenrolle und unterrichtet.

### Therapieangebote und Coaching – Gesundheit erfahren und stärken

Die Räume des Gesundheitszentrum Blütenhofs werden neben Birgit Böhmig noch von anderen Therapeuten und Coachs benutzt. So werden dort für Patienten Massagen, manuelle Therapie, Bewegungstrainings und Coachings angeboten.

Die Physiotherapeutin Verena Richter behandelt und berät ihre Patienten bei Schmerzen des Bewegungsapparats. Sie hat sich dabei auf Musikermedizin spezialisiert. (Berufs)musiker haben oft eine sehr einseitige Belastung und einseitige Körperbewegungen beim Musizieren, was mit Schmerzen und Muskelverspannungen verbunden sein kann.

Sabine Gutknecht, Reha Trainerin und Gesundheitscoach beschäftigt sich mit Ismakogie (Bewegungslehre). Sie führt Gruppen- und Einzelcoachings zur gesunden Körperhaltung und Bewegung durch. Sie berät ihre Klienten am Arbeitsplatz und bietet in den Räumen des Blütenhofs Vorträge und Workshops an, wie zum Beispiel „Natürlich schmerzfreie Füße“.

Ute Ohme bietet Karrierecoaching und systemisches Coaching an, begleitet ihre Klienten bei ihrem beruflichen Weg und unterrichtet als Dozentin bei dem Seminar „Coachingstools“ im Rahmen der Weiterbildung zum Gesundheitscoach.

Am Gesundheitszentrum Blütenhof bestehen mehrere Möglichkeiten die Gesundheit zu stärken. Durch die Therapieangebote können die Patienten Gesundheit erfahren, ergänzend wird durch Patientenschulungen, Coaching und Training die Gesundheit und die Kompetenzen der Patienten gestärkt.

#### [Das multidisziplinäre Dozententeam – Gesundheit ganzheitlich lehren](#)

Wem das noch nicht ausreicht, der kann sich zum Gesundheitscoach weiterbilden, um noch mehr über Gesundheit zu lernen und später selbst Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit zu stärken. Das Gesundheitszentrum Blütenhof hat zahlreiche Kooperationen mit Dozenten, die bei den Modulen der Weiterbildung zum Gesundheitscoach über Gesundheit unterrichten. Hier kommen Gesundheitsexperten mit verschiedensten Hintergründen, aus verschiedensten Tätigkeitsfeldern zusammen, um gemeinsam ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis zu lehren. Medizin, Sportwissenschaften, Ökotrophologie, Erziehungswissenschaften und Gesundheitsmanagement sind Beispiele für die unterschiedlichen Qualifikationen und Tätigkeitsfelder der Dozenten.

#### [Das Verwaltungsteam, das alles organisiert](#)

Nicht zu vergessen ist das Verwaltungsteam, das alles koordiniert und aus derzeit 4 Personen besteht. Das Verwaltungsteam übernimmt organisatorische Aufgaben und wird geleitet von Birgit Böhmig. Unterstützt wird sie dabei von der Büroangestellten Eva Eöri, die nach ihrem Abschluss der Sozialarbeit eine Umschulung zur Bürofachkraft gemacht hat. Derzeit arbeitet dort die Praktikantin Anja Bloch, die nach ihrem Praktikum fest angestellt wird und dem Büroteam erhalten bleibt. Sie hat bis zum 2. Staatsexamen Medizin studiert, war als Dozentin tätig, arbeitete als medizinische Bademeisterin und Masseurin und in einer frühgeriatrischen Rehabilitation. Danach machte sie eine Weiterbildung zur Bürofachkraft im Gesundheitswesen. Martina Tiede ist Ansprechpartnerin für die Weiterbildung zum

Gesundheitscoach in Hamburg. Während meiner Praktikumstätigkeit arbeitete ich hauptsächlich mit dem Verwaltungsteam zusammen.

## Meine Praktikumstätigkeiten

### Einbindung in die Verwaltung und Organisation

Wenn ich morgens als Erste am Arbeitsplatz war, war es meine Aufgabe, die Räume zu lüften, zu desinfizieren und Tee vorzubereiten für die Patienten und Klienten, die über den Tag kommen.

Zu Beginn meiner Tätigkeit habe ich mit dem Verwaltungsteam den Ablauf des Praktikums und die möglichen Tätigkeiten besprochen. Über Microsoft Teams informierten wir einander darüber, was über den Tag geschehen ist, was erledigt wurde und was noch zu erledigen ist. Wir trafen uns mindestens einmal pro Woche, um im Team Aufgaben zu besprechen. Über Teams wurde dann oft eine Tagesaufgabenliste zusammengestellt und die Aufgaben wurden untereinander verteilt und abgearbeitet. In Teams arbeiteten wir mit verschiedenen Kanälen zu unterschiedlichen Themenbereichen. Außerdem führten wir über Teams Videogespräche mit unserer Kollegin in Hamburg und brachten uns auf den neusten Stand über die Öffentlichkeitsarbeit und geknüpften Kontakte in Hamburg. Meine Aufgabe war es, mich mit Teams und seinen Funktionen etwas genauer zu beschäftigen und auch herauszufinden, wie man zum Beispiel die Administratoren verwalten kann.

Eines meiner Aufgaben war es, mich mit dem Zeiterfassungssystem „Teams Schichten“ zu beschäftigen. Meine Vorgesetzte hat mir mitgeteilt, was ihre Wünsche an das Zeiterfassungssystem sind, und ich habe überprüft, ob ihre Anforderungen erfüllt werden können. Dazu habe ich mir zuerst ein paar Schulungsvideos angesehen und dann das Zeiterfassungssystem nach und nach mit Daten gefüllt und getestet. Da man nicht alle Mitarbeiter auf einem Plan sieht und auch die Urlaubs- und Krankentage nicht direkt zu erkennen sind, haben wir uns entschieden es nicht für die Büroplanung zu benutzen. Gemeinsam mit meiner Kollegin Anja Bloch beschäftige ich mich noch mit einem anderen Zeiterfassungssystem „Clockodo“, das sich jedoch auch nicht für unseren Gebrauch eignet. Wir sind dann einige Zeit später auf ein anderes Zeiterfassungssystem gestoßen, „Paper Shift“ und haben mit den Anbietern mehrere Zoom-Meetings, wo uns das Zeiterfassungssystem vorgestellt und erklärt wurde.

Zwischendrin habe ich einige Sachen an den PCs installiert und eingestellt und Mail Signaturen erstellt für unser E-Mail-Programm Outlook. Die Mail Signaturen habe ich bei Bedarf mit aktuellen Artikeln von dem Blog aktualisiert. Außerdem habe ich mit dem betreuenden Techniker Kontakt bezüglich unserer Anliegen und einer Terminvereinbarung.

Im Rahmen eines Seminars der Weiterbildung zum Gesundheitscoach habe ich einen Vortrag über Migräne vorbereitet und gehalten. Den Vortrag habe ich später aufgenommen und für den Blog der Webseite verwendet. Es war meine Aufgabe, mich über die Nutzungsrechte der Bilder zu informieren, die ich dabei verwendete. So habe ich mit dem Microsoft Support Kontakt aufgenommen, um sicherzugehen, dass wir die PowerPoint Präsentation mit den Hintergrundbildern dieser Anwendung problemlos veröffentlichen können. Ich habe geeignete Bilder von Adobe herausgesucht, damit wir diese für den Blog der Webseite verwenden können.

Während meiner Praktikumsstätigkeit hat meine Praktikumsbetreuerin Eva Eöri mir das Online Buchhaltungssystem Lexoffice und dessen Nutzung erklärt. So konnte ich auch eigenständig Rechnungen ablegen und Buchungen der Bank zuordnen.

Über das E-Mail-Programm Outlook wurde die Raumplanung organisiert. Dort habe ich täglich meine Arbeitszeiten eingetragen und wenn die Räume von Kolleginnen genutzt wurden zur Therapie oder Coaching waren diese dementsprechend herzurichten. In Outlook habe ich bei neuer Kontaktaufnahme mit Interessenten für die Weiterbildung zum Gesundheitscoach oder bei Kontakt mit Dozenten Notizen vermerkt.

### Blog und Öffentlichkeitsarbeit

Auf der Webseite des Unternehmens sind im Blog zahlreiche Artikel und Berichte zu finden über das Thema Gesundheit. Das Unternehmen bringt auf diese Weise Gesundheitsinformationen an die Öffentlichkeit. Während meiner Tätigkeit verwaltete ich die Webseite und pflegte Artikel und Berichte veröffentlichungsbereit ein. Zu den Artikeln habe ich passende Überschriften und Teaser geschrieben, und auch die Bilder und das Format angepasst. Neben der Veröffentlichung auf der Webseite werden die Artikel auch auf der Facebookseite vom Gesundheitszentrum Blütenhof veröffentlicht. Während meiner Tätigkeit habe ich einen Artikel über meine Eindrücke des Seminars „Gesundheitsberatung“ geschrieben und einen Vortrag über Migräne erarbeitet und aufgenommen als Videobeitrag für den Blog. Vor der Veröffentlichung meiner Beiträge habe ich dem Verwaltungsteam den Inhalt vorgestellt und wir haben über Verbesserungsvorschläge diskutiert. Die beiden Beiträge sind hier zu finden: <https://www.gesundheitszentrum-bluetenhof.de/inspiration-und-berufliche-orientierung> <https://www.gesundheitszentrum-bluetenhof.de/migraene>

Nach der Infoveranstaltung für die Weiterbildung zum Gesundheitscoach nahm ich die neuen Interessenten in den Newsletter auf. Um mehr Leute auf die Weiterbildung zum Gesundheitscoach aufmerksam zu machen und mehr Menschen mit den Artikeln zu erreichen, hat das Unternehmen ein professionelles Marketingtool gebucht. Wir können so mehrere Artikel dem Presseportal zur Verfügung stellen und von dort aus können zahlreiche

Journalisten darauf zugreifen und diese in Zeitschriften veröffentlichen. So ergibt sich die Chance für uns, wenn sich ein Journalist für einen Artikel interessiert, dass er ihn in seiner Zeitschrift oder Zeitung veröffentlicht. So können mehr Leute erreicht werden, als wenn er nur auf unserem Blog und unserer Facebookseite zu finden ist. Die Artikel führen den Leser auf unsere Webseite und das Unternehmen erhofft sich so Klienten, Patienten, Auszubildende oder Kooperationen für das Gesundheitszentrum Blütenhof zu gewinnen. Nachdem wir einige Artikel dem Presseportal zur Verfügung gestellt haben, war es meine Aufgabe zu analysieren, wie oft die Artikel angeschaut und wo sie veröffentlicht wurden. So konnte ich dem Team Aussagen über die Reichweite und die Zeitschrift der Veröffentlichung machen. In diesem Zusammenhang hatten wir auch ein Zoom Gespräch mit dem Support dieser Anwendung, der uns die Analysemöglichkeiten erklärt hat und Tipps zum weiteren Vorgehen gegeben hat. Über ein anderes Tool, das mit dem Presseportal verknüpft ist, habe ich im Bereich Gesundheit und Bildung und Soziales Kurzbeschreibungen von Zeitschriften angeschaut und falls diese Zeitschrift sich für unsere Artikel und den das Unternehmen interessieren könnte, habe ich den dazugehörigen Journalistenkontakt herausgefiltert und in eine Excel Tabelle aufgenommen.

### [Begleitung und Organisation der Weiterbildung zum Gesundheitscoach](#)

Neben der Werbung und Öffentlichkeitsarbeit war eine weitere Schwerpunkttätigkeit die Vor- und Nachbereitung der Module der Weiterbildung zum Gesundheitscoach. Diese beiden Schwerpunkte sind nicht strikt voneinander trennbar und gehen teilweise ineinander über. Im Rahmen des Praktikums und der möglichen Beschäftigung darüber hinaus war es wichtig sich mit den Inhalten der Weiterbildung zum Gesundheitscoach zu beschäftigen. Es war wichtig, um zum einen Ansprechpartner für Teilnehmer zu sein, und zum anderen um Berichte über das Wochenende schreiben zu können und die Öffentlichkeitsarbeit voranzutreiben.

Zu der Vorbereitung der Seminare, die einmal im Monat stattfinden, gehören mehrere Schritte zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Die Tätigkeiten haben wir entweder im Team durchgeführt oder aufgeteilt. Während meiner Praktikumsstätigkeit hatte ich oft Kontakt mit den Dozenten. Wichtig war die frühzeitige Kontaktaufnahme mit den Dozenten, am besten schon Monate vor dem Seminar. So wird eine Anfrage an die Dozenten für das jeweilige Seminar geschickt und bei einer Zusage bekommen sie den Dozentenvertrag zugeschickt. Bei den Dozenten forderte ich die Skripte und Vorträge für die Seminare ein und nach Beendigung des Seminars die Prüfungsfragen. Eine Woche vor dem Seminar klärte ich mit den jeweiligen Dozenten ab, ob sie noch irgendwelche Materialien benötigen und in welcher Form sie die Präsentation mitbringen.

In der Woche vor dem Seminar habe ich außerdem die Teilnehmerzertifikate mit dem Programm Adobe InDesign erstellt und bei Gelegenheit die Dozenten schonmal unterschreiben lassen. Auch die Feedbackfragebögen habe ich aktualisiert und ausgedruckt, um sie dann am letzten Tag des Seminars an die Teilnehmer zu verteilen und die Weiterbildung und die einzelnen Seminare zu evaluieren. Ich habe dabei geholfen die Skripte für das übernächste Modul zu formatieren und zu binden, um diese den Teilnehmern zur Vorbereitung schon mitgeben zu können am Seminarwochenende.

Am Freitag vor dem Seminar haben wir die Räume hergerichtet und gesunde Snacks, wie Gemüse und Obst eingekauft. Um mich inhaltlich auf das Thema einzustimmen, habe ich mir vor den Seminaren die Skripte durchgelesen. Die Seminare beginnen Samstag und Sonntag um 10 Uhr und enden um 17 Uhr. An den Seminaren habe ich teilgenommen und war dabei speziell für die Technik zuständig, habe aber auch geholfen die Snacks für die Pausen vorzubereiten. Ich unterstütze die Dozenten bei der Übertragung der Präsentation. Wenn online an dem Seminar teilgenommen wurde, habe ich ein Zoom Meeting eingerichtet und Ton- und Bildqualität überprüft und eingestellt. Für organisatorische Fragen der Kursteilnehmerinnen stand ich offen. Außerdem habe ich während den Seminaren Bilder und Mitschriften gemacht, die wir dann für die Blogartikel auf unserer Webseite und Facebookseite verwendet haben. Die Bilder habe ich vor Veröffentlichung den Kursteilnehmern zugeschickt und nach der Erlaubnis für die Veröffentlichung gefragt. Nach Beendigung des Seminars baute ich die Technik wieder ab und wir haben gemeinsam die Räume aufgeräumt.

Während des Seminars „Gesund therapiert“ haben alle Kursteilnehmer einen Vortrag gehalten über eine Krankheit. Die Vorträge wurden aufgezeichnet und meine Aufgabe war es die Aufnahmen mittels Fotoeditor zu schneiden, zu bearbeiten und den Kursteilnehmerinnen zukommen zu lassen

Meine Aufgabe war es, nach jedem Kurs die aktuellen Daten für den nächsten Kurs auf mehreren Seiten zu aktualisieren. Dazu habe ich die vorgefertigten Dateien und Flyer abgeändert mit der Beschreibung des kommenden Moduls, des neuen Dozenten und dem richtigen Datum. Die Informationen habe ich dann auf unserer Webseite, der Facebookseite und in Google veröffentlicht. Die aktualisierten Flyer und Ausdrücke legte ich in der Praxis aus und habe auch die Poster im Schaukasten ausgetauscht. Ähnliche Arbeit fiel an für die zweimal im Monat stattfindenden Infoveranstaltungen, allerdings musste hier nur Datum abgeändert werden. Auch im Newsletter änderte ich die Daten für Infoveranstaltungen und Seminare ab, alte Beiträge nahm ich aus dem Newsletter heraus und ersetzte sie durch neu geschriebene Artikel. Als sich die Kurstermine verschoben haben, habe ich die Kursübersicht aktualisiert und auf der Webseite neu eingepflegt. Für die Infoabende, die online stattfanden

habe ich ein Zoom Meeting erstellt und die Zugangsdaten auf der Webseite und im Newsletter zur Verfügung gestellt. In der Woche vor den Infoabenden erstellte ich einen Beitrag auf Facebook zur Erinnerung an den Infoabend.

## Vorstellung des Berufsfeld Gesundheitscoach

### Was ist Gesundheitscoaching und wie baut sich die Weiterbildung am Gesundheitszentrum Blütenhof auf?

Als Coaching wird die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen zum einen im beruflichen Kontext bezeichnet (Rauen, 2022). Coaching kann aber auch unabhängig von der Arbeit im privaten Kontext stattfinden. Ein Lifecoach berät seine Klienten im Hinblick auf alltägliche Themen (Haupt, 2022). Health Coaching ist noch eine sehr neues, jedoch zukunftsorientiertes Berufsfeld (Pientka, 2022) Die Berufsbezeichnung Gesundheitscoach ist derzeit noch nicht geschützt, es gibt unterschiedlich lange Ausbildungen und verschiedene Ausbildungsanbieter. Dazu zählen Heilpraktiker Schulen, Industrie- und Handelskammer und private Fortbildungsinstitute, wie das Gesundheitszentrum Blütenhof (Mayer, 2022). Die Weiterbildung zum Gesundheitscoach am Gesundheitszentrum Blütenhof besteht aus 13 Modulen, die jeweils einmal im Monat Samstag und Sonntag stattfinden. Für die Vor- und Nachbereitung sollten fünf Stunden pro Woche eingeplant werden. Die Module können in der Regel innerhalb von 15 Monaten belegt werden, es ist möglich Seminare ein zweites Mal zu besuchen. Die Prüfung ist institutsintern und erfolgt durch ein Prüfungsgremium mit ärztlichem Vorsitz. Zur Prüfung gehört der eingereichte Coachingbericht, in dem das Coaching und die Supervision mit mindestens drei gecoachten Personen (Coachees) dargestellt wird, eine schriftliche Arbeit zu einem selbstgewählten, gesundheitsrelevanten Thema aus salutogenetischer Perspektive, eine Multiple-Choice-Prüfung, eine Präsentation vor Publikum und eine wissenschaftliche Diskussion. Beispielsweise hielt Tatjana Hermann bei der Prüfung im März 2021 einen Vortrag über „Shaolin“ eine traditionelle Kampfkunst, worunter Kung Fu und Qi Gong zählen, und stellte dabei die gesundheitsförderlichen Wirkungen dar (Böhmgig, 2022b).

### Die zunehmende Bedeutsamkeit von Gesundheitscoaching

In den letzten 100 Jahren hat sich das Krankheitsspektrum von Infektionskrankheiten hinzu chronischen Krankheiten verändert. Beispiele für chronische Erkrankungen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Chronische Erkrankungen werden zum einen von der höheren Lebenserwartung und dem steigenden biologischen Alter beeinflusst, sowie vom Lebensstil (Statistisches Bundesamt, 2015). Gesundheit wird vom Verhalten beeinflusst. Gesundheitscoaching gehört zu den Maßnahmen der Verhaltensprävention.



Ein positives Gesundheitsverhalten, wie Nichtrauchen, wenig Alkohol, eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und ein gesunder Umgang mit Stress kann Krankheiten verhindern und stärkt zudem das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Die Förderung eines positiven Gesundheitsverhaltens ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Ziel von Prävention ist, es Krankheiten und deren Verschlechterung zu vermeiden. Ziel der Gesundheitsförderung ist es, individuelle Ressourcen zu stärken und gesellschaftliche Rahmenbedingungen gesundheitsförderlich zu verändern. Um die Gesundheit nachhaltig zu verbessern, werden gesundheitsförderliche Verhaltensweisen in Routine und Alltag eingebaut (RKI, 2015). Doch wer unterstützt dabei? Hier kommt ein Gesundheitscoach zum Einsatz.

### Gesundheitscoaching bei Erwerbslosigkeit

Gesundheitliche Einschränkungen treten oft mit Arbeitslosigkeit auf. Um die Langzeiterwerbslosigkeit zu senken, ist die Verbesserung der Gesundheit der Erwerbslosen unverzichtbar. Um den steigenden Anforderungen der Arbeitswelt gerecht zu werden, ist Gesundheit eine wichtige Grundvoraussetzung. Die Verbesserung der Gesundheit ist ein Wirtschaftsfaktor, der in den kommenden Jahren zunehmende Bedeutung gewinnen wird. Die zunehmenden Ausbildungsanbieter für Gesundheitscoachs weisen auf einen steigenden Bedarf dieser hin. In der Arbeitswelt bedarf es an Fachkräften, die gesundheitsförderliche Maßnahmen planen und umsetzen können. Die unabhängige Patientenberatung wurde bereits in die Regelleistung der Krankenkasse aufgenommen. (Böhmig, 2022a).

### So verbessert Gesundheitscoaching die Gesundheit

In diesem Praktikumsbericht möchte ich das junge Berufsfeld Gesundheitscoach etwas genauer vorstellen. Es soll geklärt werden, wie Gesundheitscoaching die Gesundheit verbessern kann.

Professionelles Coaching unterstützt den Coachee seine Kompetenzen zur Lösungsfindung auszubauen und Probleme selbst zu bewältigen. Der Coachee bestimmt das Ziel. Beim Coaching entwickelt der Coachee neue Erkenntnisse und Handlungsalternativen (Thedens et al., 2022).

Gesundheitscoaching unterstützt gesundheitsförderliche Haltungen zu entwickeln und gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist Stress eines der größten Gesundheitsrisiken. Gesundheitscoaching kann Stress und Erkrankungen, die durch Stress bedingt sind, vorbeugen. Gesundheitscoaching kann auch Anwendung bei der Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen finden (Böhmig, 2022a).

Gesundheitscoaching umfasst eine Vielzahl von Maßnahmen zur Steigerung der subjektiv erlebbaren Vitalität und der Regulationskompetenz. Die Regulationskompetenz ist bedingt

durch die Entscheidungsfähigkeit und durch das Durchhaltevermögen. Gesundheitscoaching kann den Lebensstil durch ein verändertes Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten beeinflussen (Hartz and Hilarion, 2012)

Nach dem bio-psycho-sozialen Modell beeinflussen sowohl körperliche, mentale als auch Umweltfaktoren die Gesundheit. Im Rahmen eines Gesundheitscoachings wird an diesen Faktoren angesetzt. Ein Gesundheitscoach kann den Coachee dabei unterstützen ein gesundheitsförderliches Verhalten in den Alltag zu integrieren, wie zum Beispiel mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung. Bei der Stressbewältigung kann ein Gesundheitscoach unterstützend wirken, indem er mit dem Coachee Strategien zum Selbstmanagement entwickelt. Der Gesundheitscoach unterstützt den Coachee dabei, durch ein gesteigertes Bewusstsein seine Stressoren zu identifizieren und sich auf seine Ressourcen zu fokussieren (Landsiedel, 2022).

Dies entspricht dem Verständnis von Gesundheit nach Aaron Antonovsky, das sich nicht auf die Entstehung von Krankheiten fokussiert, sondern auf die Entstehung von Gesundheit. Antonovsky stellte sich die Frage, wie Menschen trotz Belastungen und Stressoren gesund bleiben. Zur Bewältigung der Stressoren werden Widerstandsressourcen herangezogen. Aufbauend auf den Ressourcen spielt bei der Entstehung von Gesundheit das Kohärenzgefühl eine große Rolle. Das Kohärenzgefühl beruht darauf, ob man das Leben als verstehbar, bewältigbar und sinnvoll erlebt (Faltermaier, 2020).

### Der Prozess der Selbstbestimmungsförderung

Das Arbeiten mit Zielen ist eine Methode des Gesundheitscoachings. Um realistische Ziele zu setzen, bedarf es einer Einschätzung der eigenen Situation und der Handlungsmöglichkeiten. Das Arbeiten mit Zielen stärkt die Selbstwirksamkeit des Coachees. Als Gesundheitscoach arbeitet man mit seinen Klienten daran, die zur Verfügung stehenden Ressourcen zu erweitern und zu vertiefen, sodass Belastungen bewältigt werden können. (Hartz and Hilarion, 2012) Auf diese Weise stärkt Gesundheitscoaching das Kohärenzgefühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit).

Zu Beginn des Coachings werden die Ziele erarbeitet und das Anliegen des Coachees geklärt. Gemeinsam wird der weitere Verlauf des Coachings geplant. Der Coach lässt den Coachee durch gezielte Fragen seine Ressourcen entdecken und seine Kompetenzen erweitern. Ein erfolgreiches Coaching bedeutet, dass der Coachee das Erlernte langfristig umsetzen kann. Gesundheitscoaching ist stets auf die Förderung von Autonomie und Selbstbestimmung ausgerichtet. (Landsiedel, 2022).

Laut Ottawa Charta zielt Gesundheitsförderung auf den Prozess der Selbstbestimmungsförderung, der die Menschen dazu befähigt ihre eigene Gesundheit zu stärken (WHO, 1986).

Gesundheitscoaching kann im Rahmen eines Einzelcoachings oder eines Gruppencoachings stattfinden. Im betrieblichen Gesundheitsmanagement kann ein Gesundheitscoach dabei unterstützen Stressoren zu beseitigen und Ressourcen auszubauen. Dazu zählen sowohl Umweltfaktoren wie Lärm und Hitze, als auch psychische Faktoren wie Über- oder Unterforderung und der Selbstbestimmungsgrad

### Anwendung bei Schwerkranken und in herausfordernden Zeiten

Bei einer Studie der Techniker Krankenkasse wurden 35 000 Schwerkranke, darunter Diabetiker, herzkranken Menschen und Bluthochdruckpatienten von TK-Mitarbeitern über mehrere Monate telefonisch begleitet. Dabei ging es vor allem um das Gesundheitsverhalten der Teilnehmenden, wie Bewegung, Ernährung, Medikamenteneinnahme, Trinkverhalten und Rauchen. Im Vergleich zur Kontrollgruppe, die nicht gecoacht wurden, fühlten sich die gecoachten Teilnehmer besser, nahmen ihre Medikamente regelmäßiger und bewältigten ihre Krankheit besser. Sie führten ein gesünderes Leben und zogen Veränderungen eher durch. Das Coaching konnte den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und die Gesamtkosten, dabei besonders die Krankenhauskosten, einsparen. Angebote zur Steigerung der Selbstwirksamkeit, wie Gesundheitscoaching werden in der Zukunft eine steigende Bedeutung erfahren. (Ziegler, 2014). Die Techniker Krankenkasse bietet heute ihren Versicherten Gesundheitscoaching im Bereich Fitness, Ernährung, Stressbewältigung und Rauchentwöhnung an (Baas, 2022).

Mediziner und Fernsehmoderator Dr. Johannes Wimmer führte für Techniker Versicherte Post-Corona-Coachings in Form von interaktiven Videocoachings. Dabei bot er je nach Betroffenheit Lösungen für den Alltag an, um gegen die Nachfolgen von Covid-19 aktiv zu werden (Surholt, 2022). Die Relevanz des Gesundheitscoaching bleibt also vor allem in Krisenzeiten erhalten, geht auf das Aktuelle ein und baut auf den aktuellen Problemfeldern auf.

### Mögliche Tätigkeitsfelder eines Gesundheitscoachs

Nach der interdisziplinären Ausbildung zum Gesundheitscoach stehen den Absolventen mehrere Wege offen. Es besteht die Möglichkeit, sich selbstständig zu machen oder mit seiner Qualifikation bei einem Unternehmen als Angestellter zu arbeiten.

Frau Stefanie Ackerschott, ehemalige Absolventin der Weiterbildung zum Gesundheitscoach, fand als Gesundheitscoach bei einem medizinischen Servicezentrum eine Anstellung. Ihr Aufgabenfeld war die Patientenbegleitung von Multiple Sklerose

erkrankten Menschen. Sie unterstützte diese als Gesundheitscoach bei der Krankheitsbewältigung und dem Erhalt der Lebensqualität. Bestandteile ihrer Arbeit waren die in der Weiterbildung erlernten Themen Prävention und Gesundheitsförderung, Coaching, Bewegung, Ernährung, der Umgang mit Stress und die psychosoziale Hygiene. Nach der Beendigung des Projekts wurde sie bei einem anderen Servicecenter beschäftigt, wo sie Schulungen für Mitarbeiter zur Kundenorientierung hielt. Heute unterrichtet sie selbst als Dozentin das Modul Gesundheitsberatung beim Gesundheitszentrum Blütenhof.

Eine andere Absolventin, Frau Elke Siebold, wollte sich neben ihrem Abschluss zur Diplomkauffrau in Gesundheitsthemen weiterbilden und fungiert nach ihrer Ausbildung in ihrem Unternehmen als Beraterin für Gesundheitsthemen, hält Seminare und initiierte in ihrem Unternehmen die Gesundheitslotsen (Böhmig, 2022b).

Frau Susanne Uckun ging einen ganz anderen Weg nach ihrer Weiterbildung zum Gesundheitscoach, wie sie uns in einem Interview mit ihr mitteilte. Mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Ernährungsberatung und Stressmanagement machte sie sich selbstständig. Im ersten Jahr arbeitete sie mit privaten Klienten. Im zweiten Jahr ging sie zahlreiche Kooperationen mit Unternehmen ein, die ihr Aufträge für Gesundheitscoaching gaben. Im Rahmen eines Pilotprojekts bekam sie den Auftrag Langzeitarbeitslosen mit gesundheitlichen Blockaden zu betreuen und zu coachen. Ihre Tätigkeit bezeichnet sie als sehr abwechslungsreich und lebendig.

Dies sind einzelne Beispiele für Beschäftigungsmöglichkeiten nach der Weiterbildung zum Gesundheitscoach. Weitere Tätigkeitsfelder eines Gesundheitscoachs sind Rehabilitationseinrichtungen, Beratungszentren für chronisch kranke Menschen, Gesundheitshäuser und Arztpraxen, Schulen, betriebliche Gesundheitsförderung, Fitnessstudios, im Jobcenter bei der Beratung von Arbeitslosen, Suchtprävention und weitere.

## Persönliche Reflektion

### Eindenken in Unternehmensstrukturen und Lernen

Während meinem Praktikum hatte ich immer ausreichend Betreuung und das Mitorganisieren und Schreiben für den Blog machte mir am meisten Spaß. Gestärkt haben mich das gute Feedback meiner Kollegen. Die Vorbereitung und Vorstellung des Migränevortrags waren für mich eine gute Übung für spätere Präsentationen und eine Stärkung des Selbstbewusstseins. Das Verwalten der Webseite, die Beschäftigung mit Zeiterfassungsprogrammen und anderen Programmen war für mich neu. Sich Gedanken zu machen, wie man Teilnehmer für die Weiterbildung gewinnt und das Schreiben für einen Blog, für die Öffentlichkeit war auch neu für mich. Ich habe ein Verständnis dafür bekommen,

wie das Unternehmen organisiert ist und worauf es wert legt bei der Kommunikation und bei dem Auftreten nach außen.

Die Ausbildung zum Gesundheitscoach ist eine Multiplikatoren Ausbildung. Die Absolventen geben Gesundheitsinformationen weiter und verbreiten sie. Wie eine ehemalige Absolventin in einem Interview sagte, ist Gesundheitscoaching für sie schon fast eine missionarische Arbeit. Sie hat dabei so viel Freude an dem Thema und steckt andere mit ihrer Gesundheitsbegeisterung an, ob im professionellen Coachingrahmen oder im privaten Umfeld. Die Weiterbildung zum Gesundheitscoach trägt so zum Interesse und Bewusstsein für Gesundheit in der Bevölkerung bei. Gesundheitscoaching ersetzt, wie auch von der Weiterbildungsleitung Birgit Böhmg oft erwähnt, nicht die bereits vorhandenen Therapieangebote. Jedoch kann ein Gesundheitscoach seinen Coachee dabei unterstützen die Breite an Angeboten des Gesundheitssystems nachhaltig zu nutzen. Diese These bestätigt sich auch bei den Fallbesprechungen im Seminar.

#### Austausch mit Gesundheitsberufen und familiäre Atmosphäre

Während meiner Praktikumszeit durfte ich einige Dozenten und deren Hintergründe kennenlernen. Die Weiterbildung zum Gesundheitscoach ist ähnlich wie die Gesundheitswissenschaften sehr multidisziplinär aufgebaut. Inhalte der Module sind unter anderem anatomische, soziale und psychologische Grundlagen, sowie Inhalte über Bewegung und Ernährung, Coachingwerkzeuge und rechtliche Grundlagen. Dementsprechend vielfältig und unterschiedlich sind die Qualifikationen der Dozenten. Die Ausbildung am Gesundheitszentrum Blütenhof ist laut Absolventen sehr vielfältig, was die Themen betrifft. Durch kleinere Gruppen scheint es weniger kommerziell und es herrscht eine familiäre Atmosphäre. Die Themen können tiefer behandelt werden (Böhmg, 2022b). Das bestätigt auch meinen Eindruck. Zeitgleich mit mir nahmen vier weitere Teilnehmer an den Seminaren teil. Für mich bestand so die Möglichkeit sehr schnell aus mir herauszukommen und mich am Seminar zu beteiligen. Während der Seminare war stets genügend Zeit die Fragen aller Teilnehmer zu klären und bei persönlichem Beratungsbedarf musste man nicht lange auf ein Gespräch mit der Weiterbildungsleitung warten. Auch bei den Fallbesprechungen konnte man sehr in die Tiefe gehen und sich in die verschiedenen Coachingfälle hineinversetzen. Hier durfte jeder Teilnehmer seinen Coachingfall vorstellen und Fragen stellen, die anderen Teilnehmer und die Dozenten gaben Anregungen und Ratschläge. Im Rahmen meines Praktikums habe ich an den Seminaren „Gesundheitsberatung“, „Therapieverfahren“ und „Gesund bewegt“ teilgenommen. In den Seminaren wurden theoretische Inhalte ergänzt durch praktische Übungen wie nachgestellte Coachingsituationen. Es wurde offen diskutiert und Fragen beantwortet.

### Anlass zur Selbstreflektion und Inspiration

Bei den Inhalten der Seminare konnte ich Tipps für meine eigenen Probleme und Lebenssituationen mitnehmen. Bei dem Seminar „Gesund bewegt“ habe ich mich beim Rollenspiel coachen lassen und konnte Motivation finden wieder mit dem Sport zu beginnen. Die Fragen der anderen haben mich zum genaueren Nachdenken angeregt und ich habe die nächsten Schritte konkret geplant und festgehalten. Die Seminare waren Anlässe zur Selbstreflexion und sehr inspirierend. Ich machte mir konkrete Gedanken zu meiner weiteren Karriere und über mögliche Beschäftigungsmöglichkeiten nach dem Studium. Ich ziehe es in Erwägung, nach dem Studium im Bereich Coaching und Beratung tätig zu werden. Meine Krankheit, die wiederkehrende Migräne, sehe ich nun teilweise auch als Potenzial. Es könnte mich dabei unterstützen, andere Migränebetroffene und Menschen mit einschränkenden Krankheiten besser zu verstehen, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und sie vielleicht später zu coachen und zu beraten. In den Seminaren habe ich gelernt Probleme zu strukturieren und Lösungen zu erarbeiten durch Fragetechniken.

### Gesundes Betriebsklima, Struktur und Routine förderten meine Gesundheit

Während meiner Praktikumstätigkeit hat sich die Häufigkeit meiner Migräne verringert. Anlass hierfür war sicherlich die durch die Tätigkeit veranlasste wiederkehrende Routine, Spaß bei der Arbeit, Verständnis seitens der Kollegen und Vorgesetzten und die angenehme Arbeitsatmosphäre. Falls ich doch mal krank war, stieß ich auf Rücksicht, was mir persönlich sehr viel wert war. Die Arbeit am Gesundheitszentrum Blütenhof machte mir Spaß, ich kam gerne zu meiner Praktikumsstelle und genoss den Austausch und die Vernetzung mit den Kollegen, Therapeuten und Dozenten.

### Coachen auf Augenhöhe und Einstellungsänderung

Bei meiner Recherche hatte ich das Gefühl, dass Gesundheitscoaching manchmal als Beratung verstanden wird und die Ziele bereits definiert sind. Das Verständnis von Gesundheitscoaching am Gesundheitszentrum Blütenhof sieht Beratung als einen Teil von Gesundheitscoaching, kann die beiden aber auch voneinander abgrenzen: Beratung ist in erster Linie Informationsvermittlung. Der Berater ist Experte und berät den Klienten sachlich zu einem Thema. Beim Coaching sind Coach und Klient auf einer Augenhöhe, der Klient ist Experte in seiner Sache, in seiner Gesundheit und seinen Zielen. Beim Coaching geht es nicht darum Ratschläge zu geben oder Lösungen anzubieten, sondern den Coachee zu seinen eigenen Lösungen führt. Bei der Weiterbildung am Gesundheitszentrum Blütenhof wird immer wieder die Orientierung am Klienten betont. Es ist wichtig beim Gesundheitscoaching auf eine Augenhöhe mit dem Coachee zu kommen und seine eigene Haltung und Vorurteile stetig zu überprüfen. Diese Grundhaltung wurde in den praktischen Übungen bei Rollenspielen immer wieder geübt. Der Coachee bestimmt, was Gegenstand

des Coachings ist und welche Ziele für ihn wichtig sind. Der Gesundheitscoach muss sich immer wieder zurücknehmen und Ratschläge und Lösungsvorschläge vermeiden. Der Coachee soll selbst erarbeiten, was für ihn eine mögliche Lösung ist. So können seine Kompetenzen zur Lösungsfindung und seine Selbstwirksamkeit bestmöglich gestärkt werden. Der Coach unterstützt bei diesem Prozess, indem er die richtigen Fragen stellt und das Gesagte reflektiert. Gesundheitscoaching führt, anders als Training über eine Einstellungsänderung zu einer Verhaltensänderung. Dadurch verändert sich also nicht nur das von außen sichtbare Verhalten, sondern auch das innere Verhalten, wie wir beispielsweise die Welt und Situationen wahrnehmen.

### Ausblick in die Zukunft

Coaching ist sehr nah bei Beratung und Training. Der Begriff Coaching, auch Gesundheitscoaching wird nicht immer gleich verwendet und ist derzeit nicht geschützt. Eine Vereinheitlichung des Begriffs und der Ausbildungsinhalte ist Gegenstand der Zukunft. Dies könnte eine Grundlage dafür sein, das Berufsfeld Gesundheitscoach noch besser anzuerkennen, es in das Gesundheitssystem zu integrieren und noch mehr von seinem positiven Einfluss auf die Gesundheit zu profitieren. Forschungsbedarf für die Wirksamkeit von Gesundheitscoaching besteht vor allem noch in Deutschland. Die Techniker Krankenkasse hat mit ihrer Studie bereits die Wirksamkeit von Gesundheitscoaching bei Schwerkranken bewiesen. Die Ressourcenorientierung und die Förderung der Selbstmanagementkompetenzen weisen darauf hin, dass Gesundheitscoaching auch bei Burnout und Depression Abhilfe schaffen könnte. Es ersetzt jedoch keinesfalls die psychologische Betreuung und ist vielmehr als zusätzliches Angebot zu sehen. Ein wechselseitiger Austausch zwischen betreuendem Gesundheitscoach und betreuendem Arzt und anderen Therapeuten könnte für den Patienten von Vorteil sein. Inwieweit Gesundheitscoaching eine Profession wie die Krankenpflege werden kann, mit Selbstverwaltung und internen Normen, ist unklar. Ich bin gespannt, wie sich der Beruf Gesundheitscoach in den kommenden Jahren weiter in unserer Gesellschaft integrieren wird und inwieweit es die Gesundheit und das soziale Miteinander unserer Gesellschaft verbessern kann. In Anbetracht des demografischen Wandels, der höheren Lebenserwartung, steigender Multimorbidität und der steigenden Prävalenz von chronischen Erkrankungen nehme ich an, dass der Bedarf an Gesundheitscoachs weiter steigen wird. Unsere Gesundheit ist sowohl auf persönlicher als auch gesellschaftlicher Ebene ein sehr wichtiger Faktor. Sie ist Grundvoraussetzung für die Erwerbstätigkeit und die Funktionsfähigkeit von Unternehmen und Wirtschaft. Die Lebensqualität und das Wohlbefinden sind von ihr abhängig. Gesundheitsförderung und die Arbeit von Gesundheitscoachs werden also eine zunehmende Rolle spielen

## Literaturverzeichnis

- BAAS, J. 2022. *Online-Coaching für ihr Wohlbefinden* [Online]. Techniker Krankenkasse Available: <https://ecoach.tk.de/de/info/coaching> [Accessed 13.10.2022 2022].
- BÖHMIG, B. 2022a. *Berufsfeld* [Online]. Berlin: Gesundheitszentrum Blütenhof. Available: <https://www.gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de/weiterbildung-gesundheitscoach/berufsfeld/> [Accessed 7.10.2022 2022].
- BÖHMIG, B. 2022b. *Module- Übersicht und Inhalte; Prüfung; Absolventenstimmen* [Online]. Berlin: Gesundheitszentrum Blütenhof. Available: <https://www.gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de/weiterbildung-gesundheitscoach/pr%C3%BCfung/>;  
<https://www.gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de/weiterbildung-gesundheitscoach/module-%C3%BCbersicht-und-inhalte/> [Accessed 7.10.2022 2022].
- FALTERMAIER, T. 2020. *Salutogenese* [Online]. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Available: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/> [Accessed 11.10.2022 2022].
- HARTZ, P. & HILARION, P. 2012. *Wege aus der Arbeitslosigkeit, Das Gesundheitscoaching*, Miniprineure Zentrum GmbH.
- HAUPT, J. 2022. *Ausbildung zum Coach: 6 Coaching Arten und 6 Tipps* [Online]. 4pub GmbH. Available: <https://www.lernen.net/ausbildung-weiterbildung/coaching-coach/> [Accessed].
- LANDSIEDEL, S. 2022. *Gesundheitscoaching* [Online]. Landsiedel NLP Training. Available: <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-themen/gesundheitscoaching.html> [Accessed 10.10.2022 2022].
- MAYER, F. 2022. *Ausbildung zum Gesundheitscoach & Kosten* [Online]. Mayer Education. Available: <https://ausbildungcoaching.net/gesundheitscoach-ausbildung/> [Accessed 7.10.2022 2022].
- PIENTKA, K. 2022. *Was macht ein Health Coach?* [Online]. INHESA GmbH. Available: <https://www.inhesa.de/was-macht-ein-health-coach/#> [Accessed].
- RAUEN, C. 2022. *Definition Coaching* [Online]. Deutscher Bundesverband Coaching e.V. Available: <https://www.dbvc.de/der-dbvc/definition-coaching> [Accessed 6.10.2022 2022].
- RKI 2015. *Gesundheit in Deutschland - die wichtigsten Entwicklungen, Lebensstil. Gesundheitsberichtersattung des Bundes.*
- STATISTISCHES BUNDSAMT, R. 2015. *Demografischer Wandel und Krankheitsentwicklung* [Online]. Statistisches Bundesamt. Available: [https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung.prc\\_abr\\_test\\_logon?p\\_uid=gast&p\\_aid=0&p\\_knoten=FID&p\\_sprache=D&p\\_suchstring=26003](https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=26003) [Accessed 6.10.2022 2022].
- SURHOLT, B. 2022. *Meine Vorfreude ist geduldig. Das Magazin 1/22, Die Techniker.*
- THEDENS, B., LINKE, L.-P., BEYER, A. & HELD, G. 2022. *Definition Coaching* [Online]. Deutscher Verband für Coaching und Training e.V. Available: <https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle> [Accessed 10.10.2022 2022].
- WHO 1986. *Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung* World Health Organisation.
- ZIEGLER, J. 2014. *Telefoncoaching hilft Schwerkranken. Deutsche Apotheker Zeitung.*