Abakus Coaching

start it now
Coaching • Training • Seminare

ABAKUS

Gesundheit ist ein ganzheitlicher Zustand, der sich auf einer körperlichen, psychischen und sozialen Ebene beschreiben lässt. In diesem Kontext ist sowohl Gesundheit als auch Krankheit ein Ergebnis der Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Einflüssen. Durch Einbezug der biopsychosozialen Ebenen und deren Wechselwirkungen sind Behandlungsverläufe erfolgreicher.

Patienten mit chronischen Beschwerden beanspruchen verstärkter das Gesundheitssystem durch die zahlreichen Arzt- und Therapiebesuche, möglichen Operationen oder Medikamentenprobleme. Dabei sind nicht nur die direkten Kosten, sondern auch die indirekten Kosten infolge von Arbeitsausfällen sowie Berentungen zu berücksichtigen.
Die Begleitung von erkrankten oder verunfallten Personen sowie die Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess ist anspruchsvoll und komplex. Die gezielte Prozessbegleitung im Case Management des Abakus Coachings beinhaltet nebst der ressourcen- und lösungsorientierten Begleitung der Klienten das Koordinieren und Organisieren der erforderlichen Massnahmen mit dem gesamten Netzwerk (Arbeitgebern, Ärzten, Therapeuten, Versicherungen, Rechtsanwälte, Angehörige, etc.).

Interdisziplinäres Management

Um eine Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für die berufliche und private Wiedereingliederung erfolgreich und nachhaltig erreichen zu können, bedarf es eines interdisziplinären Managements. Mit dem biopsychosozialen und interdisziplinären Management des Abakus Teams, bestehend aus Physiotherapeuten, Mentalcoaches, med. Masseuren, Fitnessbetreuern und Ernährungscoaches unterstützen und begleiten wir Klienten in ihrer anspruchsvollen und gesundheitlich schwierigen Situation von Beginn an optimal und professionell durch das auf Klienten individuell angepasste Therapie-Konzept Abakus.

Lösungs- und ressourcenorientiertes Abakus Coaching

Gesundheitliche Beschwerden infolge einer Erkrankung oder eines Unfalls können eine Herausforderung und Belastung auf verschiedenen Ebenen aufgrund deren Wechselwirkungen aufweisen. Nebst Schmerzen, Einschränkungen der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit können diese auch Veränderungen im sozialen Umfeld wie Beruf, Familie, Freizeit und auf mentaler Ebene im Erleben, Verhalten und der Bewältigung bewirken.

Auf der Grundlage, dass Klienten die erforderlichen Ressourcen und die für sie beste Lösung in sich tragen beziehungsweise entwickeln können, um ihr Leben positiv gestalten zu können, bauen wir auf. Ein Coaching ist eine ressourcen- und lösungsorientierte, zeitlich begrenzte Begleitung auf dem Weg bei persönlichen sowie beruflichen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen und dient als Hilfe zur Selbsthilfe.

In der interdisziplinären Zusammenarbeit im Abakus Konzept für Klienten mit chronischen und komplexen Beschwerden umfasst das Abakus Coaching die professionelle Unterstützung des Klienten bei der Erarbeitung eigener, individueller Lösungsansätzen und Strategien. Es werden durch Einbezug aller mitwirkenden Faktoren bei chronischen Schmerzen die Gewohnheiten, Sichtweisen, Lebenseinstellungen und bestehende Strukturen reflektiert und Interventionstechniken angewendet, um Veränderungen zur nachhaltigen Verbesserung der belastenden Situation oder Stabilisierung dieser zu ermöglichen.

Dabei werden u.a. folgende Themenschwerpunkte berücksichtigt und erarbeitet:

- Fähigkeit zur Selbstreflexion und -regulation
- Erkennen und Veränderung blockierenden Denk- und Verhaltensmuster
- Ängste, Blockaden lösen
- Stressbewältigung
- Schmerzbewältigung
- Ressourcenaktivierung und -stärkung
- Selbstmanagement
- Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- Potentialanalyse / Persönlichkeitsentwicklung
- Fachberatung Psycho-Traumatologie
- Jobcoaching / Bewerbungscoaching

Das Abakus Coaching besteht aus drei systematisch aufeinander aufgebauten Coaching-Modulen und ist an das physiotherapeutische Behandlungskonzept angepasst. Nach einem Erstgespräch ergänzt mit aussagekräftigen Messtools (Fragebogen) wird eine erste Einschätzung in einem ausführlichen Erstbericht verfasst und die weitere Vorgehensweise mit Angabe der individuellen Themenschwerpunkte und Zeitspanne geplant. Bei regelmässigen Evaluationen wird der jeweilige Entwicklungsverlauf in den Coaching-Sitzungen analysiert und dokumentiert. Nach Erreichung der Zielsetzungen wird die Coaching-Begleitung mit einem Schlussgespräch und Abschlussbericht beendet.