

## Selfcoaching - Schwerpunkte & Nutzen

Selfcoaching vereint Erkenntnisse der Neurologie, Psychologie, Biologie und Körpertherapie mit transkulturellem Erfahrungswissen. Techniken aus Therapie, Coaching und Körperarbeit wurden zur Selbstanwendung weiterentwickelt. Diese Selfcoachingtechniken sind alltagstauglich und individuell nutzbar. Sie stärken die Selbstwirksamkeit und Resilienz, unterstützen Genesungsprozesse und fördern adhärentes, mit Fachempfehlungen korrespondierendes Verhalten. Selfcoachingtechniken eignen sich sowohl zur Prävention, als auch als Intervention in akuten Krisen. Sie dienen der Lebensqualität und Salutogenese der Anwendenden, schwächen Rückfälle und Polymorbidität ab, reduzieren Absentismus bzw. unterstützen den Wiedereinstieg ins Berufsleben. Damit mindern sie die Beanspruchung von Versicherungsleistungen und haben einen positiven Effekt auf das Gesundheitssystem insgesamt. Alle Selfcoachingtechniken können im Einzel- und Gruppensetting unterrichtet und selbst angewendet werden.

Selfcoaching orientiert sich an einem Menschenbild, das von inneren Ressourcen und Selbstkompetenz zur Lösungsfindung, Entwicklung und Selbstheilung ausgeht. Selbstwirksamkeit, also der proaktive Umgang mit jeglichen persönlichen Herausforderungen, ist aus neurobiologischer, psychologischer, bildungsspezifischer und therapeutischer Sicht lernbar. Selfcoaching geschieht durch Befähigung und Bildung.

## Umsetzungsmöglichkeiten von Selfcoaching in Ihrem Betrieb

- Betriebliche Gesundheitsförderung für Mitarbeitende: Konzeptarbeit in Zusammenarbeit mit internen Gesundheitsbeauftragten nach Bedarf. Praktische Umsetzung spezifischer Massnahmen.
- Betriebliches Gesundheitsmanagement für Vorgesetzte: Weiterbildung, Schulung, Mentoring Dritter zur Vermittlung interner gesundheitsfördernder Kompetenzen
- E-Health für Kundinnen und Kunden: Inhaltliche Mitarbeit, Implementierung von Selfcoaching bei der Produkteentwicklung z.B. für Krankenkassen
- Intervention für aktuell oder potentiell Betroffene psychischer und/oder körperlicher Belastungen: Coaching und Anleitung zu Selfcoaching nach individuellem Bedarf. Einzel und/oder Gruppenarbeit.

## Die Inhalte von Selfcoaching

Die menschlichen Ebenen der Lebensregulation, also Körper, Emotionen, Gefühle und Geist, befinden sich aus neuropsychologischer Sicht nachweislich in steter Wechselwirkung. Gleichzeitig ist erwiesen, dass positive soziale Kontakte für den Menschen lebenswichtig sind und massgeblich auf die psychische und körperliche Gesundheit einwirken. Im Spannungsfeld des sozialen Umfelds und inneren Prozessen entsteht menschliches Verhalten. Selfcoaching hat zum Ziel, Menschen ganzheitlich anzusprechen und bezieht alle Ebenen der Lebensregulation, soziale Aspekte und Verhaltensweisen mit ein. Die folgende Übersicht zeigt, welche Schwerpunkte bei Selfcoaching gesetzt werden können.

Wissenschaftliche Nachweise werden auf Anfrage gerne zu Verfügung gestellt.

## Selfcoaching körperlich

- Körper- und Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit  
> *Bildet die Basis von Selfcoaching/Selbstwirksamkeit*
- Entspannungstechniken, Atemarbeit  
> *Wirkt Alltagsstress, Überlastung, bis hin zu Burnout entgegen*
- Vitalisierung, Eutonie  
> *Stärkt u.a. den Herzkreislauf sowie das gesamte körperliche und psychische Befinden*
- Körperliche Reorganisation durch sanfte Bewegung  
> *Wirkt Stress, Gelenkabnutzung, Haltungsschäden entgegen*
- Atem- und Stimmarbeit  
> *Lindert chronische Schmerzerkrankungen, wirkt stimmungsaufhellend und persönlichkeitsstärkend*
- Nutzen der Körperresonanz und –intelligenz  
> *Dient dazu, inneres Wissen zu erschliessen und gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen*
- Deuten und Bearbeiten von Körpersymptomen<sup>1</sup>  
> *Schafft Verständnis für die eigenen Körpersymptome, verdeutlicht die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, ermöglicht den gesundheitsfördernden Umgang mit Körpersymptomen*
- Nonverbale Kommunikation, Präsenztraining und Stimmbildung, Spiel- und Lernfähigkeit  
> *Stärkt die Persönlichkeit in jeder Hinsicht*
- Wissensvermittlung im körperlichen Bereich  
> *Stärkt körperliches Selfcoaching, öffnet den Zugang zur Körperintelligenz*

## Selfcoaching im Emotionalbereich

- Nutzen der emotionalen Intelligenz  
> *Emotionen und Gefühle dienen zur positiven Lebensgestaltung*
- Stressabbau und Desensibilisierung von Belastungen mit ESR, EMDR, EFT<sup>2</sup>  
> *Interventionen zur späteren Selbstanwendung bauen biografische und akute Stressoren nachhaltig ab*
- Konstruktiver Umgang mit belastenden Emotionen und Gefühlen  
> *Techniken zur kognitiven Neubewertung von belastenden Emotionen und Gefühlen*
- Erschliessen und manifestieren emotionaler Ressourcen  
> *Eröffnet neue Möglichkeiten, erschliesst persönliches Potential, stärkt die Gesundheit*
- Erschliessen von kreativem Potential und Lernfähigkeit  
> *Stärkt die Persönlichkeit, die psychische und körperliche und Resilienz*
- Wissensvermittlung im Emotionalbereich  
> *Erzeugt Verständnis für den Nutzen von Emotionen und Gefühlen, stärkt Selfcoaching hinsichtlich der Emotionsregulation*

## Selfcoaching im Mentalbereich

- Umsetzen und Verankern von gesundheitsförderndem Verhalten  
> *Methoden, die helfen, gute Vorsätze in gute Gewohnheiten überzuführen*
- Fokussieren positiver mentaler Inhalte, Auflösen negativer Gedanken  
> *Affirmationen stützen den Wandel von Verhalten mit Auswirkung bis hin zu Emotionen und Körper*
- Erkennen des Gewinns von negativem Verhalten

<sup>1</sup> Die Deutungshoheit liegt stets beim Anwendenden

<sup>2</sup> ESR: Emotional Stress Release; EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing; EFT: Emotional Freedom Techniques, auch Klopfakupressur

*>Belastendes Verhalten wird wandelbar durch Erkennen des ihm zugrundeliegenden Nutzens, Fördert die persönliche Entwicklungsfähigkeit, die Selbstakzeptanz und -liebe*

- Zielfindung  
*>Erschliesst die intrinsische (also innere) Motivation, Perspektiven und Potential, wirkt stärkend und gesundheitsfördernd*
- Erschliessen und Deuten unterbewusster Inhalte über Sinneserfahrungen  
*>Unterbewusste Inhalte werden bewusst gemacht und zur Lebensgestaltung genutzt*
- Methoden der Selbstheilung  
*>Stärken die Persönlichkeit ganzheitlich, fördern Genesungsprozesse*
- Arbeit mit seelischen Aspekten<sup>3</sup>  
*>Meditative Methoden, bereichern durch Sinnfindung und Transzendenz*
- Wissensvermittlung im Mentalbereich  
*>Erzeugt Bewusstsein für die Kraft bewusster und teilbewusster Gedanken und Ansätze für Selfcoaching*

## Selfcoaching im Sozialbereich

- Beziehungsklärung, positive Beziehungsgestaltung, Verständnis für Beziehungsmuster  
*>Methoden, die klärend und gesundheitsfördernd auf das eigene Beziehungsverhalten wirken*
- Förderung der Selbstliebe und Liebesfähigkeit  
*>Stärkt die Persönlichkeit, körperliche und psychische Gesundheit, wirkt destruktivem Beziehungsverhalten entgegen*
- Kooperation, Nutzen kollektiver und individueller Kräfte  
*> Methoden zur Selbsterkenntnis und zur Förderung kooperierender Zusammenarbeit. Kommt der Institution und dem Individuum zu Gute und erzeugt gegenseitige Wertschätzung, bessere Performance und grössere Zufriedenheit der Beteiligten.*
- Wissensvermittlung im Sozialbereich  
*>Erzeugt Bewusstsein für die Wirkung positiver und belastender Beziehungen und Ansätze für Selfcoaching*

---

<sup>3</sup> Ethnisch und religionsunabhängiger Ansatz