

Spezialisten für ein gesundes Arbeitsleben

Weiterbildungen zum Gesundheitscoach liegen im Trend. Immer mehr Betriebe setzen sie ein

■ VON ANDREAS MONNING

Ihren beruflichen Werdegang gestaltete Kirstin Elsner stets pragmatisch: Nach einer Ausbildung zur Bürokauffrau in einem Baubetrieb holte sie das Fachabitur nach, studierte BWL, arbeitete schließlich als Assistentin der Geschäftsführung einer Unternehmensberatung. Ihrem Interesse für eine gesunde Lebensführung hingegen ging sie schließlich im Privaten nach, las in ihrer Freizeit Bücher über Ernährung und den menschlichen Körper, bildete sich zur Yogalehrerin fort, absolvierte Kurse in NLP (Neurolinguistische Programmierung). „Das waren Themen, die mich sehr beschäftigt haben, die ich jedoch nur im Freundeskreis leben wollte.“

Irgendwann aber überforderte sie ihr Job. Sich türmende Aufgabenberge und stetig wachsende Anforderungen produzierten Dauerstress und laugten sie aus. Schließlich fühlte Kirstin Elsner sich fehl am Platz, verlor die Motivation, bekam gesundheitliche Probleme. „Die persönliche Erfahrung, im Job psychisch und physisch an Grenzen zu stoßen und nicht zu wissen, wie ich damit umgehen soll, war einschneidend.“ In der Konsequenz entschied die Wahl-Berlinerin sich, sich auf das Thema Gesundheit zu konzentrieren, es auch beruflich zu verankern – und anderen Leidgeplagten zu helfen.

Gesundheitsberufe boomen

2009 schrieb Kirstin Elsner sich deshalb für eine Ausbildung zum Gesundheitscoach beim Berliner Bildungsanbieter Blütenhof ein. In einer neunmonatigen Weiterbildung lernte sie unter anderem verschiedene Formen der Gesundheitsberatung sowie Trainingsprinzipien und deren Anwendung kennen, beschäftigte sich mit Methoden des betrieblichen Stress- und Gesundheitsmanagements, studierte Anatomie, Krankheitsbilder und Therapieverfahren. Mittlerweile hat die 37-Jährige ihr Zertifikat in der Tasche, ihre professionelle Homepage ist online. Während sie seit 2010 Einzelcoachings und Seminare gibt, bereitet sie zusammen mit einem Unternehmen der Erwachsenenbildung ihren Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung eines großen Elektronikkonzerns vor.

Außerdem entwickelt sie in

Rundum fit Kirstin Elsner hat sich als Gesundheitscoach neue Perspektiven erschlossen – und nebenbei gelernt, ihre Stärken zu nutzen



Kooperation mit einer Kiteschule unkonventionelle Gruppen-Angebote an der deutschen Ostseeküste zum Schwerpunkt Teambuilding. Bei alledem wirkt sie aufgeräumt und motiviert.

Verständlich, muss Kirstin Elsner sich über mangelhafte Berufsaussichten doch keine Sorgen machen: Der Gesundheitsmarkt boomt, Anbieter im Bereich freie Gesundheitsberufe sind gefragt wie nie.

Da es in diesem Bereich bisher keine Erhebungen gibt, lässt sich die Zahl der in der Branche Tätigen nur schätzen: Etwa 80.000 Aktive vermutet Sonja Blank, Geschäftsführerin des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe, rund ein Zehntel sei in den Mitgliedsverbänden organisiert und damit erfasst.

Das Betätigungsfeld für Gesundheitscoaches ist breit, neben der Arbeit in eigener Praxis und dem Angebot von Einzelcoachings erstreckt sich ihr Einsatzgebiet auf die Gesundheitsbil-

dung, die Entwicklung, Planung und Durchführung von Gesundheitsprojekten für Schulen sowie die Verwaltung des Gesundheitswesens, zuweilen sogar auf den Vertrieb von Gesundheits- und Wellnessprodukten.

Gefragt ist der Einsatz der Coaches allerdings vor allem im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) und in der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF): „Das Thema Berufsstress beherrscht den Markt“, beobachtet Blank. Viele Anbieter der freien Gesundheitsberufe betätigten sich deshalb im Rahmen von betrieblichen Gesundheitsaktivitäten, immer mehr Unternehmen bauten diesen Bereich auf oder aus.

Den Weg zur passenden Qualifizierungsmaßnahme zu finden, ist indes nicht ganz leicht. Mit über 20 Berufsverbänden im Bereich Coaching existiert in Deutschland eine unübersichtliche Verbandsstruktur, einen Zusammenschluss von Gesund-

heitscoaches allerdings gibt es bisher nicht, eine bundesweite Datenbank der Ausbildungsanbieter fehlt. Und auch hinsichtlich der Ausbildungsinhalte herrscht Vielfalt statt Einigkeit: Da die Berufsbezeichnung Gesundheitscoach nicht geschützt ist, sind Anbieter entsprechender Ausbildungen an kein Curriculum gebunden. Die meisten Verbände zertifizieren die von ihnen oder ihren Mitgliedern angebotenen Abschlüsse zudem nach eigenen Kriterien, ein einheitlicher Standard fehlt.

Entsprechend variieren die Lernangebote vom Wochenendkurs bis zu mehrjährigen Ausbildungen, gelehrt werden unterschiedliche Methoden, die inhaltlichen Schwerpunkte sind ganz verschieden gesetzt.

Peter Dreyer vom Deutschen Verband für Coaching und Training (dvct) hält deshalb – unabhängig von Gesundheit oder Beruf – die Vorgehensweise im Coaching für entscheidend: „Nach

Gefahr durch Stress

Waren 1980 erst zwei Prozent psychische Erkrankungen für Arbeitsunfähigkeitszeiten verantwortlich, sind es heute bereits elf Prozent. Die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen ist von rund 33 Millionen im Jahr 2001 auf über 53 Millionen im Jahr 2010 angestiegen.

Die WHO hat Stress zu den großen Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt, Wirtschaftswissenschaftler wie der Zukunftsforscher Erik Händeler gehen davon aus, dass die Verbesserung von Gesundheit und Sozialverhalten als Wirtschaftsfaktor die nächsten 50 Jahre prägen wird. *mon*

unserem Verständnis ist ein Coach jemand, der bei seinen Klienten mit erprobten Methoden ausschließlich eigenverantwortliches Handeln fördert.“ Der Bedarf zur Verhaltensänderung solle vom Klienten selbst empfunden, Lösungen selbst entwickelt werden, der Coach steuere lediglich den Prozess. „Voraussetzung für Anwarter ist ein hohes Maß an Geduld und ein gewisses psychologisches Gespür. Außerdem braucht es Sicherheit in Gesprächsführung, Lebenserfahrung und Interesse für die Entwicklung anderer Menschen.“

Lebenserfahrung zählt

Dazu passen die Beobachtungen, die Birgit Böhmin, Heilpraktikerin und Leiterin des Gesundheitszentrums Blütenhof, macht. Beim Blütenhof sind Teilnehmer an der Ausbildung zum Gesundheitscoach im Schnitt über 40 Jahre alt, stehen also mitten im Leben.

Beruflich haben die Interessenten ganz verschiedene Hintergründe, die Mehrheit sei allerdings Akademiker und in für das Coaching wichtigen Herangehens- und Umgangsweisen bewandert. „Ein guter Teil kommt aus Gesundheitsberufen oder benachbarten Bereichen, beispielsweise Apotheker und Ärzte, dazu Pflegekräfte und Krankenschwesterarbeiten. Zu uns kommen aber auch fachfremde Kandidaten wie Journalisten, Sporttrainer oder – wie Kirstin Elsner – Betriebswirte.“

Eine Weiterbildung zum Gesundheitscoach könne sowohl eine Zusatzqualifikation als auch eine eigenständige Berufsausbildung sein – lediglich als erste Berufsausbildung sei sie nicht zu empfehlen. Kirstin Elsner findet noch einen anderen Aspekt wichtig: „Durch die Weiterbildung zum Gesundheitscoach habe ich nicht nur gelernt anderen zu helfen, sondern auch, meine eigenen Stärken zu erkennen und diese effektiv einzusetzen.“

➔ www.weiterbildung-gesundheitscoach.de