

# **Das W.E.I.T.E.R. -Modell im digitalen Gesundheits-Coaching**

Eine strukturierte Methode zur Förderung der  
Krankheitsbewältigung und Lebensqualität  
von nierenkranken Menschen

Anwendung des G.R.O.W. Modell in der Gesundheitsberatung

Abschlussarbeit von Kerstin Gerpheide

Systemische Coaching Ausbildung

INKONSTELLATION – Ausbildungsakademie

Dezember 2024

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Einleitung</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>Wie alles begann</b> .....  | <b>4</b>  |
| <b>Beratung versus Coaching im Gesundheitssetting</b> .....              | <b>5</b>  |
| <b>Grundlagen des digitalen Gesundheits-Coachings</b> .....              | <b>6</b>  |
| <i>Hintergrund der Gesundheits-App für CKD-Patientinnen</i> .....        | 6         |
| <i>Nephrologische Pflege im Kontext</i> .....                            | 6         |
| <b>Ziele und Definition des Gesundheits-Coachings</b> .....              | <b>7</b>  |
| <i>Primäre Ziele des Gesundheits-Coachings</i> .....                     | 7         |
| <i>Bedeutung von Strukturen im Gesundheits- Coaching</i> .....           | 7         |
| <b>Das W.E.I.T.E.R.-Modell als patientenzentrierte Alternative</b> ..... | <b>8</b>  |
| <b>Vergleich von G.R.O.W. und W.E.I.T.E.R.-Modell</b> .....              | <b>8</b>  |
| <b>Integration des W.E.I.T.E.R.-Modells in die App</b> .....             | <b>10</b> |
| <i>Schrittweise Integration</i> .....                                    | 10        |
| <b>Vorteile des W.E.I.T.E.R.-Modells in der App</b> .....                | <b>12</b> |
| <b>Zusammenfassung und Ausblick</b> .....                                | <b>13</b> |
| <b>Literaturverzeichnis</b> .....  | <b>14</b> |

# Einleitung

Das Gesundheitswesen steht weltweit vor großen Herausforderungen, insbesondere im Umgang mit chronischen Erkrankungen. Eine besonders belastende und komplexe Erkrankung ist die chronische Nierenerkrankung (Chronic Kidney Disease= CKD<sup>1</sup>). Diese Erkrankung stellt nicht nur medizinische, sondern auch erhebliche psychosoziale Anforderungen an die Betroffenen.

Chronische Nierenerkrankungen sind fortschreitend und irreversibel. Obwohl eine vollständige Heilung meist nicht möglich ist, kann durch frühzeitige Diagnose und gezielte Therapie das Fortschreiten verlangsamt und die Lebensqualität verbessert werden. In fortgeschrittenen Stadien sind Dialyse oder Nierentransplantation die einzigen Optionen, um das Leben zu verlängern.

Patientinnen mit CKD stehen häufig vor der Aufgabe, tiefgreifende Veränderungen in ihrem Lebensstil vorzunehmen. Dazu gehören ein gut eingestellter Blutdruck, regelrechte Medikamenteneinnahme, angepasste Ernährung, regelmäßige Bewegung und die konsequente Überwachung von Gesundheitswerten. Diese Themen können jedoch in der begrenzten Zeit ärztlicher Sprechstunden oft nur unzureichend behandelt werden. Viele Patientinnen fühlen sich daher zwischen den Arztterminen allein gelassen, was nicht selten zu einer geringen Therapietreue führt.

Um diese Lücke zu schließen, wurde ein innovatives Coaching-Programm in einer App entwickelt. Dieses kombiniert menschliches Gesundheits-Coaching mit digitalen Tools und verfolgt drei zentrale Ziele:

1. **Verlangsamung des Krankheitsverlaufs:** Durch gezielte Aufklärung und Unterstützung soll das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden.
2. **Verbesserung der Lebensqualität:** Patientinnen lernen, ihre Erkrankung besser zu bewältigen und ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern.
3. **Unterstützung bei der Behandlungsentscheidung:** Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit Nierenersatztherapien ermöglicht informierte Entscheidungen und einen strukturierten Dialysebeginn.

Pflegefachkräfte agieren in diesem hybriden Setting als Gesundheits-Coaches, die virtuell mit den Patientinnen arbeiten. Eine der zentralen Herausforderungen besteht darin, pflegerisches Wissen und Beratung in strukturierte Coaching-Gespräche zu überführen, Interventionen effizient zu planen und Ergebnisse nachvollziehbar zu dokumentieren.

---

<sup>1</sup> Chronische Nierenerkrankung; eine langfristige Erkrankung, die mit einer allmählichen Verschlechterung der Nierenfunktion einhergeht und zur Nierenersatztherapie führt.

Das systemische Coaching<sup>2</sup>, insbesondere das G.R.O.W.-Modell<sup>3</sup>, bietet hierfür einen vielversprechenden Ansatz. Anders als die direktive Beratung, die sich primär auf die Vermittlung von Lösungsvorschlägen konzentriert, stellt systemisches Coaching die aktive Einbindung der Patientinnen in den Vordergrund. Es fördert Selbstreflexion, Eigenverantwortung und ein besseres Verständnis für die eigenen Ressourcen. Diese Ansätze ermöglichen es zudem, die komplexen Lebensrealitäten chronisch erkrankter Menschen angemessen zu berücksichtigen.

Um die spezifischen Herausforderungen in der Betreuung von CKD-Patientinnen zu adressieren, wurde von mir das W.E.I.T.E.R.-Modell entwickelt. Dieses Modell baut auf der Struktur und der Idee der einprägsamen Anfangsbuchstaben für jeden Schritt wie im G.R.O.W.-Modells auf, erweitert es jedoch um patientenzentrierte und leicht verständliche Elemente, die speziell auf die Bedürfnisse chronisch kranker Menschen und die Anforderungen der Pflegefachkräfte abgestimmt sind. Sie sollten einfach und einprägsam sein.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, das W.E.I.T.E.R.-Modell als eine innovative Methode für die digitale Gesundheitsberatung vorzustellen, die nicht nur die Patientinnen in ihrer Krankheitsbewältigung unterstützt und die Lebensqualität verbessert, sondern auch den Arbeitsalltag der beratenden Pflegefachkräfte erleichtert.

**„Von nun an bezeichne ich die Gesundheitsberatung in dieser Facharbeit als Gesundheits-Coaching.“**

## Wie alles begann

Mit über 40 Jahren Erfahrung im Gesundheitswesen – darunter als pflegerische Leitung eines privaten Dialysezentrums, Pflegedirektorin eines internationalen Dialyseanbieters und aktuell als Care Team Lead in einem digitalen Unternehmen – habe ich meinen beruflichen Fokus stets auf die qualitativ hochwertige Versorgung nierenkranker Menschen gelegt. Besonders prägend war für mich der immer wiederkehrende Satz eines Patienten:

***„Niemand hat mir gesagt, dass ich hier irgendwann landen werde und dass ich etwas dagegen hätte tun können!“***

Dieser Satz hat mich tief berührt und motiviert, innovative Ansätze zu entwickeln, die Patientinnen von der frühen Diagnose bis hin zu fortgeschrittenen Krankheitsstadien begleiten.

Heute widme ich mich der Entwicklung eines digitalen Tools, das moderne Technologie mit personalisiertem Gesundheits-Coaching verbindet. Ein zentraler Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf der Integration pflegerischer Expertise in digitale Beratungskonzepte. Ziel ist es,

---

<sup>2</sup> Ein etabliertes Coaching-Modell, das die Phasen *Goal* (Ziel), *Reality* (Ist-Zustand), *Options* (Möglichkeiten) und *Wrap-up* (Umsetzungswille) umfasst.

<sup>3</sup> Ein interaktiver, nicht-direktiver Prozess, der darauf abzielt, die Selbstreflexion und Eigenverantwortung von Menschen zu fördern.

Patientinnen nicht nur zu beraten, sondern sie auch durch Coaching in ihrem Alltag zu unterstützen, sodass sie eigenverantwortlich gesundheitsfördernde Entscheidungen treffen können.

Es zeigte sich, dass viele Patientinnen Schwierigkeiten haben, tief verwurzelte Gewohnheiten zu ändern. Diese Erfahrung machte deutlich, dass klassische Beratungsmethoden oft nicht ausreichen, um langfristige Verhaltensänderungen zu bewirken. Stattdessen wurde klar, dass ein strukturierter Coaching-Ansatz erforderlich ist, der auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen eingeht und sie aktiv in den Veränderungsprozess einbindet.

So entstand die Idee, das G.R.O.W.-Modell – ein bewährtes Werkzeug aus dem systemischen Coaching – an die spezifischen Anforderungen der Gesundheitsberatung anzupassen und eine eigene Methode zu entwickeln: das W.E.I.T.E.R.-Modell.

## Beratung versus Coaching im Gesundheitssetting

Die Begriffe „Beratung“ und „Coaching“ werden im Gesundheitssetting häufig synonym verwendet, obwohl sie grundlegend unterschiedliche Ansätze verfolgen. Beide Methoden haben ihre Berechtigung, erfüllen jedoch verschiedene Funktionen:

- **Beratung:**  
Beratung ist direktiv und zielgerichtet. Sie basiert auf der Vermittlung von Wissen und Handlungsanweisungen durch Expertinnen. In der Beratung nehmen Patientinnen eine eher passive Rolle ein, indem sie Informationen aufnehmen und diese bestenfalls umsetzen. Dieser Ansatz eignet sich besonders für klar definierte Probleme oder akute Fragestellungen, wie z. B. die Erklärung von Medikamentenplänen oder diätetischen Vorgaben.
- **Coaching:**  
Coaching hingegen ist ein interaktiver, nicht-direktiver Ansatz, der die Eigenverantwortung der Patientinnen stärkt. Es zielt darauf ab, Patientinnen dabei zu unterstützen, eigene Ressourcen zu erkennen und individuelle Lösungen selbstständig zu entwickeln. Besonders bei chronischen Erkrankungen, die langfristige Verhaltensänderungen erfordern, hat sich Coaching als wertvolle Methode bewährt. Es ermöglicht den Patientinnen, sich aktiv in ihren Genesungsprozess einzubringen und nachhaltige Veränderungen zu erreichen.

Die Kombination beider Ansätze – Beratung und Coaching – schafft einen dynamischen Pflegeprozess<sup>4</sup>, der Patientinnen nachhaltig in ihrer Krankheitsbewältigung unterstützt.

---

<sup>4</sup> Der Pflegeprozess ist ein systematisches und zyklisches Verfahren in der professionellen Pflege, das aus den Phasen Informationssammlung, Pflegediagnose, Planung, Durchführung und Evaluation besteht und der individuellen und zielgerichteten Versorgung dient.

Während die Beratung spezifisches Fachwissen vermittelt, fördert das Coaching die Eigeninitiative und langfristige Selbstwirksamkeit der Patientinnen.

## Grundlagen des digitalen Gesundheits-Coachings

### Hintergrund der Gesundheits-App für CKD-Patientinnen

Die Gesundheits-App wurde speziell entwickelt, um Menschen mit chronischen Nierenerkrankungen zwischen den Arztbesuchen in ihren notwendigen Lebensstilveränderung zu unterstützen. Sie kombiniert modernste Technologie mit menschlichem Coaching.

Die App erfasst nicht nur medizinische Daten wie Vitalwerte, Laborergebnisse, Ernährung oder Medikamenteneinnahme, sondern berücksichtigt auch individuelle Bedürfnisse der Patientinnen. Um die Interaktion in der App mit den Patientinnen effizient zu gestalten, benötigen die Coaches einen klaren Coaching- Leitfaden sowie eine einfache und nachvollziehbare Dokumentationsstruktur. Hier bietet die G.R.O.W.-Methode eine optimale Grundlage.

### Nephrologische Pflege im Kontext

Die nephrologische Fachpflege<sup>5</sup> übernimmt in der App die zentrale Rolle des Gesundheits-Coaches. Mittels der App können die Pflegefachkräfte mit einer Vielzahl von Funktionen, wie z. B. Versenden von Wissensartikel, tracken von Gesundheitsdaten und Setzen von Erinnerungen, Patientinnen gezielt digital betreuen. Spezifischen Themen wie allgemeines Gesundheitsverständnis, regelmäßiges Blutdruckmessen, regelrechte Medikamenteneinnahme, notwendige Salzreduktion, Ernährungsanpassung oder Anleitung zu mehr Bewegung werden via Videogesprächen und individueller Chatkommunikation individuell mit den Patientinnen zwischen den Arztterminen besprochen.

Sie kombinieren ihre pflegerische Expertise mit den Prinzipien des systemischen Coachings, um:

- komplexe Gesundheitsinformationen verständlich zu erklären,
- personalisierte Pflegepläne zu erstellen, und
- Patientinnen zu motivieren, gesundheitsfördernde Maßnahmen in ihren Alltag zu integrieren.

Die digitale Unterstützung durch die App wird so optimal mit dem menschlichen Faktor der Pflege kombiniert, um eine nachhaltige und ganzheitliche Betreuung sicherzustellen.

---

<sup>5</sup> Speziell ausgebildete Pflegekräfte, die Patientinnen mit Nierenerkrankungen betreuen und unterstützen.

# Ziele und Definition des Gesundheits-Coachings

Nephrologisches Gesundheits-Coaching kann als interaktiver, zielorientierter Pflegeprozess definiert werden, der Patientinnen hilft, persönliche Gesundheitsziele zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um diese zu erreichen.

## Primäre Ziele des Gesundheits-Coachings

### 1. Verbesserung der Lebensqualität:

Viele Patientinnen mit chronischen Erkrankungen, leiden nicht nur an physischen Beschwerden, sondern auch an psychischen Belastungen wie Stress und Angst. Gesundheits-Coaching zielt darauf ab, diese Belastungen zu reduzieren, indem es den Patientinnen dabei hilft, ihre Lebensumstände aktiv zu gestalten.

### 2. Förderung des Gesundheitsverständnisses:

Patientinnen werden dabei unterstützt, ein besseres Verständnis ihrer Krankheit und der damit verbundenen Herausforderungen zu entwickeln. Dies umfasst beispielsweise Informationen über den Zusammenhang zwischen Erkrankung, Ernährung, Bewegung und Krankheitssymptomen.

### 3. Unterstützung bei Verhaltensänderungen:

Ein wichtiger Aspekt ist die Umsetzung von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen, wie etwa regelmäßigem Blutdruck messen, einer salzarmen Ernährung, regelmäßiger Bewegung oder konsequenter Medikamenteneinnahme.

### 4. Steigerung der Therapietreue:

Gesundheits-Coaching fördert die Therapietreue, indem es Patientinnen motiviert, sich an medizinische Vorgaben zu halten. Dies ist besonders wichtig bei langfristigen Behandlungen, die oft durch mangelnde Compliance gefährdet sind.

#### Ein zentraler Grundsatz:

Gesundheits-Coaching ist keine Belehrung, sondern ein unterstützender und begleitender Prozess, bei dem der Patientinnen als Experte seines Lebens aktiv eingebunden wird. Das Ziel ist es, Patientinnen zur Selbstwirksamkeit zu befähigen.

## Bedeutung von Strukturen im Gesundheits-Coaching

Eine klare Struktur im Coaching-Prozess ist entscheidend, um sowohl den Coaches als auch den Patientinnen Orientierung zu bieten. Ohne eine nachvollziehbare Struktur besteht die Gefahr, dass Gespräche ineffizient verlaufen und die gewünschten Ergebnisse ausbleiben. Strukturen wie das W.E.I.T.E.R.-Modell schaffen nicht nur einen Rahmen, sondern fördern auch das Vertrauen und die Motivation der Patientinnen. Sie erkennen, dass der Prozess zielgerichtet ist und individuell auf ihre Bedürfnisse eingeht.

# Das W.E.I.T.E.R.-Modell als patientenzentrierte Alternative

Das W.E.I.T.E.R.-Modell wurde speziell von mir für den Einsatz im Gesundheits-Coaching entwickelt und berücksichtigt die besonderen Bedürfnisse von Patientinnen sowie die Anforderungen von Pflegefachkräften. Es besteht aus sechs aufeinanderfolgenden Schritten, die sich nahtlos in den Gesundheits-Coaching-Prozess integrieren lassen:

1. **Wunsch (W):** Ziele und Wünsche der Patientinnen werden formuliert, um die Richtung des Coaching-Prozesses zu klären.
2. **Einschätzung (E):** Die aktuelle Situation wird analysiert, um den Ausgangspunkt und mögliche Ressourcen und Hindernisse zu erfassen.
3. **Ideen (I):** Gemeinsam werden Lösungen und Strategien entwickelt, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind.
4. **Taten(T):** Konkrete Schritte und Maßnahmen werden festgelegt, die von den Patientinnen umgesetzt werden können.
5. **Ergebnisse (E):** Der Fortschritt wird regelmäßig überprüft, besprochen und dokumentiert, um Erfolge sichtbar und greifbar zu machen.
6. **Reflexion (R):** Der gesamte Prozess wird mit den Patientinnen reflektiert, um Erkenntnisse für die Zukunft zu gewinnen.

## Vergleich von G.R.O.W. und W.E.I.T.E.R.-Modell

Diese Tabelle vergleicht die beiden Coaching-Modelle G.R.O.W. und W.E.I.T.E.R. hinsichtlich ihrer Ansätze, Anwendungen und Eignung im Gesundheits-Coaching.

| Aspekt                    | G.R.O.W.-Modell  | W.E.I.T.E.R.-Modell  |
|---------------------------|--|--|
| <b>Entstehung</b>         | Entwickelt in den 1980er Jahren von Sir John Whitmore, Graham Alexander und Alan Fine. Es entstand im Kontext von Sport-Coaching und wurde später auf andere Bereiche wie Business und persönliche Entwicklung übertragen. | Basierend auf dem G.R.O.W.-Modell, speziell angepasst für den Einsatz im Gesundheits-Coaching, um die Bedürfnisse von chronisch kranken Patientinnen und betreuenden Pflegefachkräften zu berücksichtigen. |
| <b>Anwendungsbereiche</b> | Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. im Sport-, Business- und Führungs-Coaching sowie zur Lösung spezifischer Probleme in   | Konzipiert für eine CKD-Gesundheitsapp, in der langfristige Verhaltensänderungen verfolgt und gefördert werden. Ein  |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | beruflichen und persönlichen Kontexten.   | Gesundung steht nicht in Aussicht.  |
| <b>Struktur der Phasen</b>             | Vier Phasen: 1. Goal (Ziel), 2. Reality (Realität), 3. Options (Optionen), 4. Wrap-up (Umsetzungswille). Jede Phase hat einen klar definierten Zweck, jedoch wenig Flexibilität für spezifische Kontexte wie Gesundheitsprobleme. | Sechs Phasen: 1. Wunsch (Zielsetzung), 2. Einschätzung (Analyse der Situation), 3. Ideen (Lösungsentwicklung), 4. Taten (Umsetzung), 5. Ergebnisse (Evaluation), 6. Reflexion (Erkenntnisse). Diese Struktur ist flexibler und spezifischer auf individuelle Patientenbedürfnisse abgestimmt. |
| <b>Patientenzentrierung</b>            | Geht von einem reflektierten und selbstbestimmten Coachee aus. Die Verantwortung für die Umsetzung liegt größtenteils bei der Person selbst.  | Stellt den Patientinnen in den Mittelpunkt des Prozesses. Unterstützt aktiv durch klare Strukturen und leitet sie an, insbesondere wenn Unsicherheiten oder Überforderungen vorliegen.  |
| <b>Begrifflichkeiten</b>               | Begriffe wie „Goal“ (Ziel) und „Reality“ (Realität) sind abstrakt und für manche Patientinnen schwer verständlich, insbesondere bei emotionalen Belastungen.  | Verwendet einfache und greifbare Begriffe wie „Wunsch“ und „Taten“, die den Fokus auf individuelle Bedürfnisse und Fortschritte legen. Diese sind auch für emotional belastete Patientinnen leicht zugänglich.  |
| <b>Emotionale Aspekte</b>              | Wenig Berücksichtigung von emotionalen oder psychischen Herausforderungen, die häufig bei chronischen Erkrankungen auftreten.   | Emotionale und psychische Aspekte wie Stress, Angst oder Hilflosigkeit werden aktiv einbezogen, z. B. durch die Phase „Einschätzung“ und Reflexionsgespräche.   |
| <b>Anleitung und Unterstützung</b>     | Setzt ein hohes Maß an Selbstreflexion, Eigenverantwortung und Initiative voraus. Weniger geeignet für Patientinnen, die intensive Anleitung benötigen.   | Unterstützt gezielt Patientinnen, die aufgrund ihrer Erkrankung stärker auf Anleitung und Motivation angewiesen sind. Die strukturierte Herangehensweise hilft, Überforderung zu vermeiden.   |
| <b>Eignung für Pflegekräfte</b>        | Erfordert oft eine formale Coaching-Ausbildung oder Erfahrung im Coaching, um effektiv umgesetzt zu werden.   | Entwickelt für Pflegefachkräfte ohne umfangreiche Coaching-Ausbildung. Es bietet eine klare, intuitive Struktur und einfache Umsetzung im Alltag.   |
| <b>Langfristige Verhaltensänderung</b> | Fördert Veränderungsprozesse, ist jedoch weniger auf die  | Entwickelt, um nachhaltige Verhaltensänderungen gezielt   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | individuellen Herausforderungen von chronischen Erkrankungen abgestimmt.  | zu unterstützen, insbesondere bei langfristigen Erkrankungen wie CKD, die umfassende Lebensstiländerungen erfordern.  |
| <b>Dokumentation und Nachvollziehbarkeit</b> | Bietet keine spezifische Unterstützung für die Dokumentation von Coaching-Prozessen oder deren Nachvollziehbarkeit. | Integriert eine klare Struktur, die eine einfache Dokumentation von Zielen, Maßnahmen und Ergebnissen ermöglicht. Dies ist besonders für Pflegekräfte nützlich, die mit digitalen Tools arbeiten. |

## Integration des W.E.I.T.E.R.-Modells in die App

Die App nutzt das W.E.I.T.E.R.-Modell als methodischen Leitfaden, um sowohl digitale als auch menschliche Coaching-Prozesse zu strukturieren. Die sechs Schritte des Modells – Wunsch, Einschätzung, Ideen, Taten, Ergebnisse und Reflexion – sind intuitiv und systematisch in die App integriert, sodass die Gesundheits-Coaches mit den Patientinnen einen klaren, leicht nachvollziehbaren Coaching-Prozess durchlaufen können. Die Integration des Modells wird durch Studien gestützt werden, die die Wirksamkeit von Gesundheits-Coaching mittels einer Gesundheits-App bei der Förderung der Adhärenz und Lebensstilveränderung bei einer chronischen Nierenerkrankung zeigen werden.

### Schrittweise Integration

#### 1. Wunsch (W): Zielsetzung in der App

- Digitale Unterstützung: Vor dem ersten Gespräch werden Patientinnen durch gezielte Fragen in der App dazu ermutigt, ein persönliches Ziel/ Wunsch zu definieren. Beispiele: „Was möchten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit verbessern?“
- Coaching: Im Gespräch mit dem Coach wird das Ziel konkretisiert und validiert, um sicherzustellen, dass es realistisch und motivierend ist.
- Beispiel: Ein Patient wählt als Ziel: „Ich möchte meinen Blutdruck in den nächsten drei Monaten stabilisieren.“

#### 2. Einschätzung (E): Analyse der Ist-Situation

- Digitale Unterstützung: Die App analysiert Gesundheitsdaten wie Blutdruckmessungen, Ernährungsprotokolle und Bewegungsdaten. Diese werden übersichtlich visualisiert, um den Patientinnen ein klares Bild ihrer aktuellen Situation zu geben.
- Coaching: Der Coach interpretiert die Daten gemeinsam mit dem/der Patientin und bespricht Hindernisse und Ressourcen.

- Beispiel: Der Patient erkennt, dass seine hohen Blutdruckwerte mit einer salzreichen Ernährung zusammenhängen könnten.

### **3. Ideen (I): Entwicklung von Lösungsansätzen**

- Digitale Unterstützung: Die App schlägt basierend auf Algorithmen und Best Practices mögliche Maßnahmen vor (z. B. Rezepte mit niedrigem Natriumgehalt oder Erinnerungen zur Medikamenteneinnahme).
- Coaching: Der Coach erarbeitet gemeinsam mit dem/der Patient/in individuelle Lösungen, die in den Alltag integriert werden können.
- Beispiel: Der Coach und der Patient entwickeln die Idee, zweimal wöchentlich salzfreie Gerichte zu kochen und den Konsum von Fertiggerichten zu reduzieren.

### **4. Taten (T): Festlegung konkreter Schritte**

- Digitale Unterstützung: Die App erstellt basierend auf den entwickelten Ideen einen Aktionsplan. Dieser kann tägliche Aufgaben, wöchentliche Ziele und Erinnerungen umfassen.
- Coaching: Der Coach unterstützt bei der Festlegung realistischer, umsetzbarer Schritte und hilft, mögliche Hürden zu identifizieren.
- Beispiel: Der Patient legt fest, täglich eine Mahlzeit ohne zugesetztes Salz zu kochen und dies in der App zu dokumentieren.

### **5. Ergebnisse (E): Fortschrittskontrolle**

- Digitale Unterstützung: Die App erfasst kontinuierlich die Fortschritte der Patient/innen durch automatische Messungen (z. B. über verbundene Geräte) oder manuelle Eingaben.
- Coaching: Der Coach überprüft regelmäßig die Fortschritte im Gespräch und gibt konstruktives Feedback.
- Beispiel: Nach zwei Wochen zeigen die App-Daten eine Verbesserung des Blutdrucks, was der Coach mit dem Patienten reflektiert.

### **6. Reflexion (R): Erkenntnisse und Anpassung**

- Digitale Unterstützung: Die App bietet eine Reflexionsfunktion, bei der Patient/innen Feedback zu ihren Erfahrungen geben und ihre Ziele anpassen können.
- Coaching: Der Coach reflektiert gemeinsam mit dem/der Patient/in, was gut funktioniert hat und welche Änderungen notwendig sind.
- Beispiel: Der Patient stellt fest, dass er an den Wochenenden häufiger ungesunde Lebensmittel konsumiert und plant mit dem Coach Strategien für diese Herausforderung.

# Vorteile des W.E.I.T.E.R.-Modells in der App

## **Patientenfreundlichkeit und intuitive Anwendung**

Das W.E.I.T.E.R.-Modell ist leicht verständlich und orientiert sich an den Bedürfnissen der Patientinnen. Die klare Struktur hilft, komplexe Themen in überschaubare Schritte zu unterteilen.

## **Kombination von Technologie und Menschlichkeit**

Die digitale Unterstützung der App spart Zeit und ermöglicht eine kontinuierliche Datenerfassung und -analyse. Gleichzeitig bleibt das menschliche Coaching ein zentraler Bestandteil, um emotionale und psychologische Aspekte der Krankheitsbewältigung zu berücksichtigen.

## **Förderung der Eigenverantwortung**

Durch die aktive Einbindung in den Prozess werden Patientinnen motiviert, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Dies stärkt nicht nur die Therapietreue, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden.

## **Effektive Nutzung von Gesundheitsdaten**

Die App sammelt Gesundheitsdaten wie Blutdruckwerte, Ernährungsprotokolle und Bewegungsdaten und macht sie durch einfache Visualisierungen zugänglich. Diese Daten dienen als Grundlage für die Coaching-Gespräche und helfen, Fortschritte objektiv zu bewerten.

## **Skalierbarkeit und Individualisierung**

Die App ermöglicht es, Coaching für eine größere Anzahl von Patientinnen zugänglich zu machen. Gleichzeitig können die Coaching-Inhalte individuell an die Bedürfnisse und Ziele der einzelnen Patientinnen angepasst werden.

## **Struktur und Dokumentation**

Das W.E.I.T.E.R.-Modell bietet nicht nur eine klare Struktur für den Coaching-Prozess, sondern ermöglicht auch eine vereinfachte Dokumentation. Pflegediagnosen, Interventionen und Aufgaben können direkt den einzelnen Schritten des Modells – wie 'Wunsch', 'Einschätzung', 'Ideen' oder 'Taten' – zugeordnet werden. Durch die Möglichkeit, diese per Klick auszuwählen, wird der Dokumentationsaufwand erheblich reduziert. Dies fördert nicht nur die Effizienz und Konsistenz im Pflegealltag, sondern unterstützt Pflegefachkräfte dabei, den Fokus auf die individuelle Betreuung der Patientinnen zu legen.

## Zusammenfassung und Ausblick

Die Integration des W.E.I.T.E.R.-Modells in die App mit menschlichem Coaching bietet eine innovative Lösung für die Betreuung von Patientinnen mit chronischen Nierenerkrankungen. Die Kombination aus digitaler Technologie und persönlichem Coaching schafft eine ideale Balance zwischen Effizienz und Individualität.

Zukünftige Entwicklungen könnten darauf abzielen, das Modell für weitere chronische Erkrankungen anzupassen und die digitale Komponente durch KI-gestützte Analysen weiter zu optimieren. Dies würde nicht nur die Patientinnen Versorgung verbessern, sondern auch die Arbeit von Pflegefachkräften nachhaltig erleichtern.

## Literaturverzeichnis

- Whitmore, J. (2002). *Coaching for Performance: GROWing People, Performance, and Purpose*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Dörner, D., & Funke, J. (2017). *Komplexes Problemlösen: Methoden und Anwendungen*. Springer.

### Ergänzende Literatur:

- Mobile Gesundheit in der Nephrologie: Springer (2023).  
Verfügbar unter: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-65236-3\\_19](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-65236-3_19)  
Letzter Aufruf: 10.12.2024
- eHealth-Interventionen für Menschen mit chronischen Nierenerkrankungen: Cochrane (2023). Verfügbar unter: <https://www.cochrane.org/de/CD012379/RENAL>  
Letzter Aufruf: 10.12.2024