



Betriebliches Gesundheitsmanagement  
an der Universität Ulm

## Gesundheitscoaching

### Life Balance Coaching

#### Zur Person:

Seit Beginn meiner beruflichen Tätigkeit bin ich mit Herzblut im Bereich der Gesundheitsförderung im beruflichen und privaten Umfeld aktiv. Darauf basierend fokussierte sich meine wissenschaftliche Arbeit auf gesundheitsförderliches Verhalten im familiären Kontext. Mein Interesse an effektiven Methoden zur Begleitung von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen veranlasste mich zu einer zweijährigen Fortbildung zum Coach. Meine Überzeugung ist es, dass Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Motivation nur dann möglich sind, wenn persönliche Bedürfnisse befriedigt sowie Zielsetzungen und Lebensbereiche ausbalanciert sind.



**Dr. biol. hum. Nanette Erkelenz**  
Sport- und Bewegungswissenschaftlerin  
Coach-Fortbildung bei der  
Deutschen Psychologen Akademie

Leitung Abt. II- 5  
Hochschulsport und  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Nanette.erkelenz@uni-ulm.de  
0731-50 22070

Zur Terminabsprache kontaktieren Sie mich bitte telefonisch oder per Mail. Wir vereinbaren ein erstes Kennenlerngespräch, in dem die Zielsetzung und das Vorgehen im Coaching abgesteckt wird.





Fühlen Sie sich gestresst und ausgepowert?

Sind Ihre Energiereserven aufgebraucht?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben nicht in Balance ist?

Haben Sie sich immer wieder vorgenommen, etwas für sich zu tun, aber an der Umsetzung hapert es?

Oder Sie möchten als Führungskraft die Strukturen und Arbeitsprozesse in Ihrem Verantwortungsbereich positiv beeinflussen?

Dann könnte ein

## Gesundheitscoaching

### Life Balance Coaching

für Sie das richtige sein!

Gesundheitscoaching dient der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Lebens- und Arbeitsstils sowie der Aktivierung eigener Ressourcen.

**Mögliche Themen im Gesundheitscoaching sind:**

- Identifikation von Belastungen im privaten und beruflichen Umfeld
- Stressbewältigung
- Life-Balance
- Stärkung von Gesundheitsressourcen
- Nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsvorsätzen und Lebensstiländerungen
- Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

Im Coachingprozess steht Ihnen ein sicherer, klar abgesteckter Rahmen für Selbstreflexion zur Verfügung, der neue Handlungs- und Deutungsmöglichkeiten anregt.

Bei der effektiven und nachhaltigen Verwirklichung Ihrer Ziele werden Sie personenbezogen und ressourcenorientiert begleitet und unterstützt. Sie werden zum Gestalter/zur Gestalterin Ihrer Gesundheit und Ihrer Life Balance und erhalten Raum sich auf die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen zu besinnen.