Weiterbildung zum Gesundheitscoach: Kirstin Elsner gibt Tipps für eine ausgewogene Lebensweise

Pragmatischer Werdegang

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 dagegen ging sie ausschließlich im Privaten nach, las in ihrer Freizeit Bücher über Ernährung und den menschlichen Körper.

Irgendwann aber begann ihr Job sie zu überfordern. Schließlich fühlte Elsner sich fehl am Platz und 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 sich die Wahl-Berlinerin dafür, sich auf das Thema Gesundheit zu konzentrieren und anderen Leidgeplagten zu helfen. 2009 schrieb sie sich deshalb für eine Ausbildung zum Gesundheitscoach ein. In einer neunmonatigen Weiterbildung lernte sie 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, seit 2010 gibt sie Einzelcoachings und Seminare. Parallel bereitet Elsner mit einem Unternehmen der Erwachsenenbildung ihren Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung eines großen Elektronikkonzerns vor, von Bildungsträgern wird sie als Dozentin gebucht, in Kooperation mit einer Kiteschule entwickelt sie unkonventionelle Gruppenangebote an der deutschen Ostseeküste, Schwerpunkt Teambuilding.

Kirstin Elsner bildete sich zum Gesundheitscoach weiter. Foto: Christian Kielmann

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 Aktiven nur schätzen: Etwa 80 000 vermutet Sonja Blank, Geschäftsführerin des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe. Das Betätigungsfeld für Gesundheitscoaches ist breit, neben der Arbeit in eigener Praxis und dem Angebot von Einzelcoachings erstreckt sich ihr Einsatzgebiet auf die Gesundheitsbildung, 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 von Gesundheitscoaches allerdings vor allem im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) und in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). 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 Gesundheitscoaches gibt es nicht, eine bundesweite Datenbank der Ausbildungsanbieter fehlt. 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. Entsprechend variieren die Lernangebote vom Wochenendkurs bis zu mehrjährigen Ausbildungen, gelehrt werden unterschiedliche Methoden, die inhaltlichen Schwerpunkte sind ganz verschieden gesetzt. Eine Weiterbildung zum Gesundseitscoach kann sowohl eine den bisherigen Beruf erweiternde Zusatzqualifikation als auch eine eigenständige Berufsausbildung sein – lediglich als erste Berufsausbildung ist sie nicht zu empfehlen. ANDREAS MONNING

Kinder werden später eingeschult

Immer mehr Kinder in Bayern werden ein Jahr später eingeschult als vorgesehen. In den vergangenen zehn Jahren hat sich die Zahl der sogenannten Rückstellungen mehr als verdoppelt. Wie eine Sprecherin des Landesamtes für Statistik erläuterte, wurden 2001 etwa 5900 Kinder erst im Alter von sieben Jahren eingeschult. 2011 waren es bereits mehr als 12 000 Kinder. Die Bildungsgewerkschaft GEW nannte die Entscheidung der Eltern, ihre Kinder erst später zur Schule zu schicken, kontraproduktiv. Sie löse kein Bildungsproblem. Nötig sei stattdessen eine gezielte Förderung. In Bayern gab es 2011 etwa 108 000 Schulanfänger. Die Zahl der Erstklässler ging damit in den vergangenen Jahren um mehr als 22 000 zurück.
Der enorme Anstieg der Rückstellungen hat wohl mehrere Gründe: Viele Eltern wollen ihr Kind dem Schulstress erst später aussetzen, in der Hoffnung, dass es dem Leistungsdruck unter anderem durch das verkürzte Gymnasium G8 dann besser standhält. Sie hoffen, dass ihr Kind so einen höheren Bildungsabschluss erreicht. Zudem gibt es heute deutlich mehr Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und sprachlichen, motorischen und sozialen Defiziten. Außerdem ist der Anteil der Schulkinder mit ausländischen Wurzeln viel höher. Gerade ihnen sei jedoch nicht damit geholfen, einfach das letzte Kindergartenjahr zu wiederholen oder gar zu Hause zu bleiben, meinte die GEW-Vorsitzende Bayern, Gele Neubäcker. Sie brauchten vielmehr effektive Förderung, speziell in Deutsch. DPA

Zeugnis: Donnerwetter vermeiden

Kommen Kinder unerwartet mit schlechten Noten nach Hause, lassen viele Eltern sich zu einem Donnerwetter hinreißen. „Doch die Wut rauszubrüllen und zu schimpfen, fördert nur Widerstand beim Kind“, erklärt Diplompsychologe Ulrich Gerth. Er empfiehlt, das Problem erst einmal zu vertagen und am Tag nach der Zeugnisvergabe mit kühlem Kopf auf das schlechte Zeugnis zu schauen.

„Eltern sollten sich in Ruhe überlegen, was machen wir denn jetzt“, rät Gerth, der auch Vorsitzender der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung ist. Denn bei spontanen Standpauken würden häufig Strafen angedroht, die völlig überzogen sind. Herausgebrüllte Konsequenzen à la „Bis zu den Sommerferien ist der Computer weg“ bringen jedoch nichts. Eltern überlegen sich besser erst einmal: Lässt sich die Strafe durchhalten? Steht sie in einem Zusammenhang mit den schlechten Noten?

Eine klare Regel für Kinder sei zum Beispiel: „Medienkonsum erst nach den Hausaufgaben“, empfiehlt Gerth. Gut sei auch, sich die Hausaufgaben zeigen zu lassen. Doch was immer die Konsequenz für die Kinder ist: Wichtig ist, sie auf Dauer durchzuhalten und nicht schon nach drei Wochen in den alten Trott zu fallen. Haben Eltern zwei Kinder in der Schule, sei es wichtig, sie nicht zu sehr miteinander zu vergleichen. Denn das führt nur zu Streit. Sätze wie: „Nimm Dir mal ein Vorbild an Deiner Schwester“ sollten Eltern aus ihrem Schimpfrepertoire besser streichen. DPA

Experten raten Eltern unbedingt davon ab, bei einem schlechten Zeugnis direkt auszuflippen. Foto: dpa

Erfolgreiche Vorbereitung in kleinen Privatschulklassen zu staatlichen Prüfungen
Quali, Mittlere Reife, Abitur (Matura in Österreich)
www.Lehrinstitut-Bencic.com
Geisenhausenerstr. 15
81379 München
Tel./Fax 089/791 18 35
seit 1979
LEHRINSTITUT BENCIC

Sabel
Weil Bildung zählt.
Staatl. anerkannte/staatl. genehmigte Wirtschaftsschule Infoabend: 27.02., 18:30 Uhr
Staatl. anerkannte/staatl. genehmigte Realschule Infoabend: 06.03., 18 Uhr
Staatlich genehmigte Fachoberschule (FOS) Wirtschaft und Verwaltung Infoabend: 21.02., 18 Uhr
Staatlich genehmigte Berufsoberschule (BOS) Wirtschaft
Stiftung Sabel - Schwanthalerstraße 51-57- 80336 München
☎ 089 5398050 - E-Mail: info@sabel.com
nur 4 Gehminuten vom Hauptbahnhof
www.sabel.com

Ihr Karriereweg mit der IHK Akademie München
Praxisstudium mit IHK-Prüfung
Gepr. Bilanzbuchhalter/-in IHK
NEU: Vollzeit jetzt auch ab 1. Juli 2013
Info-Veranstaltung der IHK Akademie:
Do. 28.02.13, 17.30 Uhr, Orleansstr. 10–12, IHK Akademie München
bitte anmelden bei: eva.widhopf@muenchen.ihk.de, Tel. 089 5116-5502
Gepr. Technische/-r Betriebswirt/-in IHK
NEU: jetzt auch mobil – iPad inklusive
Info-Veranstaltung der IHK Akademie:
Do. 21.03.13, 18.00 Uhr, Orleansstr. 10–12, IHK Akademie München
kontakt: christian.tafelmeier@muenchen.ihk.de, Tel. 089 5116-5537
Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in IHK
Gepr. Betriebswirt/-in IHK integriertes Modell
Info-Veranstaltung der IHK Akademie:
Mo. 11.03.13, 18.00 Uhr, Orleansstr. 10–12, IHK Akademie München
Kontakt: heike.drexelius@muenchen.ihk.de, Tel. 089 5116-5713
Praxistraining mit IHK-Zertifikat
Bilanzbuchhalter/-in International IHK
IHK-Fachkraft Controlling
Managementassistent/-in IHK
Managementassistent/-in IHK 40+
Kontakt: judith.lochmann@muenchen.ihk.de, Tel. 089 5116-5755
Weitere Anbieter und Angebote: www.wis.ihk.de
IHK Akademie München und Oberbayern
www.ihk-akademie-muenchen.de

Wirtschaftsschule Pasold-Weissauer
gemeinnützige Schulbetriebs-GmbH – staatlich anerkannt
zwei-, drei- und vierstufige Wirtschaftsschule
alle mit mittlerem Schulabschluss – offene Ganztagesschule
Info-Abend: Mittwoch, 20. 2. 2013, 19.00 Uhr
Augsburger Straße 7
80337 München
Nähe Sendlinger-Tor-Platz
Telefon 089 - 2 30 87 53
Telefax 089 - 26 55 51
www.pasold-weissauer.de

HOTELFACHSCHULE BAD WÖRISHOFEN
Staatlich geprüfte/r Hotelbetriebswirt/in
Auskunft: Frau Ledermann bzw. Herr Schönhaar
Oststraße 38 · 86825 Bad Wörishofen
Telefon 0 82 47/96 72-12 · Telefax 0 82 47/3 14 75
www.hotelfachschule-bad-woerishofen.de
Erste öffentliche Hotelfachschule im Freistaat Bayern

Handwerkskammer für München und Oberbayern
Bildungszentrum München
Neu: Tanken Sie Ökostrom an unserer Elektro-Ladesäule!
Werden Sie Fachwirt/in für Gebäudemanagement (HWK)
mit staatlich anerkannter Prüfung.
Betreuen Sie Immobilien in einem wachsenden Markt.
Inhalt: Fachkompetenz zum Betreiben, Bewirtschaften und Verwalten unter Berücksichtigung sämtlicher rechtlichen und versicherungsrechtlichen Anforderungen.
Gebühr: Sonderpreis 2.180,00 Euro zzgl. Prüfungsgebühr Bildungsgutscheine werden angenommen!
Termin: 15. März - 29. Juni 2013, Wochenendkurs Fr. 15.00 - 21.00 Uhr, Sa. 8.30 - 15.30 Uhr
Information: Telefon 089 450981-641 • Telefax 089 450981-643 steffen.porschberger@hwk-muenchen.de www.hwk-muenchen.de/muenchen
Wo? Mühldorfstraße 6 • 81671 München

Anzeigenannahme Tel. (089) 5306 666

Helen von der Hoeden (30), ehemalige Schülerin des novalis Gymnasiums
„Hier hab’ ich die Politik für mich entdeckt. Daraus ist dann ein Studium geworden – und später ein toller Job in Berlin.“
Einladung zum Infoabend
19.00 Uhr, Steinerstr. 16
Do, 21. Februar | novalis Gymnasium
Weitere Informationen unter 089.7 16 77 18–53
oder www.neuhof-schulen.de/tz
neuhof Schulen
neuhof Gymnasium | novalis Gymnasium | neuhof Realschule | novalis Realschule | neuhof Fachoberschule | novalis Fachoberschule