

Wie positioniert sich **HEB** Coaching zum Thema Psychosomatik?

HEB Coaching begleitet Klientinnen und Klienten bei der Selbsthilfe. Wir arbeiten weder medizinisch noch psychotherapeutisch, sondern psychographisch-lösungsorientiert. Wir unterstützen unsere Klientinnen und Klienten, einen Weg zu finden, wie sie mit den gesundheitlichen und psychosomatischen Themen besser umgehen können. „Heilungsprozesse“ gehen ausschliesslich von den Klientinnen und Klienten aus und entstehen eigenverantwortlich.

Wir stellen keine Diagnosen, deuten und bewerten nicht, sondern arbeiten mit dem **salutogenetischen Ansatz**. Das heisst, wir erschliessen eigene Ressourcen zur Gesundwerdung und zum Gesundheitserhalt und machen sie der Klientin/dem Klienten nutzbar.

Wir betrachten den Menschen als ganzheitliches System, das durch Über- oder Unterbelastung in einem **HEB** Lebensbereich (siehe **HEB Coaching**) aus der Balance geraten ist. Die Gesundheit, nicht die vorhandenen Defizite der Klientin/des Klienten, beschäftigt uns.

Der salutogenetische Bezug zu den **HEB** Lebensbereichen

Aaron Antonovsky (1923 – 1994) gilt als Begründer der Salutogenese, die sich im Gegensatz zur Pathogenese nicht mit der Frage „*Warum werden wir krank?*“ sondern „*Was hält uns gesund?*“ beschäftigt.

Aus der Sicht von **HEB Coaching** und mit dem Hintergrund des Basler Psychographie Modells (siehe Persönlichkeitsprofil) lässt sich eine analoge Beziehung der drei **HEB** Lebensbereiche und der drei Bedingungen des Kohärenzgefühls der salutogenetischen Fragestellung herstellen.

So entsteht Kohärenz im salutogenetischen Denkmodell durch eine individuelle Ausgewogenheit von Gestaltbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit; im Basler Psychographie Modell durch Verhaltens-Balance im **Handlungs-, Erkenntnis- und Beziehungsbereich**.

Damit lässt sich der ressourcenorientierte und psychographische Ansatz für den Umgang mit psychosomatischen Themen im **HEB Coaching** herleiten. Durch die Förderung des ganzheitlichen und ausgewogenen Bewusstseins für die drei Lebensbereiche und die Potentialebenen, lassen sich mit der Klientin/dem Klienten Verhalten und Haltung entwickeln, die ähnlich der salutogenetischen Konzeption eine autonome und resiliente Kompetenz ermöglichen.