



Christine Busch · Romana Dreyer

Gesundheits- coaching für Paare

Ein Coachingkonzept
zur Burnoutprävention

MOREMEDIA 

 Springer

Gesundheitscoaching für Paare

Christine Busch · Romana Dreyer

Gesundheitscoaching für Paare

Ein Coachingkonzept zur Burnoutprävention

Christine Busch
Institut für Psychologie
Universität Hamburg
Hamburg, Deutschland

Romana Dreyer
Institut für Psychologie
Universität Hamburg
Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-658-29851-7 ISBN 978-3-658-29852-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-29852-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Eva Brechtel-Wahl

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Mit diesem Buch möchten wir eine Gesundheitsintervention für qualifizierte Erwerbstätige vorstellen, die sie dabei unterstützt, ihr Leben in Balance zu halten. Als Interventionsform schlagen wir Coaching vor. Coaching zielt auf die Selbstreflexion und Reflexion von aktuellen Lebensthemen, auf das Definieren und Setzen selbstkongruenter Ziele und auf die so wichtige Umsetzungsbegleitung, wenn es um Verhaltensänderung geht. Es ermöglicht ein Vorgehen, das sich an den Bedürfnissen des Einzelnen orientiert, verlangt aber vom Coachee, dass er oder sie über gewisse Reflexionsfähigkeiten und den Willen dazu verfügt. Coaching ist nicht nur reflexions-, sondern, wenn es in die Umsetzung geht, auch stark handlungsorientiert und verlangt eine hohe generelle Selbstwirksamkeitserwartung und hohe Selbstregulationsfähigkeiten beim Coachee. Zudem müssen ausreichende Handlungsspielräume für die Umsetzung der Ziele zur Verfügung stehen.

Die Intervention ist ein Gesundheitscoaching für Paare. In unserem Paarcoaching arbeitet jeder Teilnehmende für sich an seinem Leben in Balance. Er tut das jedoch gemeinsam, d. h. im Beisein, in Abstimmung und mit Unterstützung des Partners. Für ein Paarsetting sprechen im Wesentlichen drei Argumente. Erstens geht es bei dem Thema Leben in Balance bzw. Work-Life Balance um Ziele und deren Umsetzung, die nicht nur den Einzelnen betreffen, sondern auch den Lebenspartner und die Familie. Denn neben der Erwerbstätigkeit gibt es zahlreiche andere Anforderungen und Lebensbereiche, die es zu vereinbaren gilt, wie z. B. je nach Alter der Kinder diese zu betreuen und die Organisation rund um die Kinderbetreuung zu bewältigen. Auch ist häufig die Pflege von Angehörigen eine große Herausforderung, die es gemeinsam bzw. in Abstimmung zu bewältigen gilt. Einer der wichtigsten Lebensbereiche ist die romantische Beziehung zum Lebenspartner. Ein Paarcoaching bietet dem Paar eine gemeinsame, positive Erfahrung und gemeinsame Zeit, in der sich die Lebenspartner ungestörte Aufmerksamkeit, Unterstützung im Coachingprozess und Zuwendung schenken.

Mit Gesundheitsangeboten werden meist Menschen erreicht, die bereits für Gesundheit sensibilisiert sind und einiges dafür tun. Eine Paarintervention hingegen kann auch Einzelne erreichen, die kaum an ihre Gesundheit denken oder in ihre Gesundheit investieren und die sich für die Reflexion und Gestaltung der Work-Life Balance wenig Zeit nehmen. Das sind nicht immer, aber häufig die Männer.

Die großen Herausforderungen für Interventionen sind nicht nur die Erreichbarkeit, sondern besonders der Transfer. Unter Transfer wird die Übertragung dessen, was im Rahmen einer Intervention erarbeitet, erfahren und gelernt wurde, in den Lebensalltag verstanden. Auch wenn in einem Coaching selbstkongruente Themen bearbeitet werden, die einen Transfer in den Alltag erleichtern, reicht das häufig nicht aus. Das soziale Umfeld hat einen wesentlichen Einfluss auf den Transfer. Auch hierfür ist ein Paarsetting hilfreich. Die Lebenspartner reflektieren im Beisein des Anderen ihr Leben in Balance und erarbeiten im Paarsetting neue Haltungen, Zielen und Verhaltensänderungen. Sie sind sich außerhalb des Coachings ständige, unbewusste und bewusste, Erinnerungshilfen. Sie können die Reflexion aufrechterhalten, sich die Ziele gegenseitig im Alltag vergegenwärtigen und sich bei der Umsetzung ihrer Ziele gegenseitig unterstützen.

In diesem Buch stellen wir Ihnen ein Blended Coaching für Paare zur Verbesserung ihres Lebens in Balance vor. Wir verbinden Präsenzsitzungen mit Sitzungen mittels Videokonferenz und Onlinekursen. Letztere bieten sich zur Vorbereitung der Präsenzsitzungen an. In Onlinekursen kann unter anderem Wissen vermittelt werden. Onlinekurse dienen der vorbereitenden Beschäftigung mit dem Thema, um die Präsenzsitzungen effizient für Übungen zu nutzen.

Das Coaching haben wir im Rahmen des Projekts e-RegioWerk (► www.e-regio-werk.de) an der Universität Hamburg mit der Informatik der Technischen Hochschule Lübeck und der IKK classic sowie den Kreishandwerkerschaften Freiburg, Köln, Ortenau und Rhein-Erft entwickelt, erprobt und evaluiert. Das Projekt wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen des Förderschwerpunkts „Präventive Maßnahmen für die sichere und gesunde Arbeit von morgen“ gefördert. Es startete Mitte 2016 und endete am 31.12.2019. Zielgruppe des Coachings im Projekt waren Unternehmerpaare von Kleinbetrieben des Handwerks. Das Coaching in der vorliegenden Form wurde mit zahlreichen Unternehmerpaaren erprobt. Wir danken daher zuallererst allen Paaren für ihre Teilnahme an der Erprobung und Evaluation des Coachings. Die an der Erprobung teilgenommenen Unternehmerpaare sind in den Kreishandwerkerschaften organisiert und über sie akquiriert worden. Wir danken den Geschäftsführern Peter Ropertz, Dr. Thomas Günther, Bernhard Ritter und Susanne mit Andreas Drotleff sowie Michaela Moser für die sehr gelungene Zusammenarbeit über die dreieinhalb Jahre des Projekts. Ohne Katja Keller-Landvogt und Georg Hensel von der IKK classic hätten wir jedoch kein einziges Coaching erproben können. Sie haben die Coaches für die Erprobung gestellt. Daher gilt unser besonderer Dank ihnen beiden. Ein weiteres Dankeschön geht in den Norden: Ein Blended Coaching wäre ohne Monique Janneck und Markus Domin von der Informatik der Technischen Hochschule Lübeck nicht möglich gewesen. Sie haben die Onlinekurse umgesetzt und die User Experience der Onlinekurse überprüft. Sie stellen das Hosting und die langfristige Nutzung der Onlinekurse sicher.

Im Folgenden stellen wir zunächst die Grundlagen des Coachings vor, die sich vor allem auf das Züricher Ressourcen Modell stützen (Storch und Krause 2017). Wir gehen dann auf die Vorbereitung des Coachings ein. Im anschließenden Coachingmanual finden Sie Ablaufpläne, Materiallisten und die praktische Durchführung. Wir haben uns bei der Darstellung an unseren früheren, bei Springer veröffentlichten, Manualen zu Gesundheitsinterventionen orientiert (Busch et al. 2014, 2015).

Christine Busch
Romana Dreyer
Hamburg
im Dezember 2019

Literatur

- Busch, C., Roscher, S., Ducki, A., Kalytta, T., & Liedtke, G. (2015). *Stressmanagement für Teams in Service, Gewerbe und Produktion – Ein ressourcenorientiertes Trainingsmanual. Das ReSuM-Programm* (2. vollständig überarbeitete Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Busch, C., Cao, P., Clasen, J., & Deci, N. (2014). *Betriebliches Gesundheitsmanagement bei kultureller Vielfalt. Ein Stressmanagement-Programm für Service, Gewerbe und Produktion*. Heidelberg: Springer.
- Storch, M., & Krause, F. (2017). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)* (6. überarbeitete Aufl.). Bern: Hogrefe.

Inhaltsverzeichnis

1	Coachingkonzeption	1
1.1	Psychische Gesundheit, Stress und Ressourcen	2
1.2	Ein Leben in Balance	5
1.3	Ein Leben in Balance als Paar	6
1.4	Haltung im Coaching	8
1.5	Das Züricher Ressourcen Modell und Training	9
1.5.1	Somatische Marker als diagnostisches Mittel für Selbstkongruenz	9
1.5.2	Das erweiterte Rubikonmodell in seiner Anwendung im ZRM (-Training)	11
1.6	Blended Coaching	14
1.7	Paarcoaching	16
1.8	Wirksamkeit	16
	Literatur	17
2	Vorbereitung auf das Coaching	19
2.1	Leitlinien	20
2.2	Überblick über das Coaching	21
2.3	Hinweise zum Manual	22
2.3.1	Aufbau der Module im Manual	22
2.3.2	Symbole im Manual	23
2.3.3	Art der Präsentation von Inhalten	23
2.4	Erstgespräch	24
2.4.1	Terminplan für die Organisation des Coachings	25
	Literatur	26
3	Das Coaching-Manual	27
3.1	Modul 1: Mein Thema finden	29
3.1.1	Ziele des Moduls	29
3.1.2	Der rote Faden	29
3.1.3	Ablauf Modul 1	30
3.1.4	Selbstreflexion im Tagebuch	30
3.1.5	Detaillierter Ablaufplan	30
3.1.6	CHECKLISTE Modul 1	31
3.1.7	Praktische Durchführung des Präsenzcoachings	32
3.2	Modul 2: Pläne schmieden	43
3.2.1	Ziele des Moduls	43
3.2.2	Der rote Faden	43
3.2.3	Ablauf Modul 2	44
3.2.4	Onlinekurs – Modul 2	44
3.2.5	Detaillierter Ablaufplan	46
3.2.6	CHECKLISTE Modul 2	46
3.2.7	Praktische Durchführung des Präsenzcoachings	47
3.3	Modul 3: Ressourcen aktivieren	61
3.3.1	Ziele des Moduls	61
3.3.2	Der rote Faden	62

3.3.3	Ablauf Modul 3	63
3.3.4	Onlinekurs – Modul 3	63
3.3.5	Detaillierter Ablaufplan	65
3.3.6	CHECKLISTE Modul 3.....	65
3.3.7	Praktische Durchführung des Telecoachings (webbasiert mit Videounterstützung)	66
3.4	Modul 4: Zielgerichtet handeln	72
3.4.1	Ziele des Moduls	72
3.4.2	Der rote Faden	73
3.4.3	Ablauf Modul 4	74
3.4.4	Onlinekurs – Modul 4	74
3.4.5	Detaillierter Ablaufplan	75
3.4.6	CHECKLISTE Modul 4.....	75
3.4.7	Praktische Durchführung des Telecoachings (webbasiert mit Videounterstützung)	76
3.5	Modul 5: Am Ball bleiben	84
3.5.1	Ziele des Moduls	84
3.5.2	Der rote Faden	84
3.5.3	Ablauf Modul 5	85
3.5.4	Detaillierter Ablaufplan	85
3.5.5	CHECKLISTE Modul 5.....	86
3.5.6	Praktische Durchführung des Präsenzcoachings	86
3.6	Abschlussgespräch	92
3.6.1	Ziele des Abschlussgesprächs	92
3.6.2	Der rote Faden	92
3.6.3	Detaillierter Ablaufplan	93
3.6.4	CHECKLISTE Abschlussgespräch	94
3.6.5	Praktische Durchführung des Abschlussgesprächs.....	94
	Literatur	98
4	Weitere Methode: Imagination Ressourcenlandschaft	99
5	Arbeitsblätter	103
	Literatur	116

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1.1	Triangel der zentralen Ressourcen einer Partnerschaft	5
Abb. 2.1	Überblick Coaching	22
Abb. 2.2	Symbole im Manual	23
Abb. 2.3	Ablauf des Coachings	24
Abb. 3.1	Ablauf Modul 1	30
Abb. 3.2	Ablauf des Coachings (II)	37
Abb. 3.3	Die Arbeit mit dem Ideenkorb	41
Abb. 3.4	Ablauf Modul 2	44
Abb. 3.5	Das Innere Team	53
Abb. 3.6	Ablauf Modul 3	63
Abb. 3.7	Ablauf Modul 4	74
Abb. 3.8	ABC-Situationen	78
Abb. 3.9	Ablauf Modul 5	85
Abb. 3.10	ABC-Situationen	87

Tabellenverzeichnis

Tab. 3.1	Inhalte des Onlinekurses zu Modul 2	45
Tab. 3.2	Haltungsziel versus Verhaltensziel.....	51
Tab. 3.3	Inhalte des Onlinekurses zu Modul 3	64
Tab. 3.4	Inhalte des Onlinekurses zu Modul 4	76



Coachingkonzeption

Inhaltsverzeichnis

- 1.1 **Psychische Gesundheit, Stress und Ressourcen – 2**
- 1.2 **Ein Leben in Balance – 5**
- 1.3 **Ein Leben in Balance als Paar – 6**
- 1.4 **Haltung im Coaching – 8**
- 1.5 **Das Züricher Ressourcen Modell und Training – 9**
 - 1.5.1 Somatische Marker als diagnostisches Mittel für Selbstkongruenz – 9
 - 1.5.2 Das erweiterte Rubikonmodell in seiner Anwendung im ZRM (-Training) – 11
- 1.6 **Blended Coaching – 14**
- 1.7 **Paarcoaching – 16**
- 1.8 **Wirksamkeit – 16**
- Literatur – 17**

Coaching dient generell dem Selbstmanagement, d. h. dem Definieren und Setzen von selbstkongruenten Zielen und der Umsetzung dieser Ziele. Zielgruppe sind häufig qualifizierte Erwerbstätige mit Managementaufgaben. Das sind Menschen, die Entscheidungs- und Steuerungs- sowie Führungsfunktionen innehaben. Coaching stellt hohe Anforderungen an die Coachees oder die Klienten (wird im Folgenden synonym verwendet). Neben der Bereitschaft und Fähigkeit zur Reflexion benötigen die Coachees eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung und funktionierende Selbstregulationsfähigkeiten. Coaching stellt hohe Anforderungen an den Coach, denn im Coaching kommen psychotherapeutische Techniken und Methoden zum Einsatz. Darüber hinaus kommen Methoden zum Einsatz, die dem Klienten helfen, seine persönlichen Bedürfnisse zu reflektieren, neue Perspektiven zu eröffnen und nach Ressourcen zu suchen, die die Bewältigung von Herausforderungen ermöglichen. Coaching ist generell sehr effektiv hinsichtlich spezifischer Ziele, wie der Steigerung von Leistung und Wohlbefinden. Coaching steigert das professionelle und persönliche Potenzial (Graßmann et al. 2020).

Unsere Coachingintervention stützt sich definitorisch auf das ergebnisorientierte Coachingkonzept von Siegfried Greif (2008). Demnach ist Coaching „...eine intensive und systematische *Förderung ergebnisorientierter Problem- und Selbstreflexion* sowie *Beratung* von Personen oder Gruppen, um selbstkongruente Ziele oder die bewusste Selbstveränderung und Selbstentwicklung zu erreichen. Ausgenommen von Coaching ist die Beratung und Psychotherapie psychischer Störungen.“ (S. 59). Wir möchten diese Definition für unsere Coachingkonzeption um die Förderung der Reflexion der Ressourcen und um die Beratung von Personen im Paarsetting ergänzen.

Ziel unserer Coachingkonzeption ist die Förderung eines Lebens in Balance. In der Coachingliteratur wird auch von „Life-Coaching“ gesprochen, wenn es um die Bearbeitung von beruflichen Aktivitäten im gesamten Lebenskontext geht. Dazu gehören insbesondere Themen, wie die Lebensgestaltung und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie (Schreyögg 2013). Im Folgenden gehen wir zunächst auf unser Verständnis von psychischer Gesundheit, Stress und Ressourcen ein. Anschließend behandeln wir die Balance verschiedener Lebensbereiche, die sogenannte Work-Life Balance oder besser Leben in Balance. Wir gehen auf die Gestaltung eines Lebens in Balance ein. Wir erläutern unsere Haltung im Coaching und stellen das Züricher Ressourcen Modell vor, das die Grundlage unseres Coachingkonzepts ist. Wir gehen zudem auf die Verbindung von Präsenzsitzungen mit Videokonferenzen und Onlinekursen ein. Die Besonderheit des Coachings von Paaren wird erläutert. Zum Abschluss stellen wir die Wirksamkeit des Paarcoachings vor. Die Ergebnisse dazu stammen aus der Erprobung des Gesundheitscoachings mit Unternehmerpaaren im Rahmen des Projekts e-RegioWerk (siehe Einleitung).

1.1 Psychische Gesundheit, Stress und Ressourcen

Die Theorie der Ressourcenerhaltung nach Hobfoll (1989) ist unsere Grundlage zum Verständnis von psychischer Gesundheit, Stress und Ressourcen. Es ist ein bedingungs- und personenbezogener Ansatz, d. h. nicht die individuellen Stressreaktionen stehen im Vordergrund, wie z. B. im Stressmodell nach Selye (1981), auch