

GECO - ein Gesundheitscoaching zur Förderung der körperlichen Aktivität

A. Fuchsberger

Nürnberger Institut *grünblick*, Leinburg

Hintergrund

Zahlreiche Angebote zur Bewegungsförderung stellen in der Prävention und Rehabilitation ein wichtiges Handlungsfeld dar. Trotz der nachweislich positiven Wirkung regelmäßiger sportlicher Aktivität findet man einen gewohnheitsmäßigen aktiven Lebensstil nur bei einer Minderheit der Bevölkerung. Besonders Personen, die kaum Erfahrungen mit dem Sporttreiben aufweisen oder sehr unregelmäßig Sport treiben, profitieren von einem individuellen Coaching. Besser noch als bei gruppenorientierten Maßnahmen der Bewegungsförderung gelingt es hier, die Selbstbestimmtheit und Eigenverantwortung der Person sowohl in der Gestaltung der Ziele als auch in der Umsetzung der sportlichen Aktivität zu fördern und dabei deren individuellen Lebenskontext zu berücksichtigen.

GECO ist eine Möglichkeit, Personen bei der selbständigen Fortführung von präventiven Bewegungsangeboten zu unterstützen und Patienten in der Rehabilitation zu stärken, ihre erworbenen oder potentiellen Bewegungskompetenzen nachhaltig im Alltag umzusetzen. Die theoriegeleitete Konzeption des Coachings basiert auf dem Selbstmanagement-Ansatz von F. Kanfer und berücksichtigt prozessorientierte psychologische Veränderungsmodelle.

Dabei setzt das Coaching an zwei Steuermöglichkeiten von Bewegungsverhalten an: Erstens stärkt das Coaching die motivationale Kompetenz des Klienten durch die Förderung der bewegungsbezogenen Selbstwirksamkeit und Selbstkonkordanz. Methodisch bedient sich das Coaching dabei der motivpassenden und realistischen Zielsetzung sowie der systemischen Werteklä rung des Klienten. Zweitens fördert das Coaching die volitionale Kompetenz des Klienten, die den Aufbau einer nachhaltigen Bewegungsgewohnheit mitbestimmt. Die Klienten entwickeln individuelle Handlungsstrategien zur Planung, Umsetzung und Verstärkung ihrer körperlichen Aktivität.

Methode

Der Einfluss des Coachings auf die sportliche Aktivität wurde von Fuchshuber (2009) in ihrer Dissertation mit 28 Klienten und 14 geschulten Coaches während eines Untersuchungszeitraums von 3 X 10 Wochen in einem ABA-Versuchsdesign überprüft. Die Stichprobe der Studie bestand aus zwei Gruppen: Personen, welche die Absicht hatten, ein Gerätetraining im Fitness-Studio langfristig aufzunehmen (Implementierer) und Personen, die ihre bisherige Sportaktivität nachhaltig und regelmäßiger ausüben wollten (Fluktuierer).

Ausgewertet wurden biometrische, kognitive und verhaltensbezogene Parameter sowohl auf der Aggregatsebene als auch in Einzelfallanalysen. Neben den Fragebögen zur sportbezogenen Selbstwirksamkeit und Selbstkonkordanz wurden die Trainingshäufigkeit und Trainingsregelmäßigkeit registriert. Der standardisierte Ablauf des Coachings war durch den Einsatz eines systematischen Coaching-Leitfadens für sieben Sitzungen und Dokumentationsbögen gewährleistet.

Ergebnisse

Es konnte nachgewiesen werden, dass die Klienten während und nach dem Coaching signifikant häufiger und regelmäßiger sportlich aktiv waren als vor dem Coaching. Zudem stiegen die intrinsische Motivation und die sportbezogene Selbstwirksamkeit signifikant an, d.h. die Klienten trauten sich stärker zu, ihr Bewegungsverhalten trotz innerer oder äußerer Barrieren auszuüben.

In seiner ursprünglichen Präsenzform umfasst das Coaching sieben Sitzungen á 30-40 min. Durch eine anschließende explorative Studie mit fünf Einzelfallanalysen (Friedrich und Wierk 2010) ließ sich der Ablauf des Coachings ökonomisieren. Nach einem persönlichen Erstgespräch, das mit der Formulierung einer konkreten Zielsetzung endete, konnten die Klienten die volitionalen Strategien der Handlungssteuerung über E-Mail Kontakte mit ihrem Coach für die Aufrechterhaltung ihrer körperlichen Aktivität erfolgreich nutzen.

Es steht ein Leitfaden für die Durchführung des Coachings, ein Coaching-Begleiter für den Klienten sowie Fragebögen zur Evaluation und Dokumentation des Coachings zur Verfügung. Fortbildungen werden durch das Nürnberger Institut *grünblick* angeboten (www.gruenblick.de/ info@gruenblick.de).

Korrespondenzadresse

Dr. Andrea Fuchsberger
Nürnberger Institut grünblick
Brunner Str. 7a
91227 Leinburg
Tel.: 09120/183655
E-Mail: andrea.fuchshuber@t-online.de