verlag systemische medizin

Die 6 Phasen des ICM-Yang Sheng Coaching-Kreislaufs

Ein systematischer Prozess für nachhaltige Gesundheitserfolge

sofort anwendbar – wissenschaftlich fundiert – systematischer Prozess

© Verlag Systemische Medizin AG

Made with Gamma

Phase 1: Anliegen & Erwartungen

Vertrauensvolle Basis schaffen

In der ersten Phase des Coaching-Prozesses werden die individuellen Anliegen, Motive und Erwartungen des Klienten systematisch bestimmt.

Ausgangssituation erfassen

Dieser Schritt schafft eine vertrauensvolle Basis für den gesamten Coaching-Prozess und ermöglicht eine klare Erfassung der Ausgangssituation sowie der grundlegenden Coaching-Ziele.

© Verlag Systemische Medizin AG

verlag systemische medizin

Phase 2: Gesundheits-Assessment

Strukturierte Erfassung

Die zweite Phase umfasst die strukturierte Erfassung der aktuellen Gesundheitssituation und Lebensqualität des Klienten.

Bewährte Fragebögen

Hierbei werden relevante Gesundheitsparameter mithilfe bewährter Fragebögen und Assessment-Tools erhoben, um ein umfassendes Verständnis des Ist-Zustands zu gewinnen.

© Verlag Systemische Medizin AG

Made with Gamma

Phase 3: Zielentwicklung

Individuelle Gesundheitsziele

In der dritten Phase entwickeln Coach und Klient gemeinsam ein individuelles Gesundheitsziel.

Realistische & messbare Ziele

Dabei werden realistische, messbare und motivierende Ziele formuliert, die eine ganzheitliche TCM-Perspektive integrieren und somit körperliche und mentale Aspekte der Gesundheit berücksichtigen.

© Verlag Systemische Medizin AG

Made with Gamma

Phase 4: Maßnahmen- & Zeitplanung

Konkreter Plan

Die vierte Phase beinhaltet die Entwicklung eines konkreten Maßnahmen- und Zeitplans, der Yangsheng-Methoden wie TCM-Ernährung, Qigong und Tuina-Selbstmassage integriert.

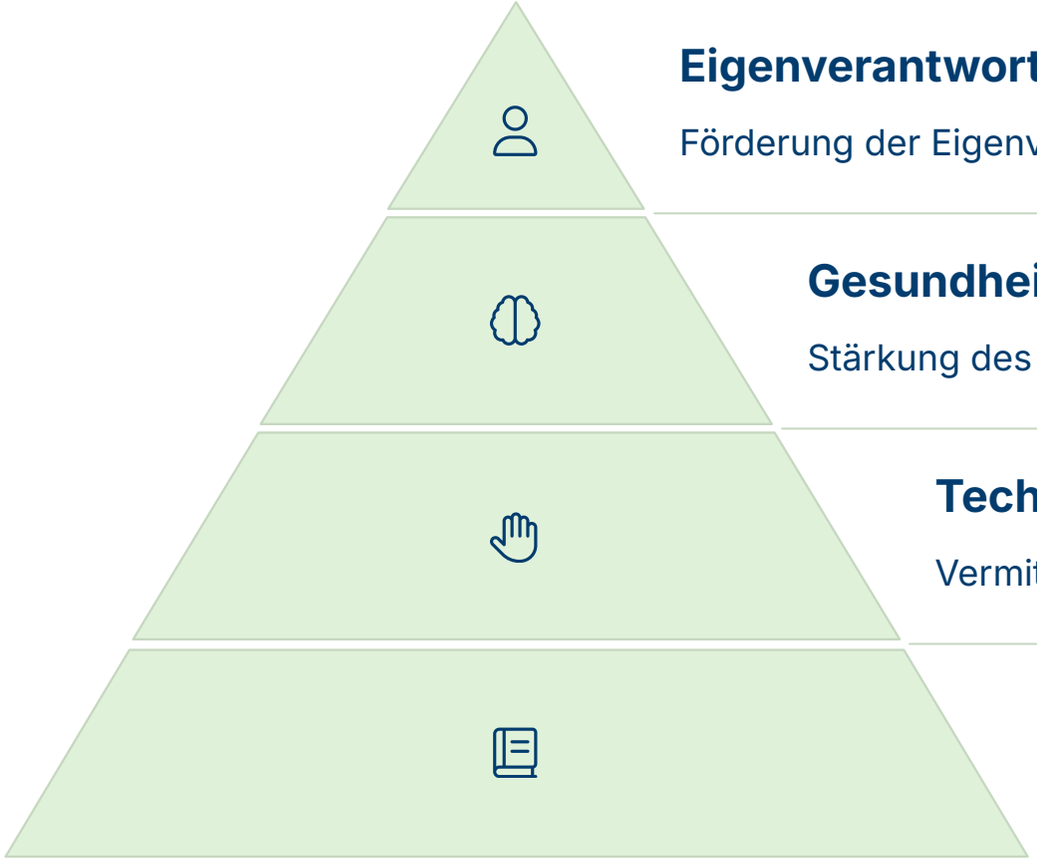
Individuelle Lebensumstände

Der Plan berücksichtigt dabei die individuellen Lebensumstände und Ressourcen des Klienten, um eine realistische Umsetzung zu gewährleisten.

© Verlag Systemische Medizin AG

Made with Gamma

Phase 5: Kompetenzentwicklung



Eigenverantwortung

Förderung der Eigenverantwortung

Gesundheitskompetenz

Stärkung des Gesundheitswissens

Techniken zur Selbsthilfe

Vermittlung konkreter Methoden

Systematische Schulung

Aufbau von Wissen und Fähigkeiten

In der fünften Phase erfolgt die systematische Schulung des Klienten in Bezug auf Wissen, Fähigkeiten und gesundheitsfördernde Einstellungen. Der Coach vermittelt konkrete Techniken zur Selbsthilfe und fördert die Gesundheitskompetenz sowie die Eigenverantwortung des Klienten, um langfristige Erfolge zu sichern.

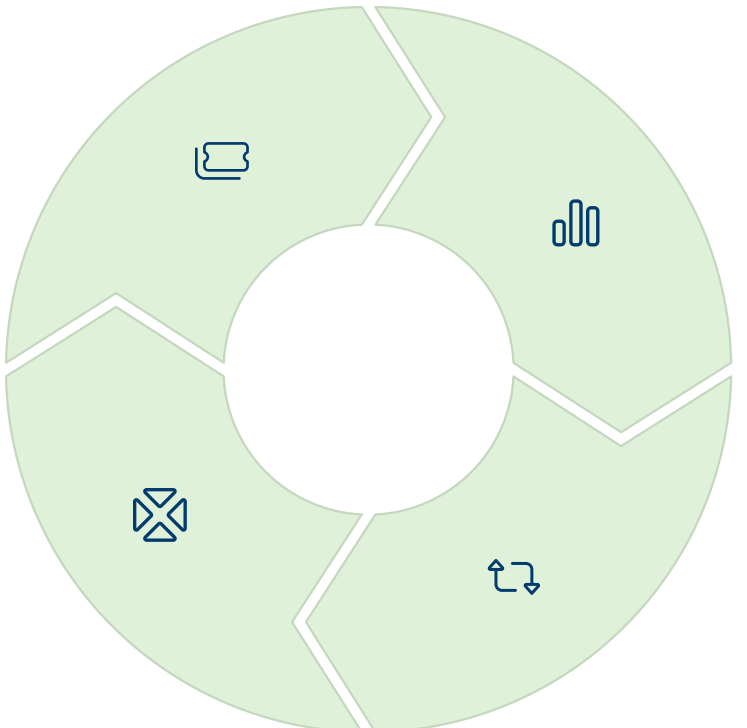
© Verlag Systemische Medizin AG

Made with Gamma

Phase 6: Begleitung & Re-Evaluation

Regelmäßige Begleitung

Motivierende Unterstützung bei der Umsetzung



Fortschrittsmessung

Kontinuierliche Dokumentation der Erfolge

Weiterentwicklung

Nachhaltige Gesundheitsverbesserungen

Plananpassung

Anpassung bei Bedarf

Die sechste Phase umfasst die regelmäßige Begleitung und motivierende Unterstützung des Klienten bei der Umsetzung des Plans. Sie beinhaltet die kontinuierliche Fortschrittsmessung und Dokumentation der Erfolge sowie die Anpassung des Plans bei Bedarf und die Weiterentwicklung der Ziele für nachhaltige Gesundheitsverbesserungen.

© Verlag Systemische Medizin AG

Made with Gamma

Zentrum: Integration von TCM und moderner Coaching-Psychologie

Im Zentrum des Coaching-Kreislaufs steht die **einzigartige Verbindung von jahrtausendealtem TCM-Heilwissen mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen** der Coaching-Psychologie.
Dieser ganzheitliche Ansatz berücksichtigt sowohl körperliche als auch mentale Aspekte und kombiniert TCM, Qigong, Tuina-Therapie und psychologische Coaching-Methoden zu einem wirksamen Gesamtkonzept.

© Verlag Systemische Medizin AG

Made with Gamma

Alleinstellungsmerkmale

verlag systemische medizin

Das ICM-Yang Sheng Coaching zeichnet sich durch **drei wesentliche Merkmale** aus:

1. Es ist **sofort anwendbar** als fertiges Coaching-Konzept für die unmittelbare Umsetzung in der Praxis
2. Es ist **wissenschaftlich fundiert**, basierend auf nachgewiesenen Erfolgen und evidenzbasierten Methoden
3. Es **folgt einem systematischen Prozess** mit klarer Struktur statt Stückwerk und Improvisation.

Jetzt mehr zum Thema erfahren:

yangsheng-gesund-leben.de

ICM–Yang Sheng: Die Coach-Ausbil...

ICM–Yang Sheng: Die Coach-Ausbildung
Lernen Sie, Menschen zu einem...

© Verlag Systemische Medizin AG

Made with Gamma