## Nussle, Cornelia (2016)

# **Psychische Gesundheit messen als Basis für effizientes Coaching bei Stress, Angst und Burn-out.**

## ABSTRACT

Die Messung der psychischen Gesundheit und der Stressbelastung ist eine der großen aktuellen Herausforderungen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und der gesellschaftlichen Entwicklung.
insgesamt. »Stress« kennt viele Ausdrucksformen und Ursachen. Ein zielgerichteter und effizienter Coaching-Prozess beginnt mit der Aufnahme aller erfassbaren Einflussvariablen. Der gegenwärtige Stand der
Stressdiagnostik beschränkt sich in der Mehrzahl jedoch auf die Bedingungen der beruflichen Tätigkeit und des privaten Umfelds. Der vorliegende Beitrag ergänzt diesen Stand um die persönlichkeitsimmanenten
Ursachen, die für ein gelingendes oder misslingendes Stresscoping verantwortlich sind. Ein neu entwickeltes Diagnostikum, das Zuger StressPersönlichkeits-Profil ZSPP, erlaubt es, diese Zusammenhänge zu eruieren,
und liefert damit die Basis für ein effizientes Coaching bei Stress, Angst und Burn-out. Die Kompetenz der Coaches wird als Effizienzfaktor ebenfalls beleuchtet.

## In: Robert Wegener, Silvia Deplazes, Melanie Hasenbein, Hansjörg Künzli, Beat Uebelhart und Annamarie Ryter (Hg.). Coaching als individuelle Antwort auf gesellschaftliche Entwicklungen. Wiesbaden: Springer Verlag (S.95 - 108).