

IMPRESSUM

Copyright © 2025 by Dr. Sonja Radatz

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte der Widergabe, auch in Auszügen, in jeder Art (Fotokopie, Übersetzungen, Mikroverfilmung, elektronische Speicherung, Verarbeitung und dergleichen) liegen beim Herausgeber. Zuwiderhandlungen können strafrechtlich verfolgt werden und berechtigen den Herausgeber zu Schadenersatzansprüchen.

Herausgeber und Bestelladresse:

Verlag Relationales Management

Zielorientierte Entwicklung von Menschen, Teams und Unternehmen GmbH

Schloss Schönbrunn, Zuckerbäckerstöckl 39, 1130 Wien, Österreich

E-Mail: irbw@irbw.net, Website & Onlineshop: www.irbw.net

ISBN 978-3-9505263-8-7

1. Auflage 2025

INHALT

1 IHRE GESUNDHEIT: ES GIBT SIE NUR EINMAL	7
2 UNSER GESUNDHEITSVERSTÄNDNIS IM ZEITABLAUF	15
2.1. Gesundheit in der Steinzeit	17
2.2. Gesundheit im alten Ägypten	18
2.3. Gesundheit im alten China	19
2.4. Das Verständnis der Gesundheit in der Antike	22
2.5. Die Entstehung der Idee der Abhängigkeit unserer Gesundheit von Genetik oder Zufall	23
2.6. Das 21. Jahrhundert: Unser persönlicher Einfluss auf unsere Gesundheit	25
2.7. Die Konsequenzen, oder: Was benötigt die Gestaltbarkeit unserer Gesundheit?	28
2.8. Der Relationale Leitgedanke der Gestaltbarkeit unserer Gesundheit	33
3 DIE RELATIONALE LEITIDEE: WENDEPUNKT UNSERER GESUNDHEIT	35
4 PERSÖNLICHE GESUNDHEIT – RELATIONAL DEFINIERT	47
4.1. Gesundheit: eine anspruchsvolle „Negativ-Definition“	52
4.2. Die individuelle Trivialität unserer Gesundheit	54
4.3. Die 6 Relationalen Säulen der Gesundheit	59
4.4. Der Unterschied der Relationalen Gesundheitsdefinition zu anderen	70
4.4.1. Fehlende Prinzipien und Regeln	71
4.4.2. Ein anderes Erklärungsprinzip	72
4.4.3. Radikale Selbstverantwortung	73
4.5. Meine Erfahrung: Wissen sichert leider kein entsprechendes Handeln	73
4.6. Unsere Gesundheit: Eine Beziehung in lebenslanger Veränderung	75
5 HEILEN ODER GESUND BLEIBEN?	79

5.1. Vorsorgen oder „Katastrophen retten“?	80
5.2. Der Zeit- und Kostenfaktor in der Heilung	82
5.3. Der Unsicherheitsfaktor in der Heilung	85
5.4. Die Gefahr ewiger Gefangenschaft in der „Heilungsidee“	86
5.5. Wir könnten es besser wissen	88

6 DIE KONSEQUENZEN DER RELATIONALEN ALLEINVERANTWORTUNG FÜR UNSERE GESUNDHEIT	91
6.1. Unser Essen – unsere Nährstoffe	94
6.2. Unsere Luft	98
6.3. Unsere Bewegung	100
6.4. Unser Lebens-/Arbeitsstil	102

7 RELATIONALE TOOLS ZUR GESTALTUNG UNSERER GESUNDHEIT	105
7.1. Die Relationale Gesundheitsskala	106
7.2. Die persönliche Gesundheit gestalten	111
7.3. Die Gestaltung des zum Körper passenden Lebens- und Arbeitsstils	116
7.4. Ein kritisches Gespräch mit Ihrer Gesundheit	125
7.4.1. Ihre Beziehung auf dem Prüfstand	127
7.4.2. Der Entwurf Ihrer genialen Beziehung	129
7.5. Der Relationale Gesundheitsdialog mit sich selbst	130
7.5.1. Die Beschreibung Ihrer „Super-Erika“	133
7.5.2. Das Auftreten von „Super-xx“ im Alltag	137
7.5.3. Ihr monatlicher Gesundheitsdialog	139
7.6. Fazit	143

8 DIE RELATIONALE GESUNDHEITSLANDKARTE	145
8.1. Die Verwendung der Relationalen Gesundheitslandkarte	148
8.2. Ergänzend dazu: Das Relationale Gesundheits-Tagebuch	149

9 DIE RELATIONALE ARBEIT AN SYMPTOMEN	151
9.1. Unsere Symptom-Repräsentanten	152
9.2. Wofür steht ein neues Symptom, das ich bisher nicht kannte?	158

9.3. Das Konzept der Personifizierung des Symptoms	164
9.3.1. Welche Gedanken liegen dem Konzept zugrunde?	164
9.3.2. Die Idee: Das Symptom als Botschafter	168
9.3.3. Methodik und Anwendung	170
9.3.4. Die dahinterstehende Theorie	171
9.4. Der Ablauf	173
9.4.1. Themendefinition	175
9.4.2. Die Namensgebung	176
9.4.3. Die äußerliche Beschreibung	177
9.4.4. Die Beziehung sowie typische Begegnung	178
9.4.5. Dynamische Unterschiede entdecken	181
9.4.6. Wir schicken den Botschafter auf Urlaub!	184
9.4.7. die Klärung der Botschaft	189
9.4.8. Planung des Lebens des Neuen	191
9.5. Einfach ausprobieren	194
 10 AUF EIN LETZTES WORT	 195
 LITERATUR	 199
 ZUR AUTORIN	 203
 MEHR ZUR RELATIONALEN PHILOSOPHIE	 204

6.4. UNSER LEBENS-/ARBEITSSTIL

Auch der Lebens- und Arbeitsstil spielt eine wesentliche und gestaltbare Rolle für unsere Gesundheit – und seine Gestaltung, sei es beruflich oder privat, liegt natürlich in unserer Hand. Auch wenn ich immer wieder in meinen Gesundheitscoachings höre, dass diese z.B. aktuell in einer Lebensphase wären, in der Stress „vorprogrammiert“ wäre, bleibe ich dabei: Aus Relationaler Sicht gibt es „Vorprogrammierung“ nicht.

Vielmehr kommt es m. E. darauf an,

- was unser Körper als „Stress“ erlebt,
- wie wir genau diese Art Stress vermeiden können,
- und wie wir jede Situation möglichst stressfrei (entlang unserer individuellen Definition von „Stress“!) ausgestalten können,

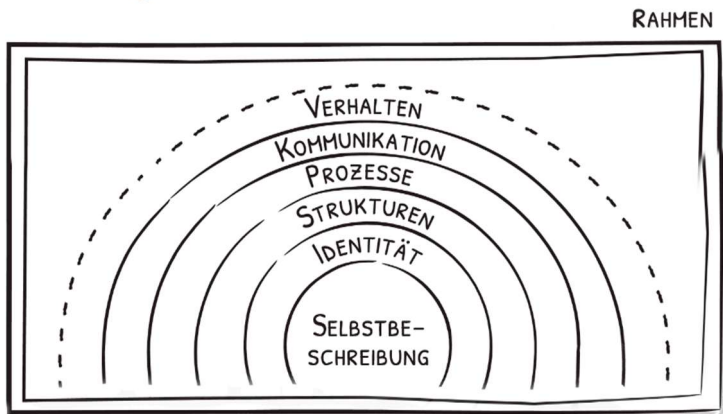
sodass unser Körper nicht das erleben muss, was er als „stressvoll“ empfindet. Und ähnlich können wir mit allen anderen Themen unseres Lebens- und Arbeitsstils verfahren.

**ICH HALTE ES FÜR SINNVOLL, AUCH
UNSEREN LEBENSSTIL DEN BEDÜRFNIS-
SEN UNSERES KÖRPERS ANZUPASSEN.**

Der Lebens- und Arbeitsstil, den wir (optimal) gestalten können, betrifft dabei alle Faktoren unserer Lebens-Ausgestaltung entlang des Relationsmodells (siehe Abbildung):

- Unsere Selbstbeschreibung,
- unsere Identität in allen Ausprägungen,
- unsere Struktur – also die Art, wie wir unseren Tag, unsere Woche, unseren Monat, unser Jahr und unser Leben konkret ausgestalten,
- unsere (täglich gelebten) Prozesse und Abläufe,
- und die Gestaltung unserer Kommunikation mit unserer Umwelt, wie auch mit uns selbst.

Abbildung: Das Relationsmodell



Quelle: Dr. Sonja Radatz (2018)

Wie das funktioniert und welche Fragen Sie sich stellen können, um den zu Ihrem Körper passenden Lebens- und Arbeitsstil zu gestalten, finden Sie im Kapitel 7.3. auf S. 116 ff.

Meine Erfahrung ist, dass nach der Ausarbeitung des optimalen Lebens- und Arbeitsstil-Szenarios meine Kunden in einem Gesundheitscoaching regelmäßig sagen, „... aber das alles lässt sich natürlich nicht umsetzen.“ „Sagt wer?“, antworte ich dann typischerweise. „Nun, meine Arbeit... meine Verpflichtungen... das, was ich im Leben leisten muss... - all das lässt das nicht zu“, kommt dann. Und darauf antworte ich dann meistens: „Dann bin ich gespannt, wie Sie das Ihrem Körper in ein paar Jahren erklären – vorausgesetzt, er ist dann immer noch an einer ehrlichen und harmonischen Beziehung mit Ihnen interessiert!“

7

RELATIONALE TOOLS ZUR GESTALTUNG UNSERER GESUNDHEIT

-

Die Relationalen Tools zur Gestaltung unserer Gesundheit oder der Gesundheit anderer sind keine „fachlichen Anleitungen“, wie wir das vielleicht gewohnt sind, und stellen auch nicht den „101. ultimativen Weg“ dar, die persönliche Gesundheitsgestaltung in diese oder jene Richtung zu biegen. Vielmehr sind es Fragen, die uns nachhaltig zum Denken bringen und sichern, dass wir mehr und mehr die aus Relationaler Sicht unabdingbare Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen.

Die folgenden Relationalen Tools decken alle Themen Ihrer Gesundheitsgestaltung und -sicherung ab. Sie können jedes Tool an sich selbst anwenden oder andere dabei unterstützen, zu ihrer persönlichen Gesundheit zu finden bzw. diese zu erhalten.

Wenn Sie die Tools an sich selbst anwenden, dann nehmen Sie sich ausreichend Zeit (am besten open end) und bringen einen großen Stoß Post-it in Ihr Me-Meeting mit.

Wenn Sie die Tools an anderen anwenden, um diesen zu helfen, ihre Gesundheit (besser) zu gestalten, dann bringen Sie Stifte und Papier mit, um die Antworten Ihres Gegenübers mitzuschreiben und ihm die Ergebnisse am Ende mitzugeben.

7.1. DIE RELATIONALE GESUNDHEITSSKALA

Die Relationale Gesundheitsskala habe ich als Einstiegsinstrument entwickelt. Ich wende sie an, um die aktuelle Einschätzung unserer Gesundheit zu prüfen. Sie richtet Ihren Fokus zunächst auf die Einschätzung der Beziehung zwischen uns und

unserem Körper – allerdings bewusst nicht unserer Sicht, sondern aus Sicht unseres Körpers – unter der Annahme, dass dieser eine Bewertung vornehmen könnte.

Warum aus Sicht unseres Körpers und nicht aus unserer Sicht? Nun, ich gehe davon aus, dass wir meist bestrebt sind, uns selbst ein gutes Zeugnis auszustellen: Wir brauchen ziemlich viel Dissoziierungsvermögen – also „Abstandsdenken“ – um eine sinnvolle Einschätzung unserer Gesundheit treffen zu können; und das haben wir meines Erachtens meist nicht, wenn wir die Thematik aus unserer „Wollens- oder Müssens“-Perspektive betrachten.

**NICHT UNSER KOPF, SONDERN UNSER
KÖRPER SOLLTE UNSERE GESUNDHEITS-
BEZIEHUNG EINSCHÄTZEN.**

Und unser Körper hat mit Sicherheit genau den Abstand, den wir brauchen, um eine recht kritische Einschätzung unserer aktuellen Gesundheit, verstanden als Beziehung zu unserem Körper, zu sichern.

Hier nun die Skalenfrage:

Auf einer Skala, wenn 0 = „Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Körper ist schon vor langer Zeit in Brüche gegangen“ und 10 = „Es gibt keine bessere Beziehung als die zwischen Ihnen und Ihrem Körper: Ihr Körper liebt Sie, für alles, was Sie tun!“, wo würde Ihr Körper Sie aktuell einstufen, wenn er denken und sprechen könnte?

Und wenn Sie diese Frage aus Sicht Ihres Körpers beantwortet haben, dann lade ich Sie gleich zu zwei weiteren Fragen an Ihren Körper ein:

- Was veranlasst Ihren Körper zu dieser Einstufung – was an Ihrem täglichen Umgang mit Ihrem Körper führt wohl zu dieser Einstufung?
- (falls Ihr Körper Sie nicht bei 10 eingestuft hat): Was müssten Sie neu gestalten/grundlegend verändern/erhöhen/ersatzlos streichen, damit Ihr Körper Sie guten Gewissens bei 10 einstufen kann?

Nehmen Sie sich für all diese Fragen ausreichend Zeit. Es geht schließlich darum, Ihren Körper nachhaltig glücklich zu machen (und nicht darum, einen Kompromiss auszuhandeln und dann gleich wieder weiterzumachen wie bisher).

Um dies plastisch darzustellen, reservieren Sie optimalerweise ein Stück Wand, das Sie mit Post-it füllen, welche eine gewisse Zeit lang hängen bleiben dürfen.

Sie brauchen für die Exercise Post-it in verschiedenen Farben:

- **Farbe 1** für die positiven Argumente Ihres Körpers in Bezug auf Ihre Gesundheit,
- **Farbe 2** für die negativen Argumente Ihres Körpers in Bezug auf Ihre Gesundheit,
- **Farbe 3** für alles neu zu Gestaltende an Ihrer Gesundheit aus Sicht Ihres Körpers
- **Farbe 4** für alles, was laut Ihrem Körper an Ihrer Gesundheit zu verändern ist,
- **Farbe 5** für alles bei Ihnen ersatzlos zu Streichende aus Sicht Ihres Körpers.

Was tun mit der Übersicht?

Ich halte es für wichtig, die entstehende Übersicht als Leitlinie für das Leben im Alltag zu nutzen,

- um sich immer wieder klarzumachen, wo die „roten Linien“ Ihrer persönlichen Gesundheit angesiedelt sind, die es nicht zu überschreiten gilt,
- aber auch, um immer wieder daran erinnert zu werden, was Sie Ihrem Körper regelmäßig schuldig sind.

Optimalerweise wiederholen Sie die Arbeit an Ihrer Relationalen Gesundheitsskala etwa alle 3-6 Monate.

Es mag sein, dass Sie dabei Ihre Arbeit effizient halten und stets nur auf Basis des letzten Ergebnisses an den jeweiligen Veränderungen arbeiten wollen. Damit habe ich allerdings keine gute Erfahrung gemacht:

Ich halte es für viel besser, eben nicht einfach die bestehenden Gesundheitsskala-Ergebnisse nach ein paar Monaten hier und dort zu verändern, sondern bewusst immer wieder neu mit Ihrer Skalenarbeit zu starten – mit neuen Post-it an der weißen Wand.

**WIR GESTALTEN DIE GESUNDHEITSSKALA AM BESTEN IMMER WIEDER NEU
–AN DER LEEREN WAND!**

Das hilft Ihnen, sich immer wieder neu mit Ihrer Gesundheit zu beschäftigen, und natürlich auch echte Fortschritte, aber auch Umbruchsituationen und deren neuen Erfordernisse zu erkennen.

7.2. DIE PERSÖNLICHE GESUNDHEIT GESTALTEN

Egal, wie die Einschätzung auf der Gesundheits-skala ausfällt – und meiner Erfahrung nach fällt sie ja oft nicht so positiv aus – folgt meist gleich darauf die Frage, „Was kann ich tun?“

Dieses Tool gibt Antwort auf genau diese Frage: Wir gestalten die persönliche Gesundheit. Ich wende dieses Tool aber auch dann an, wenn sich Menschen gesundheitlich nicht (so) wohl fühlen und (wieder) auf eine gute Bahn gelangen wollen.

Wie gestalten wir nun unsere persönliche Gesundheit?

Nun, indem wir uns eingehend mit ihr beschäftigen – nicht mit dem, was wir von ihr wollen, sondern damit, wie wir sie optimalerweise beschreiben.

Viele Menschen glauben nun, sie müssten sich selbst oder ihren Körper verändern, wenn sie gesund werden oder bleiben wollen.

**DIE GESTALTUNG UNSERER GESUNDHEIT
IST AUS RELATIONALER SICHT DIE GE-
STALTUNG EINER BEZIEHUNG.**

Wenn wir jedoch unsere Gesundheit aus Relationaler Sicht als eine Beziehung definieren, gestalten wir nicht unseren Körper, sondern unsere Beziehung zum Körper. Wir gestalten dann nicht uns und auch nicht unseren Körper, sondern das, was sich zwischen unserem Kopf (meist von uns als „Ich“ bezeichnet) und unserem Körper optimalerweise abspielt.

Wenn Sie Ihre persönliche Gesundheit gestalten wollen, dann nehmen Sie am besten ein großes Paket Post-it und machen sich an die Arbeit – oder Sie starten mit ersten Antworten und lassen das Erstergebnis ein paar Tage auf sich wirken, um dann „im Vorbeigehen“ immer weiter an Ihrer optimalen Beziehung zu arbeiten. Eine gute Grundlage für Ihre Arbeit bilden Ihre Ergebnisse aus der Beschäftigung mit Ihrer Gesundheitsskala aus dem vorherigen Kapitel.

Und hier sind die Fragen zur Gesundheitsgestaltung:

- Angenommen, Ihre Gesundheit – also die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Körper – könnte sprechen: Wie würde sie sich dann wohl optimalerweise selbst beschreiben wollen, wenn sie nachhaltig auf einem hohen Level bleiben will?



DIE AUTORIN | DR. SONJA RADATZ

Begründerin der Relationalen Philosophie und Autorin von 21 Büchern, Herausgeberin der Zeitschrift LO Lernende Organisation, Begründerin des IRBW in Wien, Schloss Schönbrunn, www.irbw.net, der Mind Changer Academy www.mind-changer.net und der Relational Online Academy

www.relationalonline.com. Sie ist per E-Mail erreichbar unter s.radatz@irbw.net bzw. telefonisch unter +43 699 11 45 48 04.