

Stress und die Folgen

Gesundheitscoach zeigt in Betrieben und für Beschäftigte alternative Lösungswege auf

BILD: JOHAN LARSON · FOTOLIA



Wenn die Atmosphäre am Arbeitsplatz stimmt, Kollegen sich verstehen und ein Gleichgewicht zwischen Aufträgen und Zeitbudget herrscht, können Mitarbeiter sowie Unternehmen sich glücklich schätzen. In der Praxis ist oftmals jedoch die Rede von Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, Konflikten und Dauerstress. Beeinträchtigungen der Gesundheit bis hin zu gravierenden Krankheiten können die Folge sein. Das bekommt auch das berufliche und private Umfeld zu spüren. Die systemische Beratung blickt auf diese Zusammenhänge und hat die Gesunderhaltung oder Gesundheit des Menschen zum Ziel. Diesen Ansatz verfolgt Professor Günter Tomberg in Konstanz mit seiner neuen Praxis *Gesundsein am See* – Konzepte, Seminare und Coaching.

STRESSIGE STRUKTUREN Tomberg, 60 Jahre alt, ist diplomierter systemischer Berater und Gesundheitscoach (ECA). Seine intensive Hinwendung zu Gesundheitsthemen ist die Folge einer einschneidenden Krankheitserfahrung, die ihn zu Veränderung in den Bereichen Arbeit, Bewegung und Ernährung führte. 22 Jahre leitete er den Caritasverband Konstanz. Günter Tomberg ist seit vielen Jahren an Hochschulen im In- und Ausland tätig, Dozent der Hochschule für Soziale Arbeit in St. Gallen und Honorarprofessor für Management an der Katholischen Hochschule in Freiburg/ Breisgau. „Aus


der Zeit meiner Unternehmensleitung weiß ich, wie schnell Mitarbeiter aufgrund vorhandener Strukturen unter Stress und Burn-Out leiden können“, so Tomberg.

MASSGESCHNEIDERT Er möchte in seiner Praxis Unternehmen, Verbände und Organisationen durch maßgeschneiderte Konzepte zum betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützen. Außerdem will er Seminare zu Themen wie Gesundheit, seelische Widerstandsfähigkeit in Lebenskrisen, Burn-Out-Prophylaxe, Stressmanagement, Achtsamkeit und Meditation sowie Bewegungsprogramme und Ernährungsalternativen anbieten. Das Coachen von Teams oder Einzelpersonen ist ein weiterer Schwerpunkt der Praxisarbeit. „Es geht dabei nicht um einschränkendes, vermeintlich richtiges Verhalten“, erläutert Tomberg, „vielmehr werden die Möglichkeiten des Handelns durch lö-

sungs- und ressourcenorientierte Trainings erweitert. Die nötige Kompetenz zur Lösung ihrer Probleme tragen Menschen bereits in sich.“

In Coaching-Prozessen spielt die Aufarbeitung der mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Krankheit verbundenen seelischen Konflikte die größte Rolle. Aus systemischer Sicht machen körperliche Symptome darauf aufmerksam, dass im Leben etwas ins Ungleichgewicht geraten ist. „Die Krankheit kann als Aufruf verstanden werden, Themen wie unbewältigte Konflikte oder auch aus dem Familiensystem übernommene Probleme wieder ins Gleichgewicht zu bringen, aufzulösen oder zu verarbeiten. Das kann wesentlich zur Gesundheit des Körpers beitragen.“

Im Bereich Beratung und Coaching arbeitet Günter Tomberg mit der systemischen Praxis seiner Frau Sigrid Tomberg zusammen, deren Schwerpunkte bei Familien-, Organisations- und Struktur-Aufstellungen liegen./ Bernhild Hagemeister

 **Professor Günter Tomberg,**
Bohlstraße 5 a,
78465 Konstanz,
T 0176/ 11 200 400
www.gesundsein-am-see.de



Günter Tomberg