

# Körpermanagement

---

Die Wortschöpfung **Körpermanagement** setzt sich aus den allgemein bekannten Begriffen Körper und Management zusammen. Der dadurch entstehende neue Begriff bedeutet, die Systematik des Managementprozesses in Unternehmen mit Analyse, Planung, Umsetzung der Planung in konkrete Maßnahmen und Erfolgskontrolle, auf den Körper zu übertragen, wenn Menschen gesundheitliche Maßnahmen prozessorientiert mit Erfolg durchführen wollen<sup>[1]</sup>.

Bei dieser Beschreibung kann Körpermanagement als ein wesentlicher Bestandteil des Gesundheitsmanagements betrachtet werden, bei dem es gilt, die Gesundheitskompetenz von Menschen im privaten Umfeld oder im Rahmen gesellschaftlicher Settings (Kindergärten, Schulen, Unternehmen etc.) zu fördern.

Eine sehr spezielle und extreme Form des Körpermanagements stellt der Hochleistungssport dar. Die besondere Situation ergibt sich dadurch, dass Sportler zur Leistungssteigerung einen hohen Aufwand betreiben müssen, um in ihren Wettkämpfen eine bestmögliche Leistung abzurufen und dadurch besser abzuschneiden als ihre Konkurrenten. Ohne Systematik beim Managen ihres Körpers ist dieses Ziel nicht erreichbar<sup>[2]</sup>. Eine Parallele zu den Unternehmen, denn auch ihr Erfolg hängt wesentlich von der Qualität ihrer Managementprozesse ab.

## Inhaltsverzeichnis

**Grundlagen**

**Ziele**

**Historie des Begriffs**

**Grenzen**

**Einzelnachweise**

## Grundlagen

Zu Beginn des Körpermanagement-Prozesses steht die Bestimmung des Ist-Zustandes über eine gesundheitliche und familiäre Anamnese sowie diagnostische Verfahren zur Feststellung der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit, des Ernährungsverhaltens und der Stressbelastung. Im Anschluss daran sind überprüfbare Ziele zu formulieren (Soll-Zustand). Diese dienen als Voraussetzung zur Planung von geeigneten Maßnahmen zur Zielerreichung. Dazu müssen auf den einzelnen Menschen abgestimmte motivierende Methoden, Übungen etc. angewendet werden, um die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen. Innerhalb des Prozesses werden zu definierten Zeiten Erfolgskontrollen eingesetzt. Sie haben den Zweck zu überprüfen, ob er Prozess auf einem erfolgreichen Weg ist. In diesem Fall wird der Körpermanagement-Prozess so lange weitergeführt, bis das erstrebte Ziel erreicht ist. Danach können weitere Ziele formuliert werden. Wenn die zwischenzeitlich durchgeführten Checkups zu keinem positiven Ergebnis führen, sind Korrekturen an den eingeleiteten Maßnahmen vorzunehmen.

## Ziele

Das Ziel von Körpermanagement ist es, Entwicklungsstadien, Leistungsfortschritte oder Gesundheitsprozesse von Menschen zu strukturieren und ihnen Gesundheitskompetenz für ihr Leben zu vermitteln. So ist gewährleistet, dass jederzeit auf der Basis von fundierten Informationen steuernd auf den Prozess eingewirkt und dadurch die Erfolgswahrscheinlichkeit erhöht werden kann.

## Historie des Begriffs

---

Beim Nachverfolgen des Begriffs in der Literatur ist die beschriebene Systematik anfänglich nicht zu erkennen. Körpermanagement ist erstmals 1989 bei Baur <sup>[3]</sup> zu finden. Er stellt fest, dass ein *Körpermanagement* in der Entwicklung des Menschen sehr früh einsetzt. Es wird durch die Eltern-Kind-Interaktion angeregt und ist geschlechtstypisch ausgeprägt. Im Laufe der Entwicklung verläuft das Körpermanagement der Geschlechter unterschiedlich. Männer achten weniger auf ihren Körper und dessen Signale und kümmern sich weniger um ihre Gesundheit als Frauen. Dagegen setzen sie sich leichtfertiger höheren gesundheitlichen Risiken aus und definieren sich häufig über exzessive Konsummuster bei Alkohol und Drogen <sup>[4]</sup>. Bei Frauen ist Gesundheit eher mit Wohlbefinden und einem reflexiven Verhältnis zum Körper verbunden <sup>[5]</sup>.

Im Rahmen der Entwicklung wird Körpermanagement als wichtiger Prozess zur Selbstsozialisation von Kindern geachtet <sup>[6]</sup>. In diesem Kontext taucht 1993 der Begriff auch in einem medizinischen Lehrbuch auf <sup>[7]</sup>. Dort wird festgestellt, dass zur Entwicklung von Jugendlichen die wichtige Aufgabe gehört, die eigene körperliche Erscheinung zu akzeptieren und den seinen Körper effektiv zu nutzen (Körpermanagement). Generell steht die menschliche Existenz in einem engen Verhältnis zu ihrem Körper, das durch Handeln in einem bestimmten Körpermanagement in Erscheinung tritt <sup>[8]</sup>. Junge Menschen, die angesichts der Verunsicherungen durch ihre Pubertätsentwicklung auf der Suche nach ihrem künftigen (erwachsenen) Selbst sind, stellen eine besonders sensible und experimentierfreudige Klientel für Fragen (und Probleme) von Körpermanagement dar <sup>[9]</sup>.

Je nach Entwicklung und sozialer Prägung entwickelt sich die Motivation den Körper entsprechend gesellschaftlichen Vorbildern durch zielgerichtete Maßnahmen zu beeinflussen. Eine Vielzahl von Jugendlichen – und später auch Erwachsenen – sehen im aktiven Sporttreiben wesentliche Gründe für mehr Wohlbefinden, Gesundheit, Fitness und Attraktivität. Dies kann als Hinweis für ein bewusstes Körpermanagement im Sport verstanden werden <sup>[10]</sup>. Deshalb wird heutzutage das Thema frühzeitig an manchen Schulen im Rahmen der Entwicklung von Gesundheitsbewusstsein in den Fokus genommen <sup>[11]</sup>. Sogar in der vorschulischen Erziehung gehört es mittlerweile zu den Lernfeldern von Kitas <sup>[12/13]</sup>.

Im Zusammenhang mit systematischer Bewegung, Gesundheit und Sport erscheint 1992 und 1994 der Begriff Körpermanagement in einem Buchtitel <sup>[14][15]</sup>.

Immer häufiger findet man den Begriff auch im Umfeld des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der betrieblichen Gesundheitsförderung <sup>[16][17][18]</sup> zur langfristigen Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit durch persönliches Stress- und Körpermanagement <sup>[19]</sup>, sowie des Ernährungsverhaltens. Auch private Institutionen befassen sich professionell mit dieser Thematik und nutzen den Begriff im Rahmen ihrer Angebote <sup>[20][21][22]</sup>. Magazine, die sich mit Fachbeiträgen dem Management von Unternehmen widmen, greifen ebenfalls das Thema auf <sup>[23]</sup>.

Obwohl bereits früh wurde erkannt, dass Körpermanagement ein wichtiger Faktor der Personalentwicklung und des Führungstrainings darstellt <sup>[24]</sup>, wird erst allmählich dieser Ansatz von Aus- und Weiterbildungsinstituten aufgegriffen. In Magazinen für Personalentwicklung und berufliche Qualifikation gibt es Vorträge <sup>[25]</sup> oder Seminare zu diesem Thema zu buchen.

Körpermanagement wird somit mittlerweile als Begriff vielfältig genutzt und in nahezu allen Bereichen des Gesundheitsmarktes verwendet. Am häufigsten ist Körpermanagement in Verbindung mit Personaltraining <sup>[26][27][28][29]</sup> oder im Umfeld von Vereinen, Fitnessstudios bzw Gesundheitszentren zu finden <sup>[30][31]</sup>. Das Deutsche Walking-Institut bietet ebenfalls Vorträge dazu an <sup>[32]</sup>.

Aber auch die Physiotherapie verwendet den Begriff beim Behandeln ihrer Patienten <sup>[33]</sup>. Manche Mediziner nutzen ihn beispielsweise im Rahmen eines ärztlich begleiteten, individuellen Konzepts zum gesunden Gewichts- und Körpermanagement <sup>[34]</sup> oder bei Vorträgen, Workshops und Seminaren über das Thema Gesundheit <sup>[35]</sup>.

Im Handlungsfeld Ernährung nimmt der Begriff Körpermanagement in Verbindung mit den Disziplinen Ernährungsverhalten, Ernährungstherapie, Gesundheitsförderung etc. <sup>[36]</sup> an Bedeutung zu. Daraus resultieren individuelle Konzepte zum gesunden Gewichts- und Körpermanagement auf der Basis der persönlichen Gesundheitsressourcen, Lebenssituationen und Fitnessgewohnheiten zum Erreichen der persönlichen Ziele der Kunden / Patienten <sup>[37]</sup>.

Fazit: Körpermanagement-Prozesse sind einheitlich strukturiert. Jeder Einzelne kann seine persönliche Fitness, sein Gewichts- oder sein Stressmanagement damit organisieren. Trainer, Ärzte, Physiotherapeuten, Ernährungsberater oder andere im Gesundheitswesen tätige Berufsgruppen können sich bei der Arbeit mit ihren Kunden oder Patienten daran orientieren. In unterschiedlichen Settings

unserer Gesellschaft wie Kitas, Schulen oder Betrieben können gesundheitsorientierte Maßnahmen nach diesem Schema prozessgesteuert ablaufen.

## Grenzen

---

„Der moderne Mensch IST nicht, er MACHT etwas aus sich, auch körperlich.“<sup>[38]</sup>

An dieser Stelle besteht die Gefahr, dass der Mensch versucht „das Beste aus sich rauszuholen“ und dadurch den ursprünglich gesundheitlich positiven Effekt von Körpermanagement ins Negative umkehrt. Der Wunsch nach Schönerem und Besserem kann unter Einfluss gesellschaftlicher Normen und Zwänge leicht zu einem Schönheits- oder Fitnesswahn ausarten und an die Grenze zum Ungesunden stoßen<sup>[39]</sup>.

Insbesondere in der Entwicklungsphase von jungen Menschen besteht die Gefahr, dass es bei einem übertriebenen Körpermanagement durch unkritische Reflexion beim Umgang mit medialen Vorbildern zu gesundheitlichem Fehlverhalten (z. B. Essstörungen) kommen kann, weil Kritikfähigkeit und Selbstwertgefühl noch unzureichend ausgebildet sind<sup>[40][41]</sup>.

Auch Doping, sowohl im Leistungs- als auch im Freizeitsport, entspricht einem übertriebenen Körpermanagement mit unabsehbaren gesundheitlichen Folgen.

## Einzelnachweise

---

1. B. Gimbel: Körpermanagement – Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Springer Medizin, Berlin/Heidelberg 2014, ISBN 978-3-662-43642-4.
2. K. Knappich: Der sportliche Körper, Körperboom und Fitnesskult – Wie Gesellschaft und Medien das Körperbild prägen. 2011.
3. J. Bauer: Körper- und Bewegungskarrieren: dialektische Analysen zur Entwicklung von Körper und Bewegung im Kindes- und Jugendalter. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1989.
4. H. Stöver: Geschlecht als zentrale Kategorie zur Erklärung von Rausch, Missbrauch und Abhängigkeit – Plädoyer für eine geschlechtersensible Drogenhilfe. Berlin 2006, S. 51 ff.
5. Francke et al.: Beziehungen erleben. Hrsg.: Sandor Jakob. Berlin 2006, S. 166.
6. U. Preuss-Lausitz: in Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIPF) Ztschr Diskurs 1. 22002, S. 47–52.
7. Fischer, Schug, Busse et al (Hrsg.): Allgemeinmedizin. Springer, Berlin / Heidelberg / New York 1993, S. 56.
8. R. Höfer: Jugend, Gesundheit und Identität: Studien zum Köhärenzgefühl. In: Forschung Soziologie. Band 86. Springer Fachmedien, Wiesbaden 2000, S. 226.
9. S. Hübner-Funk: Wie entkörperlicht ist die Jugend der Jugendsoziologie? Argumente für eine somatische Wende. In: Sozialwissenschaftlicher Fachinformationsdienst soFid (2003), Jugendforschung 2003/2, S. 9–16.
10. St. Valkanover: „Körperkonzept und Sportaktivität bei Jugendlichen“, Lizentiats Arbeit am Institut für Psychologie. Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychologie der Universität Bern, 1996, S. 99.  
Sport unter einer neuen Perspektive kennen lernen (<http://www.fljgym-grossengottern.de/unterricht%C3%A4cher/sport/>)  
Abgerufen am 13. April 2017.
11. Konzeption der Kindertagesstätte KiWi. ([http://www.wir-ev-brb.de/files/Konzeption\\_Kita\\_Kiwi.pdf](http://www.wir-ev-brb.de/files/Konzeption_Kita_Kiwi.pdf)) abgerufen am 12. April 2017.
13. Gesundheitsförderung in Kitas. (<http://k%C3%B6rpermanagement.com/gesundheitsfoerderung-in-kitas>) abgerufen am 13. April 2017.
14. B. Gimbel / E. Kalkbrenner: Handbuch KörperManagement – Mit der individuellen Strategie gegen die beruflichen Belastungen. Behr's Verlag, Hamburg 1992.
15. B. Gimbel / E. Kalkbrenner: Handbuch KörperManagement – Training gegen den Alltagsstress. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1994.
16. B. Gimbel: Körpermanagement – Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung Springer Verlag, Berlin / Heidelberg 2014, ISBN 978-3-662-43642-4.
17. Gesellschaft für Vitalökonomie. (<http://www.vitaloekonomie.de/leistungen/akademie/impulse-seminare.html>)  
abgerufen am 13. April 2017.
18. Company Health Coach. ([http://www.companyhealthcoach.at/wpcontent/uploads/CHC\\_Folder\\_Koerpermanagement.pdf](http://www.companyhealthcoach.at/wpcontent/uploads/CHC_Folder_Koerpermanagement.pdf))  
abgerufen am 13. April 2017.
19. Selfnessakademie. (<http://www.selfnessakademie.de/business-und-selfnesstraining/ordnen-und-loslassen/80-geh-in-deiner-arbeit-auf-und-nicht-unter.html>) abgerufen am 13. April 2017.

20. PSIAM Akademie. (<https://www.psiam.de/managementtrainingkoerpermanagement/>) abgerufen am 13. April 2017.
21. [www.koerpermanagement.com KörperManagement – Ihr Körper Ihr Kapital.] Abgerufen am 13. April 2017.  
KörperSelbstmanagement (<http://www.koerperselbstmanagement.de/startseite/index.html>) abgerufen am 13. April 2017.
22. managerSeminare. ([http://www.managerseminare.de/ta\\_News/Rezension-Koerpermanagement,235776](http://www.managerseminare.de/ta_News/Rezension-Koerpermanagement,235776)) abgerufen am 13. April 2017.
23. W. Jäger, D. Buck: Aspekte der Personalentwicklung in der öffentlichen Verwaltung. Springer Fachmedien, Wiesbaden 1997, S. 90.
24. Confidos Akademie. (<https://www.confidos-akademie.de/wp-content/uploads/2013/03/Magazin-confidosdialog-2014.pdf>) abgerufen am 13. April 2017.
25. Björn Haiduk. (<http://www.bjoern-haiduk.com/personal-training>). abgerufen am 13. April 2017.
26. Körperintakt. (<http://www.koerperintakt.de/index.php/koerpermanagement>) abgerufen am 13. April 2017.
27. Körpermanager. (<http://www.koerpermanager.com/>). Abgerufen am 13. April 2017.
28. Halver Personaltraining (<http://www.halver-personaltraining.de/vortr%C3%A4ge-seminare/>) abgerufen am 13. April 2017.
29. TV Petterweil. (<http://www.tv-petterweil.de/turnen/aktuell/>) Abgerufen am 13. April 2017.
30. Gesundheitszentrum Umbach. (<http://gesundheitszentrum-umbach.de/Koerpermanagement281.html>) abgerufen am April 2017.
31. Deutsches Walking Institut. (<https://www.walking.de/95.php>) abgerufen am 13. April 2017.
32. Praxis Lückhoff. (<http://www.praxis-lueckhoff.de/leistungen/koerpermanagement/>) abgerufen am 13. April 2017.
33. Medizinzentrum Rotenbühl. (<http://www.medizinzentrum-rotenbuehl.de/hautaerzte/>) abgerufen am 13. April 2017.
34. Der PerformanceCoach. (<http://www.der-performancecoach.de/>) Abgerufen am 13. April 2017.  
Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik (<http://www.dkgd.de/satzung.html>) abgerufen am 13. April 2017.
35. Kilogo. (<http://www.kilogo.de/>) abgerufen am 13. April 2017.
36. W. Posch: Projekt Körper – Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt. Campus Verlag, Frankfurt / New York 2009, S. 130.
37. K. Knappich: Der sportliche Körper, Körperboom und Fitnesskult – Wie Gesellschaft und Medien das Körperbild prägen. Salzburg 2011, S. 93.
38. G. Sobiech: Grenzüberschreitungen – Körperstrategien von Frauen in modernen Gesellschaften. Westdeutscher Verlag, Opladen 1994, S. 308.
39. Erziehungskunst – Was geht in Jugendlichen vor? (<http://www.erziehungskunst.de/artikel/sachbuch/was-geht-in-jugendlichen-vor/>) abgerufen am 13. April 2017.