

HÖHNKE / STRATMANN: „Coaching zum selbstbewussten Bewegen“

Ein Rückblick auf 10 Jahre Projektarbeit in der betrieblichen Prävention.



Herausgeber: Olaf Höhnke und **Landesunfallkasse Freie und Hansestadt Hamburg**

Unter Mitarbeit von Sigrid Jacob und Andreas Dittmann, LUK Hamburg

ISBN 3-00-011766-0

Bezug: **Wirtschaftsverlag NW**
Verlag für neue Wissenschaft GmbH
Bürgermeister-Smidt-Straße 74-76
27568 Bremerhaven
Tel 0471 94544-0
Fax 0471 94544-77

Wie lassen sich Coaching, körpergerechtes Bewegen, beruflicher Alltag 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*.

„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 Bemerkten ist das Problem!

Sicher ist:

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