

Katja Cordts-Sanzenbacher, Kerstin Goldbeck (Hrsg.), Werkzeugkoffer Gesundheit. Erfolgreich als Trainer und Coach im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung. Beltz Verlag, 1. Auflage 2015.

ISBN: 978-3-407-36571-2

Endlich mal ein Buch zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement, das sich nicht (nur) mit der Konzeption und deren Umsetzung befasst, sondern zu allen wichtigen Bereichen sehr gut nutzbare Methoden anbietet. Natürlich haben die Konzeptionsbücher ihre Berechtigung, aber was dann? Hier geht's wirklich um Gesundheit - und zwar praktisch.

Ganz zu Recht stellt der Verfasser des Vorworts fest, dass die Gesundheitsfürsorge längst in den Betrieben angekommen ist. Nicht unbedingt in Form eines konzeptionsbasierten Gesundheitsmanagement, für kleine und mittlere Unternehmen ist das auch gar nicht so einfach. Was in die Zeit passt, ist neben der beinahe ausufernden Literatur zur Konzeption des BGM eine Methodensammlung. Und die wird hier geliefert. Den Herausgeberinnen ist es geglückt, gemeinsam mit 18 weiteren Autorinnen und Autoren, grundlegende Übungen zur Gesundheit für alle Bereiche zusammenzustellen. Und zwar so, dass sie auch vermittelbar sind. Für Trainingssituationen ebenso wie für Einzelcoachings. Und das Ganze völlig undogmatisch. Um Gesundheit zu erhalten gibt es nicht das eine Patentrezept, wenn es auch bestimmte Grundsätze gibt. Für Ernährung, Bewegung und Stress gibt es natürlich Erkenntnisse, die zur Gesunderhaltung dienlicher sind. Wer sich jedoch wie unter Zwang seinem „Guru“ beugt, kann kaum zufrieden sein Leben gestalten. Es ist doch fraglich, ob zwanghafte Ernährungs- und Bewegungsregeln zu nachhaltiger Gesundheit beitragen – oder vielmehr psychischen Stress begründen (weil man auf etwas Liebgewonnenes verzichten „muss!“). Ganz in diesem unaufgeregten Stil machen die Autoren Angebote, die man doch mal probieren könnte. Immer wieder wird betont, dass es auch anders gehen könnte, man sollte sich nur Bewusstsein verschaffen, was man selber will. So zieht sich das für Gesundheit so wichtige Mantra Entspannung ebenso durch jede Übung wie der Begriff Achtsamkeit (als Bewusstmachung).

Die ersten elf Übungen haben das Ziel, den Körper gesund zu erhalten. Es werden einfache Anleitungen gegeben um dem Kreuz, der Stimme, den Augen, dem Nacken oder den Füßen etwas Gutes zu tun. Natürlich geht es auch um das Laufen, aber eben nicht als Postulat des Joggens. Hier findet sich eine so leicht zu übende Entspannungsmethode wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Einfache Übungen aus dem Yoga sind so gut beschrieben, dass sie auch der Nichtgeübte leicht nachvollziehen kann. Dazu sind reichlich Bilder abgedruckt.

Die nächsten dreizehn Übungen richten sich an die Gesundheit des Geistes. Neben Fantasie-reisen sind hier auch Achtsamkeitsübungen und Selbstmanagementtools wie das sechs-Hüte-Modell und das Eisenhower-Prinzip zu finden. Es geht um die eigenen Stärken, Zielfindung oder die Life-Balance. Auch hier findet sich wieder die Grundhaltung der Autoren, dass eine Polarisierung nicht hilfreich ist, sondern ein Zusammendenken verschiedener Pole natürlich und deshalb für Gesundheit wichtig. So wird der gebräuchlichen Bezeichnung „Work-Life-Balance“ konsequent eine Absage erteilt, weil sie den Eindruck vermittelt, dass der berufliche Anteil des Lebens mit dem Leben an sich nichts zu tun hat, was ja Quatsch ist. Vielmehr geht es darum, die verschiedenen Bereiche des Lebens ausgewogen so zu gestalten, dass in jedem Zufriedenheit lebendig werden kann. Mit Hilfe des Säulenmodells von Petzold oder dem Modell der Lebensbereiche von Seiwert gelingt das vorzüglich.

Im dritten Teil geht es mit elf Methoden für die Teamgestaltung weiter. Die behandelten Themen reichen von Konflikte konstruktiv ansprechen über das Persönlichkeitsmodell von Riemann-Thomann den Führungsbaum bis zu Interviewleitfäden zur Teamzufriedenheit.

Ein mit Bonusteil betitelt Kapitel rundet das Buch mit dem Blick auf die Trainergesundheit und Bewegungsübungen für Trainings ab. Im Anhang stellen sich die Autorinnen und Autoren

persönlich vor. Ein Stichwortverzeichnis gibt es nicht, braucht es meiner Ansicht nach auch nicht und die Literatur zum weiter lesen findet sich bei jeder einzelnen Übung.

Wer das Buch in die Hand nimmt und nur das Inhaltsverzeichnis liest, der hat vielleicht den Eindruck manche der Übungen seien scheinbar alte Hüte, weit gefehlt. Es gibt auch bei den Klassikern immer noch was Neues zu entdecken. Üblicherweise durch die Übertragung ins Gesundheitsmanagement.

Die Methodenabschnitte sind immer gleich strukturiert: Zu Beginn findet sich ein grau unterlegter Kasten, der knapp auf die Inhalte und Ziele der jeweiligen Methode eingeht. Das dient der Orientierung. Dann folgt ein ausreichend umfangreicher Teil zur zu Grunde liegenden Theorie. Das ist selten viel zu lesen und doch reicht es aus, um im Training bei Nachfragen Antworten geben zu können. Sehr ausführlich sind die Anleitungen der einzelnen Übungen und Tools, die leicht erkennbar mit einem Rahmen versehen sind. Es wird gleich zu Beginn angegeben, welche Hilfsmittel gebraucht werden, dann geht es an die Moderation. Erfreulich ist, dass hier auch Erklärungs(an)sätze genannt werden, die der Trainer so übernehmen kann. Auch finden sich Beispiele aus der Praxis. Damit lassen sich die Methoden einfach begreifen. Zu jeder Übung gibt es in der Regel zwei Anleitungen: eine für das Training in Gruppen, Teams oder Seminaren und eine für die Verwendung im Einzelcoaching. So wird dieses Buch schnell zu einem Grundlagenwerk für Trainer und Coaches, die in diesem Themensegment tätig sind. Der einzige Wermutstropfen ist die fehlende Zeitangabe für die jeweilige Methode in der Übersicht.

Auf der Internetseite des Verlags finden sich 46 A4 Seiten Download-Material um die Methoden anzuwenden. Ein mühsames Erstellen von Trainingsmaterial kann unterbleiben. Auch das dient der Gesundheit, zumindest der Trainer.

Auch wenn der Untertitel suggeriert, dass Trainer und Coaches die Zielgruppe sind, ist das Buch darüber hinaus für alle lesenswert, die sich mit dem Thema Gesundheit in Unternehmen befassen und Methoden kennen lernen wollen, die sie direkt anwenden können. Auch Einzelpersonen, die sich für sich selbst mit dem Thema Gesundheit beschäftigen, kann eine Kaufempfehlung ausgesprochen werden. Man lernt sehr viel für sich und seine Gesundheit.