



Pressenotiz – Langversion (1.000 Wort)

[▶ Kurzversion \(500 Wort\)](#)

Mental-Wellness-Coaching und 50plus-Coaching

Wellness beginnt im Kopf – als Mental-Wellness. Wo körperorientierte Wellness-Aktivitäten an ihre Grenzen stoßen, öffnet *meincoach.at* mit Mental-Wellness-Coaching einen Weg, der über alle geistig-spirituellen Sektoren des menschlichen Denkens und Erlebens zu einem breiten und tief fundierten Wohlbefinden des Menschen führt.

Mentale und klassische Wellness

Wellness – ein Begriff, der 1959 vom amerikanischen Arzt H.L. Dunn durch Zusammenziehen der Worte Wellbeing (Wohlbefinden) und Fitness (Gesundheit, Kondition, Ertüchtigung) geprägt wurde – beschreibt nach dem Europäischen Wellness-Modell^{*)} eine „*ganzheitliche Lebensrezeptur mit Langzeitwirkung und dem Ziel eines optimalen körperlichen, geistig-seelischen und kommunikativen Wohlbefindens*“. Dieser Gedanke bestimmte die Entwicklung der postindustriellen Gesellschaft von einer Spaß- zur Sinngesellschaft der letzten Jahrzehnte wesentlich mit.

Während aktuelle Wellness-Angebote für körperliches Wohlbefinden sorgen, bleiben die positiven Wirkungen auf das geistig-seelische und kommunikative Wohlbefinden nach wie vor bloße Sekundärfolgen davon. Und Aufgüsse, Massagen und hochwertiges, leichtes Essen reichen einfach nicht mehr aus, um die Batterien aufzuladen. Denn es geht längst nicht mehr nur um körperliche Fitness. Die Schwerpunkte unserer Beanspruchungen im beruflichen und privaten Alltag haben sich im Laufe der Zeit vom physischen in den mentalen Bereich verlagert.

Wellness beginnt im Kopf

Und während dieses offenkundige Defizit ungedeckt bleibt, zeigen Erkenntnisse aus Soziologie, Psychologie, Sport- und Managementwissenschaften ganz klar, dass selbst unser körperliches Wohlbefinden stark von unseren Werten und Einstellungen abhängt, mit denen wir an unser Leben herangehen, von unseren Fähigkeiten im Umgang mit Stress, von unserem spirituellen Hintergrund und unseren Visionen, die uns vorantreiben, von unserer näheren und weiteren (Beziehungs-) Umgebung, aus der wir kommen und in die wir eingebettet bleiben, ob wir wollen oder nicht. Kurz: Wellness beginnt im Kopf. Immer.

Mentale Wellness ist also Voraussetzung für körperliches, geistig-seelisches und kommunikatives Wohlbefinden – Wellness an sich eben. Nur – wie kommen wir dorthin?

Einige Methoden, das Wohlbefinden des Menschen mental zu beeinflussen, bewähren sich seit urdenklichen Zeiten: Musik belebt unsere Sinne und Stimmungen. Geschichten-erzählern zuzuhören und Schauspiele anzusehen kann tiefe Emotionen und Lerneffekte in uns auslösen. Meditation führt uns zu unseren spirituellen Quellen. Feste im Kreise von Menschen, die uns nahestehen, pflegen und kräftigen die Wurzeln, die uns mit unserer Herkunft verbinden. All das steht uns auch heute zur Verfügung – und wir sollten es nach Kräften nützen.

Die Qual der Wahl

Die Wirkung dieser althergebrachten Mittel hat gewisse Ähnlichkeiten mit erfrischenden Regengüssen in einem heißen Sommer. Heiß ersehnt, willkommen, eine Wohltat – und in Wirkungsdauer und Treffsicherheit weitgehend vom Zufall abhängig.

Nicht immer haben wir jenes Angebot zur Verfügung, das unsere Bedürfnisse optimal befriedigt. Jede(r) Einzelne von uns bringt, nur nebenbei bemerkt, auch völlig einzigartige Voraussetzungen mit, unter denen dieses Angebot seine Wirkung entfaltet. Und wer verfügt schon über die Sachkenntnis, jene Auswahl zu treffen, die genau die gewünschte Wirkung in jedem einzelnen Menschen hervorzaubern wird?

Persönliches Coaching

Persönliches Coaching ermöglicht diese Wahl. Für den einzelnen Menschen und seine Bedürfnisse die passende Beeinflussungsmethode zur richtigen Zeit zu finden ist genau jene Aufgabe, für die ein Coach durch seine Ausbildung qualifiziert ist. Coaching ist begleitetes, anlassbezogenes und eigenverantwortliches Lernen in einem geschützten Rahmen, um in Balance mit der persönlichen und gesellschaftlichen Umgebung gezielt das Beste aus sich zu machen. Individuell, für einen bestimmten Menschen, in seiner spezifischen Umgebung.

Das begann im Sport – der Begriff Coaching stammt aus dem Leistungssport – und setzt sich heute im Beruf fort, sobald sich Menschen für bestimmte Aufgaben besonders sorgfältig qualifizieren wollen. Und immer mehr findet dieses absolut personenbezogene Lernen auch im privaten Bereich Eingang. Auch hier wollen Menschen nicht mehr auf professionelle Hilfe bei der Bewältigung ihrer Anliegen verzichten. Unsere Welt ist zu komplex, um wichtige Schritte, Verhaltensweisen, Vorbereitungen dem persönlichen Gutdünken und damit dem Zufall zu überlassen. In allen diesen Coachingsituationen geht es um die Lösung aktueller Probleme, den Erwerb bestimmter Fähigkeiten, das Erlernen spezifischer Verhaltensweisen.

Mental-Wellness-Coaching

Im Mental-Wellness-Coaching geht es manchmal auch darum, vielfach aber um mehr.

Der Begriff wurde von Dr. Leopold Faltin, **meincoach.at**, Coach und Unternehmensberater in Wien, geprägt, der im Zuge seiner Coaching-Tätigkeit die Erfahrung macht, dass Klienten gegen Ende eines Coaching-Auftrages oft überrascht sind von den Einsichten und Erfahrungen, die sie im Verlauf weniger Coaching-Sitzungen gewinnen konnten. Sie bekommen immer wieder Lust auf mehr. Mehr Veränderung ihrer selbst, mehr Spaß an neuen Erlebnissen und Erfahrungen im Umgang mit ihren neu gewonnenen Fähigkeiten, mehr Einsicht in Zusammenhänge ihres Lebens mit ihrer Umgebung, mit ihren Wünschen, ihren Träumen und Visionen.

Und daraus hat sich eine eigene Disziplin entwickelt – Mental-Wellness-Coaching, für Menschen 50+ auch als 50plus-Coaching zielgruppengerecht angepasst. Hier geschieht genau das, was in der Definition des Wellness-Begriffes zunächst noch als Wunschtraum formuliert wurde: Das geistig-seelische und kommunikative (und in Folge auch das



körperliche) Wohlbefinden nach Lust und Laune der Coaching-Klienten wird durch einfühlsam abgestimmte Einwirkung mittels anerkannter und erprobter systemisch-lösungsorientierter Coachingmethoden erreicht.

Ein neuer Hedonismus

Nur selten geht es noch um Probleme und ihre Lösungen. Es geht darum Sinneserleben zu vertiefen, zu verbreitern, bisher unbekanntes Erleben zu entdecken und selbst aktiv zu gestalten. Hauptthema ist eigentlich, zunächst einmal die Wünsche herauszufinden, deren Erfüllung später genau das erhoffte Wohlbefinden bewirkt – eine durch und durch unterhaltsame und vergnügliche Beschäftigung, wie sich zeigt. Ein neuer, konstruktivistischer Hedonismus ist hier entstanden und die modernen Coaching-Methoden kommen dafür wie gerufen. Was darüber hinaus gebraucht wird, ist Fantasie, Fantasie und nochmals Fantasie. Auf Seiten des Coaches und der Klienten. Bisher gefundene Themen sind z.B.

- Gefühle in neuen Dimensionen erleben und genießen
- neue Gefühlserlebnisse selbst erfinden und ausprobieren
- herausfinden, was Lebensfreude eigentlich bedeutet
- Beziehungen zu anderen Menschen aus neuen Blickwinkeln erleben
- mittels Kreativtechniken selbst neue Möglichkeiten für sich entdecken
- neue Aktivitäten im Leben planen und sich dazu voll motivieren

Präsentation Mental-Wellness- und 50plus-Coaching

Auf dem Pichlmayrgut werden Mental-Wellness-Coaching und 50plus-Coaching erstmals einer breiteren Öffentlichkeit präsentiert, um der Wellness-Szene neue Impulse zu verschaffen. Dr. Leopold Faltin steht an den ersten beiden Tagen dieses Events zur Verfügung, um Mental-Wellness-Coaching und 50plus-Coaching mit Journalisten und Hoteliers zu diskutieren und vorzuführen.

Wozu virtuelle Realität, wenn die Wirklichkeit des eigenen Erlebens so einfach zu haben ist?

^{*)} Ploberger, K.: Best Practice – erfolgreiche Beispiele von Spa- und Gesundheitskonzepten für Kur- und Heilbäder. Vortrag am 1. Int. Wellness-Kongress, Linz (23.2.2003)



Pressenotiz – Kurzversion (500 Wort)

[▶ Langversion \(1.000 Wort\)](#)

Mental-Wellness-Coaching und 50plus-Coaching

Wellness beginnt im Kopf – als Mental-Wellness. Wo körperorientierte Wellness-Aktivitäten enden, zeigt *meincoach.at* mit Mental-Wellness-Coaching einen Weg zu einem geistig-spirituell fundierten Wohlbefinden des Menschen.

Wellness beginnt im Kopf

Wellness beschreibt eine „*ganzheitliche Lebensrezeptur mit Langzeitwirkung und dem Ziel eines optimalen körperlichen, geistig-seelischen und kommunikativen Wohlbefindens*“. Während aktuelle Wellness-Angebote für körperliches Wohlbefinden sorgen, bleiben die positiven Wirkungen auf das geistig-seelische und kommunikative Wohlbefinden bestenfalls Folgen davon.

Dabei geht es längst um mehr als nur körperliche Fitness, denn Beruf und Privatleben beanspruchen uns heute mehr mental als physisch. Auch psychologische Erkenntnisse zeigen klar, dass selbst unser körperliches Wohlbefinden primär von unserer mentalen Konditionierung abhängt: Wellness beginnt im Kopf.

Mentale Wellness ist also Voraussetzung für körperliches, geistig-seelisches und kommunikatives Wohlbefinden. Nur – wie kommen wir dorthin?

Einige Methoden, das Wohlbefinden des Menschen mental zu beeinflussen, bewähren sich seit Menschengedenken: Musik, Geschichten, Schauspiele beleben unsere Sinne, lösen Lerneffekte aus. Meditation führt zu unseren spirituellen Quellen. Feste pflegen die Wurzeln, die uns mit unserer Herkunft verbinden.

Die Wirkung dieser althergebrachten Mittel hat Ähnlichkeit mit erfrischenden Regengüssen im Sommer. Heiß ersehnt – und in Wirkungsdauer und Treffsicherheit weitgehend zufällig. Denn nicht immer haben wir jenes Angebot zur Verfügung, das unseren Bedürfnissen entspricht. Und wer trifft die passende Auswahl?

Persönliches Coaching

Persönliches Coaching macht's möglich. Coaching ist begleitetes, anlassbezogenes und eigenverantwortliches Lernen in einem geschützten Rahmen, um in Balance mit der persönlichen und gesellschaftlichen Umgebung gezielt das Beste aus sich zu machen. Genau dafür sind Coaches qualifiziert.

Das begann im Sport, setzt sich heute im Beruf fort und findet immer mehr im privaten Bereich Eingang. Wer will schon auf professionelle Hilfe bei seinen Anliegen verzichten? Unsere Welt ist zu komplex, um unseren Erfolg dem persönlichen Gutdünken, dem Zufall zu überlassen.



Mental-Wellness-Coaching @ Mental-Wellness-Comp.

Dr. Leopold Faltin
[Coach](#) und [Unternehmensberater](#)

26.3.2004

Mental-Wellness-Coaching

Während es in klassischen Coachingsituationen um Problemlösungen und Fähigkeiten geht, zielt Mental-Wellness-Coaching höher.

Der Begriff wurde von Dr. Leopold Faltin, **meincoach.at**, Coach und Unternehmensberater in Wien, geprägt, der beobachtet, dass Klienten oft überrascht sind von Einsichten und Erfahrungen, die sie nach wenigen Coaching-Sitzungen gewinnen konnten. Sie bekommen Lust auf mehr. Mehr Veränderung ihrer selbst, mehr Spaß im Umgang mit neu gewonnenen Fähigkeiten.

Daraus entstand Mental-Wellness-Coaching, für Mensch 50+ auch 50plus-Coaching genannt. Hier geschieht genau das, was in der Definition des Wellness-Begriffes noch Wunschtraum ist: Das geistig-seelische und kommunikative Wohlbefinden der Coaching-Klienten wird durch einfühlsam abgestimmte Einwirkung mittels anerkannter systemisch-lösungsorientierter Coachingmethoden erreicht.

Ein neuer Hedonismus

Nur selten geht es noch um Probleme und Lösungen. Hauptthema sind die Wünsche, deren Erfüllung dann genau dieses Wohlbefinden bewirkt – eine durchaus unterhaltsame Beschäftigung, ein neuer, konstruktivistischer Hedonismus. Was noch gebraucht wird, ist Fantasie von Coach und Klienten. Bisherige Themen waren

- Gefühle in neuen Dimensionen erleben und genießen
- neue Gefühlserlebnisse selbst erfinden und ausprobieren
- herausfinden, was Lebensfreude eigentlich bedeutet
- Beziehungen zu anderen aus neuen Blickwinkeln erleben
- mittels Kreativtechniken neue Möglichkeiten für sich entdecken
- neue Aktivitäten planen und sich dazu voll motivieren

Auf dem Pichlmayrgut werden Mental-Wellness-Coaching und 50plus-Coaching erstmals einer breiteren Öffentlichkeit präsentiert. Der persönliche Coach, Dr. Leopold Faltin, steht für Probesitzungen und Diskussionen zur Verfügung.