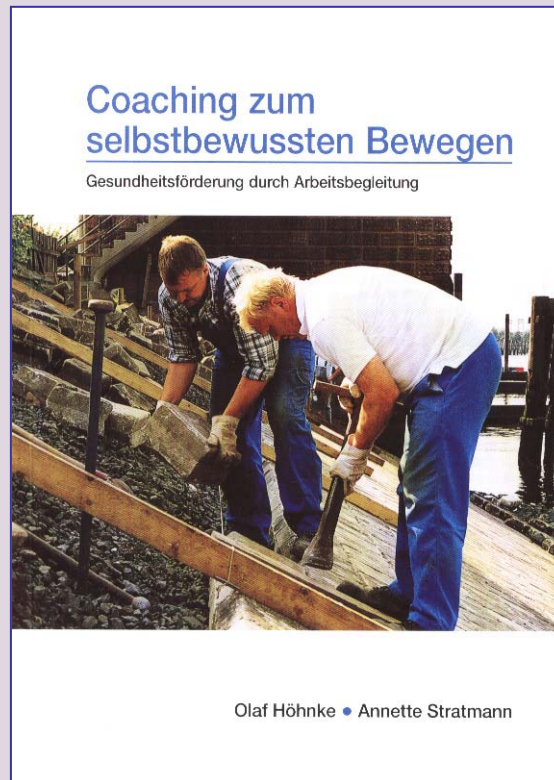


**HÖHNKE / STRATMANN:**

## **Coaching zum selbstbewussten Bewegen**

**Gesundheitsförderung durch Arbeitsbegleitung**



ISBN 3-00-011766-0

**Ein Rückblick auf 10 Jahre Projektarbeit  
in der betrieblichen Prävention.**

Wie lassen sich beruflicher Alltag, körpergerechtes Bewegen und Coaching zusammen bringen? Darum geht es in diesem Buch.

Es geht um Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft – angewandt im Arbeitsleben.

**Zentrales Thema ist das eigene Bewegen** ➤ **sich für sein Bewegen interessieren**  
➤ **Bewusstheit entwickeln**  
➤ **beim „Ist“ anfangen**



**Anlass** für die Projekte waren **Rückenschmerzen** der Beschäftigten verschiedener Berufe.

**Ansatzpunkt:** ihre *körperliche Belastung* im Zusammenhang mit den *Arbeitsbedingungen* und dem *individuellen Bewegen*.

Sicher ist: Wer schon eine körperlich belastende Arbeit verrichtet, kann zumindest langfristig nicht auch noch ungünstige Bewegungsmuster verkraften.

## „Coaching on the job“



Der Charakter des hier eingesetzten Coaching wird in der Abgrenzung zur „Schulung“ deutlich: Der Coach begleitet die Beschäftigten in ihrer täglichen Arbeit - und arbeitet, wenn möglich mit (wie hier im Gepäckumschlag am Hamburger Flughafen).

Eine Suche nach Verbesserungen findet dann gemeinsam statt. Sie geht von der Praxis aus. Dabei fließen die unterschiedlichen Erfahrungen ein.

## „Selbst-bewusstes“ Bewegen



Das menschliche Bewegen ist stark von **unbewussten Gewohnheiten** bestimmt.

Unbewusstes lässt sich aber nicht verändern – eben weil es unbemerkt bleibt.

Der erste und wichtigste Schritt im Coaching zum selbstbewussten Bewegen besteht darin, dass ich selber *bemerke*, wie ich etwas mache. Dabei hilft mir der Coach.

Ich kann dann selber *entscheiden*, ob und wie ich mein Bewegen verändern, optimieren möchte. Das ist weniger schwierig, als befürchtet – das Bemerkte ist das Problem!

Autoren: Olaf Höhnke, Annette Stratmann  
Unter Mitarbeit von Sigrid Jacob und Andreas Dittmann, LUK Hamburg  
ISBN 3-00-011766-0

Herausgeber: Olaf Höhnke und Landesunfallkasse Freie und Hansestadt Hamburg

Bezug: Wirtschaftsverlag NW  
27568 Bremerhaven  
Tel 0471 94544-0