

Kann man Verbesserungen im Wohlbefinden messen?

Wenn Patienten/Klienten zum ersten Mal da sind, werde ich oft nach der „objektiven Erfolgsmessung“ eines ganzheitlichen Gesundheitscoaching gefragt. Dazu vorab: Wohlbefinden ist subjektiv. Man kann in Organismen „objektiv“ durch Röntgenbilder z.B. eine hochgradige Arthrose eines Gelenks feststellen und die Person hat keinerlei Beschwerden. Was für den einen eine große Belastung darstellt (z.B. Hautunreinheiten) ist für jemand anderen völlig ohne Belang.

Um die Struktur, den Prozess und die Qualität des ganzheitlichen Gesundheitscoaching zu überprüfen, ist eine klare Auftragsvereinbarung Voraussetzung, die sich von der Ausgangssituation ableitet. Diese wird anhand eines Gesprächs, anhand eines ersten Fragebogens, mitgebrachter Befunde, ggf. weiterer diagnostischer Abklärung und einer „Wunschformulierung für das subjektive Wohlbefinden“ entwickelt.

Diese Parameter nutze ich für eine „Erfolgskontrolle“:

- Feedback-Gespräch und erster Fragebogen nach Ende des Coaching (es dauert ca. 3 Monate, um Verhaltensänderungen so umzusetzen, dass sie sich widerspiegeln)
- Je nach Intervention eine Überprüfung des Blutbildes auf Werte, die sich verbessert haben. Z.B. den CRP-Wert, der Entzündungen im Körper anzeigt oder eine Senkung bei Cholesterin und Harnsäure
- Zweiter Fragebogen nach drei Monaten, ggf. weiterer Blutcheck
- Dritter Fragebogen nach einem Jahr

Die nach dem Coaching eingesetzten Fragebögen dokumentieren Ihnen einerseits erst später bewusst gewordenen Veränderungen/Entwicklungen und sind für mich eine Überprüfung, ob es mir wirklich gelungen ist, „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu geben.

Ein sehr guter Parameter sowohl für das „objektive“ als auch das „subjektive“ Wohlbefinden ist die Herzratenvariabilität (HRV). Sie zeigt die Aktivität der beiden Anteile des vegetativen Nervensystems, Sympathicus und Parasympathicus und die Fähigkeit des Herzens, sich bei Anspannung oder Entspannung flexibel und schnell anzupassen. Fühlt man sich nicht gesund, ist meist die Fähigkeit zur Entspannung beeinträchtigt, was man an der Messung der Aktivität des Parasympathicus messen kann. Die HRV ist aber gleichzeitig ein äußerst genauer und zuverlässiger Anzeiger z.B. für einen bevorstehenden Herzinfarkt. Dazu mehr im nächsten GesundheitLernen.

Damit Ziele erreicht werden können, müssen alle Therapien/Maßnahmen alltagstauglich gestaltet sein. Das zeigt sich z.B. in Gesprächs-Terminen, die auch via Telefon erfolgen können oder an Arten der Bewegung, die nicht abhängig vom Stundenplan eines Sportstudios vor Ort, sondern zu jeder Tageszeit an jedem beliebigen Ort durchführbar sind.

Ideal ist, wenn es gelingt, das, was zum Wohlbefinden erforderlich ist, wie selbstverständlich in den Alltag zu integrieren. Nur so wirken Maßnahmen nachhaltig. Erst dann, wenn die nachfolgenden Fragen positiv beantwortet werden konnten, hat ganzheitliches Gesundheitscoaching sein Ziel erreicht:

1. Fühlen Sie sich jetzt so, wie Sie wollen?
2. Konnten Sie ab Beginn des Coaching feststellen, dass sich eine stetige Erleichterung/ Veränderung im Bezug auf die Einstellung zur Ihrem Thema ergeben hat?
3. Fühlen Sie sich jetzt bewusster/verantwortungsvoller/ handlungskompetenter, was Ihr persönliches Wohlfühlen und Ihre Gesundheit betrifft?