

gesund erfolgreich

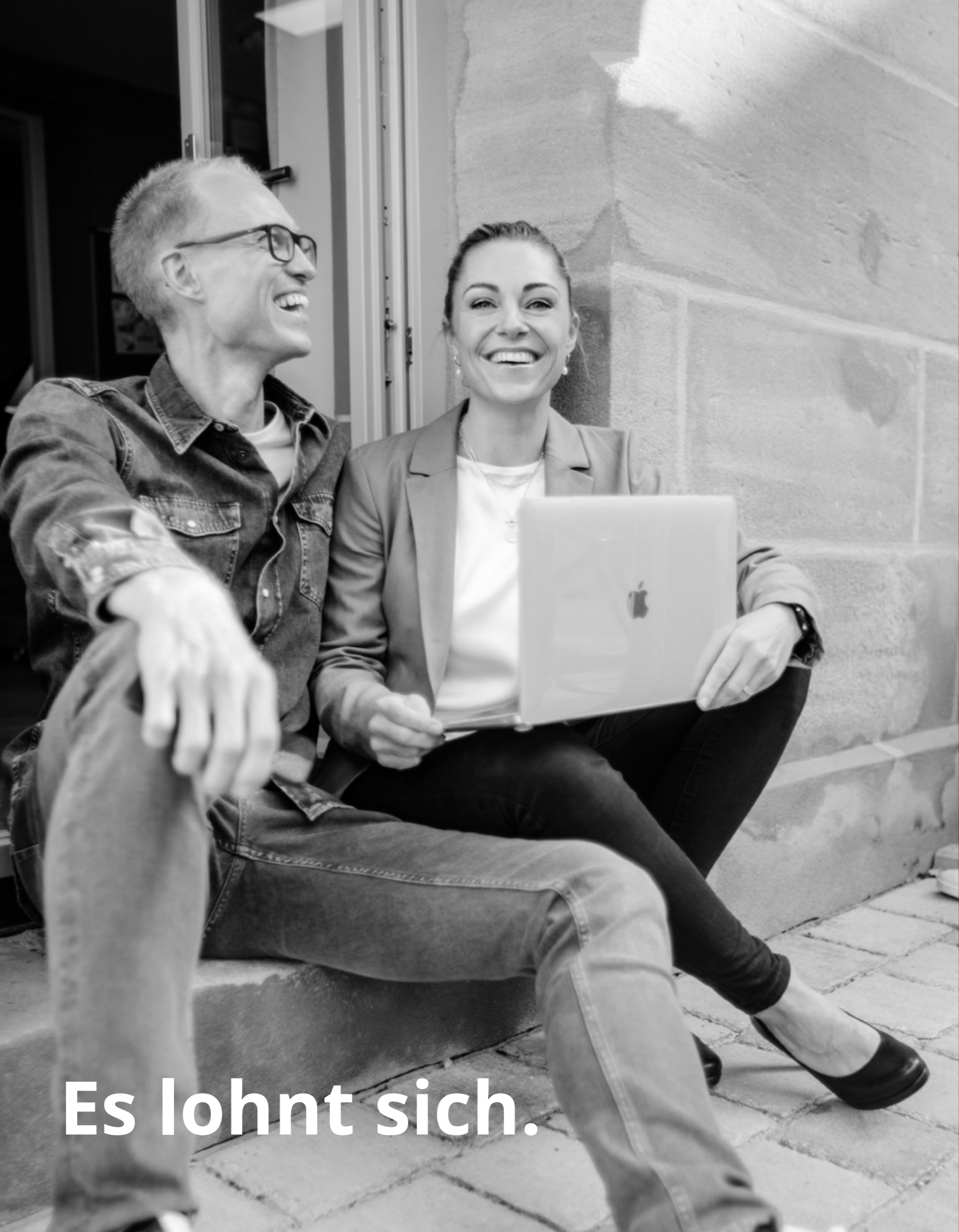
ANG03

Kurse, Programme
und Coachings

Stress-Kompetenz
Energie-Management
Mentale Balance
Frauengesundheit



Fink & Fink



Es lohnt sich.

Erfolgsfaktor körperliche und mentale Gesundheit

Das Ziel von Unternehmen ist es, Lösungen für ihre Kund:innen zu finden und sie zu begeistern, Mehrwert zu schaffen und Gewinne zu erwirtschaften. In der aktuellen Arbeitswelt mit ständigen Veränderungen und einem zunehmenden Fachkräftemangel, ist das eine große Herausforderung. Entscheidend für einen langfristigen Erfolg sind vor allem motivierte Mitarbeitende, funktionierende Teams und engagierte Führungskräfte. Gesundheit ist dafür die Basis. Ein gesunder Lebensstil ist unter den aktuellen Bedingungen allerdings keine Selbstverständlichkeit, sondern erfordert Wissen, Fokus und Umsetzungsstärke.

Wir und unser Team helfen unseren Partner-Unternehmen dabei, ihren Mitarbeitenden die Unterstützung zu geben, die sie brauchen – wissenschaftlich fundiert, praxisnah und leicht umsetzbar.

Wir laden Dich herzlich ein, mit uns in Kontakt zu treten. Im persönlichen Gespräch werden wir Dich zielgerichtet beraten und passgenaue Lösungen für Dein Unternehmen finden.

Herzliche Grüße
im Namen des gesamten Teams

Nadine Fink
Geschäftsführerin

Roman Fink
Geschäftsführer



Inhalt

Vision	06 - 07
<hr/>	
Mission	08 - 09
<hr/>	
Unsere Arbeitsformate	10 - 13
<hr/>	
Unsere Fokusthemen	14 - 15
01. Stresskompetenz	16 - 33
Übersicht und Beschreibungen	
02. Energie-Management	34 - 45
Übersicht und Beschreibungen	
03. Mentale Balance	46 - 57
Übersicht und Beschreibungen	
04. Frauengesundheit	58 - 71
Übersicht und Beschreibungen	
<hr/>	
Über uns	72 - 73
<hr/>	
Feedback	74 - 75
<hr/>	

**Unsere Vision:
Eine Arbeitswelt,
in der gesunde
Mitarbeitende
die Basis für
nachhaltigen
Unternehmens-
erfolg sind.**

Unser Ziel ist es, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem Gesundheit nicht nur möglich, sondern selbstverständlich ist. In der Mitarbeitende die Kompetenzen haben, Herausforderungen der VUCA-Welt zu meistern, persönliche Ziele zu erreichen und ihr volles Potenzial zu entfalten – im Einklang mit ihrer Gesundheit. Denn nur mit gesunden und motivierten Mitarbeitenden können Unternehmen eine erfolgreiche Zukunft gestalten.

**Unsere Mission:
Eine individuelle
und langfristige
Work-Health-
Balance, die auf die
Bedürfnisse von
Mitarbeitenden
und Unternehmen
abgestimmt ist.**

Wir stärken die körperliche und mentale Gesundheit von Mitarbeitenden durch praxisorientierte Formate und gezielte Wissensvermittlung. Damit sie trotz Herausforderungen einen nachhaltigen, gesunden Lebensstil etablieren und ihr Potential voll ausschöpfen können. Deshalb übersetzen wir medizinisches Wissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in praktische Lösungen für den Businesskontext. Das schafft die Grundlage für gesunde, leistungsfähige Teams und eine Arbeitskultur, die das Wohlbefinden jedes Einzelnen in den Mittelpunkt stellt.

Unsere Arbeitsformate

Je nach Strategie und individuellen Anforderungen bieten sich unterschiedliche Formate an, um Inhalte optimal zu vermitteln. Für eine individuelle Beratung sprich uns gerne an!

Kurse

Durch unsere Kurse mit kurzen Impulsen bis hin zu ganztägigen Workshops ermöglichen wir den idealen Einstieg in relevante Gesundheits-Themen sowie eine erste Vertiefung in der Gruppe.

Programme

Unsere Programme unterstützen dabei, das erlernte Wissen langfristig in den Arbeitsalltag zu integrieren und begleiten die Teilnehmenden bei der Umsetzung im (Arbeits-)Alltag.

Coaching

Für eine gezielte Unterstützung: Ob Führungskräfte, Keyplayer oder besonders belastete Mitarbeitende - Coachings bieten eine maßgeschneiderte Lösung, um auf individuelle Bedürfnisse einzugehen.

Lerne unsere Kurse kennen

Unsere Kurse bringen die aktuellsten Gesundheitsthemen direkt in Dein Unternehmen – flexibel und praxisnah.

Impuls

Mit kurzen Impulsen bieten wir einen idealen Einstieg oder eine erfrischende Unterbrechung im Arbeitsalltag. Diese Sessions liefern wertvolle Wissens-Nuggets, praktische Tipps und sofort umsetzbare Übungen.

Dauer
60 Min.

Teilnehmer:innen
bis zu 100

Workshop

Hier geht es einen Schritt weiter: Neben der Wissensvermittlung schaffen wir Raum für individuelle Reflexion und gezielte Umsetzung. Wir bieten erprobte Konzepte, die sich flexibel an die Bedürfnisse Deines Teams anpassen lassen.

Dauer
ab 1,5 Std. – ganztägig

Teilnehmer:innen
bis zu 12



Online



Präsenz

Nutze unsere ganzheitlichen Programme

Passend zu jedem unserer Fokusthemen bieten wir strukturierte Programme, in denen wir die Teilnehmenden begleiten – umfassend und nachhaltig.

Während Impulse und Workshops kürzere und punktuelle Veranstaltungen sind, begleiten wir die Teilnehmenden im Rahmen unserer Programme kontinuierlich und unterstützen sie bei der Umsetzung. In diesem Format können die Teilnehmenden das erlernte Wissen direkt umsetzen und die gemachten Erfahrungen reflektieren. Ganz nach dem Motto: Nur Wissen, das wir auch anwenden, bringt echte Veränderung.



Zielgruppe

Unsere Programme eignen sich für Führungskräfte, Teams und Gruppen, die sich bewusst der Förderung ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit widmen möchten.

Aufbau

In 8 Modulen über einen definierten Zeitraum von 4-12 Wochen kombinieren wir Wissensvermittlung, Selbstreflexion und konkrete Übungen. Durch die Begleitung zwischen den Modulen können aufkommende Fragen direkt geklärt werden.

Umfang

Dauer: 4 bis 12 Wochen
Teilnehmer:innen bis zu 15

Das erwartet Dich im Coaching

Mit unseren 1:1 Coachings erhalten Deine Mitarbeitenden den Raum und die Unterstützung, die sie gerade für ihre körperliche und mentale Gesundheit brauchen - kurzzeitig und zielgerichtet.

Kennenlern-Gespräch

Unverbindliches Kennenlernen

Coaching-Thema identifizieren

1

Erfassung Ist-Zustand

Individuelle Stress-Analyse

Persönliches Gesundheitsprofil

2

Check-in-Gespräch

Zusammenhänge erkennen

Optimalen Ansatzpunkt finden

3

Coaching-Gespräche

4-10 Sessions

Individuelle Unterstützung

4



Unsere Fokusthemen

Um im Berufsleben gesund und erfolgreich zu sein, benötigen Mitarbeitende neben fachlichen Kompetenzen vor allem eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Gesundheit sowie Fähigkeiten in den folgenden Bereichen:

Stress-Kompetenz

Die Bedingungen der VUCA-Welt sorgen dafür, dass wir tendenziell immer schneller in den „roten Bereich“ kommen. Gerade in der modernen Arbeitswelt, mit der zunehmenden Komplexität, der sehr hohen Geschwindigkeit und geforderten Flexibilität, geraten wir schneller und häufiger in Situationen, die unsere Stressreaktion aktivieren. Daher ist es umso wichtiger, dass es uns gelingt, einen adäquaten Ausgleich zu schaffen.

Mentale Balance

Mentale Balance bedeutet, dass wir in der Lage sind, unsere Gedanken und Emotionen auf gesunde und produktive Weise zu regulieren. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist psychische Flexibilität, d.h. die Fähigkeit, flexibel auf Veränderungen und Herausforderungen zu reagieren. So wird unsere Resilienz erhöht und wir können unsere Kompetenzen voll und ganz einbringen.

Energie-Management

Ein effektiver Ansatzpunkt für einen gesünderen Lebensstil ist unsere Regenerationsfähigkeit. Unsere Fähigkeit, unsere Akkus gezielt wieder aufzuladen. Fühlen wir uns voller Energie und ausgeruht, hat das automatisch einen positiven Einfluss auf alle anderen Bereiche unseres Lebens: Wir treffen bessere Entscheidungen, ernähren uns besser, haben mehr Lust uns zu bewegen und gehen souveräner mit Herausforderungen um.

Frauengesundheit

Die körperlichen und hormonellen Bedürfnisse von Frauen beeinflussen maßgeblich ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit. Diese Voraussetzungen auch in der Arbeit zu berücksichtigen, spezifisches Wissen zu Zyklus und Wechseljahren zu vermitteln und Frauen dabei zu unterstützen, das Wissen bewusst für sich zu nutzen, fördern erwiesenermaßen Gesundheit, Zufriedenheit und damit zusammenhängend den Unternehmenserfolg.

Angebot Stress-Kompetenz

Stress-Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, mit Belastungen effektiv umzugehen, bevor sie sich negativ auf Gesundheit und Leistung auswirken - eine Schlüsselqualifikation in einer zunehmend dynamischen Arbeitswelt.

01



Kurse

SK 01 | Basis Stress-Kompetenz Lerne besser mit Stress umzugehen

Stress sichert Dein Überleben. Lerne, warum der Unterschied zwischen kontrollierbaren und unkontrollierbaren Situationen so wichtig ist, welche unterschiedlichen Reaktionen in Deinem Körper ablaufen und was Du tun kannst, um Dich nicht gestresst, sondern aktiviert zu fühlen.
Beschreibung Seite 21

SK 02 | Vertiefung Stress-Kompetenz Dein Nervensystem als Game-Changer

Stress lässt sich nicht vermeiden. Wenn aber Dein Nervensystem ausbalanciert ist, dann kannst Du problemlos nach stressigen Situationen in die Regeneration umschalten. Lerne, wie Du Dein Nervensystem stärken kannst und Dir so Stress weniger ausmacht.
Beschreibung Seite 22

SK 03 | Vertiefung Stress-Kompetenz Dein Herz als Schlüssel für Deine Stressregulation

Je höher Deine Herzraten-Variabilität ist, umso vitaler und fitter bist Du und umso besser kannst Du mit Stress umgehen. Das Gute: Du kannst Deine Herzraten-Variabilität auf verschiedene Weisen beeinflussen und Dich so für stressige (Arbeits-)Situationen stärken.
Beschreibung Seite 23

NEU

SK 04 | Vertiefung Stress-Kompetenz Digitaler Stress

In unserer digitalisierten Welt führen ständige Informationen und Mitteilungen oft zu erhöhtem Stress. Lerne, Deine digitale Präsenz zu managen, gesunde Grenzen zu setzen und Techniken zum Umgang mit Stress. So stärkst Du Deine Fähigkeit, gelassen zu bleiben und zugleich produktiv und fokussiert zu arbeiten!
Beschreibung Seite 24

PSA | Professionelle Stress-Analyse Wie stressig ist Dein Alltag wirklich?

Du möchtest wissen, wie es um Dein Stresslevel steht? Auf Basis einer professionellen Stressmessung und Analyse während Deines Alltags, bekommst Du einen genauen Überblick über Dein Stresslevel, Deine Trainingsperformance und die Erholbarkeit Deines Schlafs.
Beschreibung Seite 27 - 29

Programm

PSK | Stress-Kompetenz

Dauer

8-12 Wochen, aufgeteilt in 8 Module.

Ziel

Die Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit durch Stressbewältigung, Energiemanagement und die Etablierung nachhaltiger, stressreduzierender Routinen im Alltag.

Inhalt

Die Teilnehmenden analysieren zu Beginn des Programms die Ist-Situation, indem sie über drei Tage ein professionelles Wearable im Alltag tragen, das Energie und Schlaf misst. Mit diesem Biofeedback identifizieren sie individuelle Stressfaktoren und Energiequellen, die in einer 60-minütigen 1:1 Analyse besprochen werden. Im weiteren Verlauf lernen sie Übungen zur Regulation des Nervensystems und den Umgang mit digitalem Stress. Das Programm umfasst Techniken zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Entwicklung gesunder Gewohnheiten, um langfristig stressreduzierende Routinen zu etablieren. Abschließend wird ein individueller Aktionsplan zur nachhaltigen Umsetzung erarbeitet.

Beschreibung Seite 30 - 31

Coaching

CSK | Stress: Stress-Kompetenz

Sowohl beruflich als auch privat stehen wir vor immer größeren Herausforderungen. Stress, das Gefühl von Überforderung und das Jonglieren zahlreicher Aufgaben können nicht nur die Gesundheit beeinflussen, sondern auch die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Das Coaching unterstützt dabei, Stresskompetenz zu steigern und Herausforderungen gelassen zu meistern.

Beschreibung Seite 33

Lerne besser mit Stress umzugehen

Basis Stress-Kompetenz

Ob Stress schadet oder nicht, hängt davon ab, ob wir den Stress als kontrollierbar oder unkontrollierbar empfinden und einordnen. Diese Einordnung ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Während jemand eine Situation bereits als überwältigend empfindet, ist die gleiche Situation für jemand anderen kein Problem. Gerade in der modernen Arbeitswelt mit der zunehmenden

Komplexität, der sehr hohen Geschwindigkeit und geforderten Flexibilität, geraten wir schneller und häufiger in Situationen, die unsere Stressreaktion aktivieren. Die Folge ist ein starker Anstieg von stressbedingten Beschwerden.

Umso wichtiger ist es, zu verstehen, wie Stress entsteht und wirkt und wie Du persönlich besser damit umgehen kannst.

“ Stress ist ein komplexer Vorgang, der uns kurz gesagt, das Überleben sichert und dafür sorgt, dass wir uns an äußere Lebensumstände adäquat anpassen. ”

SK 01 Inhalt

- 1** Neurophysiologie der Stressregulation: Was ist Stress und wofür brauchen wir ihn?
- 2** Kontrollierbare und unkontrollierbare Stressreaktion: Wann wirkt Stress aktivierend und wann wird es zu viel?
- 3** Stärke Deine Stress-Kompetenz: Was Du tun kannst, um besser mit Stress umzugehen.

Dein Nervensystem als Game-Changer in stressigen Zeiten

Vertiefung Stress-Kompetenz

Was benötigen wir, um in stressigen Situationen gesund performen zu können? Ein balanciertes Nervensystem.

Das bedeutet nicht, dass wir den ganzen Tag Buddha-mäßig entspannt sein müssen. Das Leben darf aufregend sein, Spaß machen und uns herausfordern. Wir fühlen uns lebendig, wenn wir

berufliche Herausforderungen meistern, mit unseren Kindern toben oder neue Ideen umsetzen können.

Wenn unser Nervensystem gut reguliert ist, dann machen uns stressige Situationen wesentlich weniger aus und wir können einfach zwischen Leistung und Entspannung hin- und herwechseln.

“ Stress per se ist nicht das Problem. Unser Umgang mit herausfordernden Situationen und unsere Fähigkeit zwischen Anspannung und Entspannung wechseln zu können, ist entscheidend. “

SK 02 Inhalt

- 1** Gas & Bremse - Parasympathikus, Vagusnerv und Sympathikus: Nur mit einer funktionierenden „Bremse“ können wir auch langfristig „Gas“ geben.
- 2** Ist Dein Nervensystem in Balance? Erkenne Warnhinweise für ein schlecht reguliertes Nervensystem.
- 3** Praktische Tipps für ein balanciertes Nervensystem: So bleibst Du in Balance oder kannst Dich schnell wieder ausgleichen.

Dein Herz als Schlüssel für Deine Stressregulation

Vertiefung Stress-Kompetenz

Ein guter Indikator und natürlicher Marker unserer individuellen Stressbelastung und damit auch unseres Wohlergehens ist die Messung der Herzratenvariabilität (HRV).

Eine hohe HRV ist ein Zeichen dafür, dass wir geschmeidig zwischen Anspannung und Entspannung hin- und herwechseln können. Haben wir

eine geringe HRV, ist unser Stresslevel chronisch erhöht. Mit massiven Folgen: Wir schlafen schlecht, sind unkonzentriert, fühlen uns ausgelaugt.

Die gute Nachricht ist: Wir können unsere HRV und damit unseren Umgang mit Stress trainieren, uns widerstandsfähiger machen!

“ Die Herzratenvariabilität (HRV) zeigt an, wie flexibel wir auf Stress und Reize reagieren können. Eine geringe HRV ist ein Zeichen dafür, dass unser Körper mit dem Stresslevel überfordert ist. Damit verbunden: Ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen, Depressionen und Ängste. “

SK 03 Inhalt

- 1** Herzratenvariabilität und das autonome Nervensystem: Was passiert in Deinem Körper, wenn Sympathikus oder Parasympathikus überwiegen?
- 2** Die Bedeutung einer hohen HRV: Die Herzratenvariabilität verstehen und nutzen.
- 3** Praktische Tipps zur Steigerung Deiner HRV: Wie Du Deine HRV gezielt verbessern kannst und welche positiven Effekte Du kurz-, mittel- und langfristig im beruflichen und privaten Alltag generieren kannst.

Digitaler Stress

Vertiefung Stress-Kompetenz

In unserer vernetzten Welt sind wir immer erreichbar, immer verbunden – und oft auch überfordert. Benachrichtigungen, Mails und ständige Updates fragmentieren unsere Aufmerksamkeit und begünstigen das Gefühl, ständig „online“ sein zu müssen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine ständige digitale Erreichbarkeit das Risiko für Stress, Burnout und sogar depressive Ver-

stimmungen erhöhen kann. Um mit der ständigen Reizüberflutung sinnvoll umgehen zu können, brauchen wir sowohl ein tieferes Verständnis für die Entstehung von Stress als auch individuelle Bewältigungsstrategien. Kompetenzen im Umgang mit digitalem Stress sind entscheidend für unsere Gesundheit.

“ Digitaler Stress entsteht, wenn wir verlernen, Grenzen in einer Welt ohne Pausen zu setzen. “

SK 04 Inhalt

- 1** Wie digitaler Stress entsteht:
Typische Auslöser digitalen Stresses im beruflichen und privaten Kontext.
- 2** Selbstwahrnehmung und digitale Achtsamkeit:
Übungen zur Erkennung von persönlichen Stressauslösern und Reflexion des eigenen digitalen Nutzungsverhaltens.
- 3** Techniken zum digitalen Stressmanagement:
Einführung in „Deep Work“ und Tools zur Konzentrationsförderung.



Professionelle Stress-Analyse

Erfahre, wie stressig Dein Alltag wirklich ist

Viele unterschätzen ihre tatsächliche Belastung, weil sie sich schon zu sehr daran gewöhnt haben. Doch chronischer Stress schwächt das Herz-Kreislauf-System (Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, erhöhtes Herzinfarktrisiko), belastet den Magen-Darm-Trakt (Schmerzen, Völlegefühl, Verdauungsprobleme), erhöht das Diabetesrisiko, schwächt das Immunsystem, führt zu Verspannungen und begünstigt Rückenschmerzen und psychische Beschwerden wie Ängste, Nervosität, Reizbarkeit, innere Unruhe oder Depressionen.

Viele Gründe, um sein Stresslevel nicht nur genau zu kennen, sondern auch gezielte Ansatzpunkte für eine individuelle Verbesserung zu finden.

Mit unserer professionellen Stress-Messung - einfach und unkompliziert in Deinem Alltag - und der dazugehörigen übersichtlichen Analyse erkennst Du schnell und zielgerichtet, was Dich stresst. Im Coaching oder im Training erarbeiten wir, welche Veränderungen für Dich den größten Effekt haben.

“ Auf einen Blick:
Wie gestresst
bist Du? ”



Professionelle Stress-Analyse

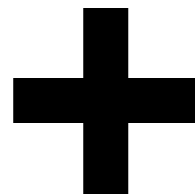
Erfahre, wie stressig Dein Alltag wirklich ist



HRV* beinhaltet Informationen über wichtige physiologische Funktionen



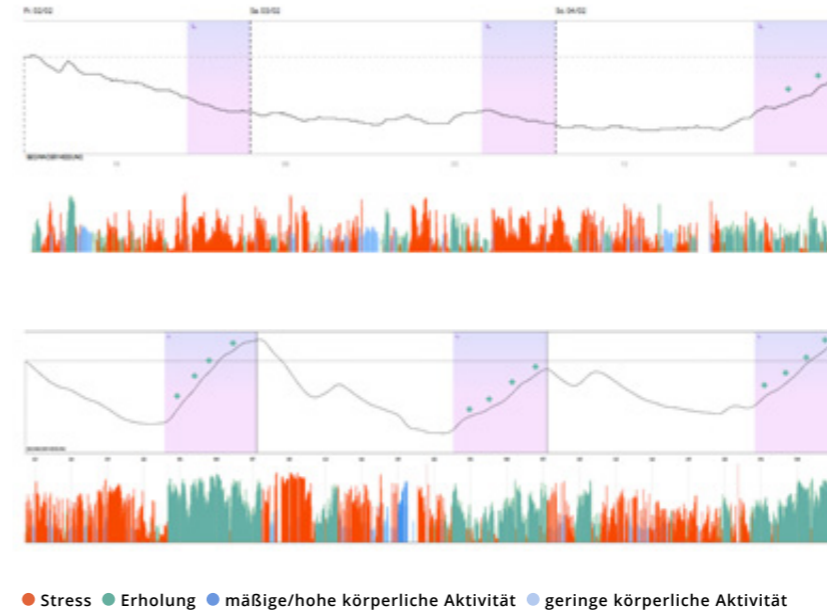
Trage das Messgerät für 3 Tage in Deinem Alltag.



Live-Auswertung direkt auf Deinem Smartphone



Wir erstellen einen umfassenden Bericht zum persönlichen Wohlbefinden



Bei unzureichender Erholung nehmen die Energie-Reserven ab.

Erholsamer Schlaf füllt die am Tag investierte Energie wieder auf.

PSA Info

Die Stress-Messung unseres Partners Firstbeat basiert auf jahrzehntelanger Forschung und der Arbeit mit über 23.000 Athlet:innen aus über 1.000 Mannschaften weltweit, wie z.B. FC Bayern München, FC Liverpool oder den Fußball-Nationalteams von England, Portugal und Spanien.

Die Erkenntnisse und Analysemethoden wurden speziell für den Business-Kontext weiterentwickelt. Damit wir einfach erkennen können, wie hoch unser Stresslevel tatsächlich ist, was uns genau stresst und vor allem wie wir unseren Stress verringern können. So fällt es leicht, konkrete Schritte abzuleiten, die auch wirklich einen Effekt haben.

* HRV = Herzratenvariabilität

Programm Stress-Kompetenz

Das Programm kann einzeln oder in Teams absolviert werden. Zusätzlich zu den Erkenntnissen für die Teilnehmenden bieten - auf Wunsch - anonymisierte Berichte sowohl der Personalabteilung als auch dem Top-Management Einblick in Engpässe und Möglichkeiten zur Verbesserung der Produktivität, Energie und Belastbarkeit der Teams.

PSK

1. Kick-off

Wir starten mit dem Programm und geben den Teilnehmenden erste wirkungsvolle Tools an die Hand, um ihre körperliche, geistige und emotionale Leistungsfähigkeit zu steigern. So lernen sie, Stress aktiv zu managen und ihre Energie langfristig zu erhalten.

2. Professionelle Stressmessung

Mit dem fortschrittlichsten Wearable, das auch im Spitzensport verwendet wird, messen die Teilnehmenden 3 Tage und Nächte ihren Energiehaushalt: Erholung, Aktivität und Stress (Seite 27-29).

So lernen sie, was ihnen Stress bereitet, aber auch, was ihnen Energie gibt, und vor allem, wie sie am besten neue Energie tanken können. Direktes Feedback vom eigenen Körper erzeugt eine starke intrinsische Motivation und Dringlichkeit, mit der Arbeit an einer Verhaltensänderung zu beginnen.

3. Analyse

Ein persönlicher Bericht, der über eine mobile App zugänglich ist, zeigt das Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Ruhe und wo Verbesserungspotenzial besteht. In einer persönlichen Feedback-Sitzung von 60 Minuten für jeden Teilnehmenden erfahren sie individuell, was sie tun können, um ihr Energieniveau auf der Grundlage ihrer persönlichen Daten zu verbessern.

4. Dein Nervensystem als Game-Changer

Unser sympathisches und parasympathisches Nervensystem agieren zwar autonom, können aber beispielsweise über die Aktivierung des Vagusnervs bewusst balanciert werden. Die Teilnehmenden erhalten sowohl Einblicke in die Polyvagal-Theorie als auch praktisch umsetzbare Übungen, die sie effektiv in ihren Arbeitsalltag für eine sofortige Stressreduktion einbinden können.

5. Umgang mit digitalem Stress

Die Teilnehmenden lernen, wie digitale Technologien Stress auslösen, etwa durch ständige Erreichbarkeit und Informationsflut. Es werden Strategien vorgestellt, um den digitalen Alltag bewusster zu gestalten und die Auswirkungen zu verringern.

6. Erholsamer Schlaf ist kein Zufall

Erholsamer Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine strategische Aufgabe und ein ganz wichtiger Faktor für eine verbesserte Stress-Kompetenz. Die Teilnehmenden lernen alles Wichtige rund um ihren Schlaf, Do's & Don'ts und erhalten praktische Tipps für die Verbesserung ihrer Schlafqualität.

7. Gesunde Gewohnheiten im Umgang mit Stress

Die Teilnehmenden erfahren, wie sie für sich gute Gewohnheiten entwickeln und integrieren können, um nachhaltig ihr Stress-Level zu managen, ihr Wohlbefinden zu verbessern und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

8. Abschluss

Die Teilnehmenden fixieren die gewonnenen Erkenntnisse aus den letzten 7 Modulen und erstellen mit unserer Unterstützung für sich einen eigenen Aktionsplan, um die gewünschten Veränderungen nachhaltig in ihr (Berufs-) Leben zu integrieren.



Coaching Stress-Kompetenz

Chronischer Stress und Überforderung haben nachweislich einen sehr negativen Einfluss auf die körperliche und mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Im individuellen Coaching wird die persönliche Stress-Kompetenz gestärkt, mit dem Ziel, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen und Herausforderungen gelassener zu bewältigen.

Gemeinsam arbeiten wir an:

Mehr Ruhe und Gelassenheit

Entspannungsmethoden wie Breathwork und Somatic Exercises helfen zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

Bessere Selbstorganisation

Effektive Zeitmanagement-Techniken und Prioritätensetzung ermöglicht es, Aufgaben besser zu bewältigen.

Gesündere Grenzen

Durch die Fähigkeit Nein zu sagen, kann die eigene Energie besser geschützt werden.

Bessere Work-Life-Balance

Vereinbarkeit von beruflichen Herausforderungen und von privaten Bedürfnissen.

Stärkung des inneren Teams

Innere Ressourcen entdecken und eine positive innere Haltung entwickeln.

CSK

Angebot Energie-Management

Energie-Management ist die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen gezielt zu steuern – für optimale Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. In unserer schnelllebigen Welt ist es entscheidend, Schlaf und Regeneration aktiv zu fördern, um chronische Erschöpfung zu vermeiden. Durch effektives Energie-Management lernen Mitarbeitende, ihre Energiereserven besser zu nutzen und nachhaltige Erholungsstrategien zu entwickeln.

02



Kurse

EM 01 | Basis Energie-Management Erholsamer Schlaf ist kein Zufall

Unser modernes Leben ist geprägt von Hektik, Unruhe und Ablenkung. Erholsamer Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine strategische Aufgabe. Lerne alles Wichtige rund um Deinen Schlaf, Do's & Don'ts und praktische Tipps für die Verbesserung Deiner Schlafqualität.

Beschreibung Seite 39

EM 02 | Vertiefung Energie-Management Entscheide Dich für mehr Energie

Ob wir uns energiegeladen fühlen, hängt stark von unseren Entscheidungen und unserem Verhalten ab. Erfahre wie Du optimal in den Tag startest, das Mittagstief umschiffst und Deinen Abend so gestaltest, dass Deine Regeneration nachts optimal für Dich arbeiten kann.

Beschreibung Seite 40

EM 03 | Vertiefung Energie-Management Planbar besser schlafen

Schlechter Schlaf hat einen negativen Einfluss auf unsere Entscheidungen, unsere Kreativität und unser Immunsystem. Aber: Wir können viel für erholsamen Schlaf tun! Lerne, wie Du schneller einschläfst, nächtliches Grübeln stoppen kannst und Deine Umgebung optimal gestaltest.

Beschreibung Seite 41

Programm

PEM | Energie-Management

Dauer

8-12 Wochen, aufgeteilt in 8 Module.

Ziel

Verbesserung eines erholsamen Schlafs, durch Analyse und Verbesserung der 5 wichtigsten Faktoren für gesunden Schlaf.

Inhalt

Die Teilnehmenden lernen, Schlaf als „Wundermittel“ zu verstehen und eine effektive Abendroutine zu entwickeln, um erholsamer und produktiver in den Tag zu starten. Das Programm unterstützt sie dabei, ihre Tiefschlafphasen zu fördern, „Junk Sleep“ zu vermeiden und ihr Nervensystem gezielt zu regulieren. Zudem arbeiten sie an der Steigerung ihrer Herzratenvariabilität (HRV) und der Etablierung gesunder Schlafgewohnheiten. Der Schwerpunkt liegt auf individueller Reflexion und der Umsetzung der Inhalte zwischen den Modulen mithilfe von effektiven Übungen, Challenges und praktischen Checklisten.

Beschreibung Seite 42 – 43

Coaching

CEM | Energie-Management

Durchschnittlich leiden 8 von 10 Erwerbstätigen unter Schlafproblemen – mit erheblichen Auswirkungen. Ein erholsamer Schlaf ist entscheidend für Regeneration, Gesundheit und Wohlbefinden. Nur ausgeschlafen können Mitarbeitende langfristig den Anforderungen des Alltags erfolgreich begegnen. Unser 1:1 Schlaf-Coaching unterstützt Deine Mitarbeitenden dabei, ihre Schlafqualität zu optimieren und einen erholsamen Schlaf zu fördern.

Beschreibung Seite 45

Erholsamer Schlaf ist kein Zufall

Basis Energie-Management

80% der Erwerbstätigen in Deutschland leiden laut Umfragen unter Schlafproblemen. Die Rahmenbedingungen der modernen Arbeitswelt tragen dazu bei, dass erholsamer Schlaf eine strategische Aufgabe wird.

Ständige Erreichbarkeit, vielfältige Reize und Impulse von außen, immer weniger natürliche Momente der Ruhe und Erholung.

Dabei ist Schlaf einer DER Faktoren für ein gesundes und erfolgreiches Leben:

Wenn wir ausgeschlafen sind, sind wir belastbarer, kreativer, lösungsorientierter und seltener krank. Doch was ist überhaupt guter Schlaf, ab wann spricht man von Schlafstörungen und was kannst Du für guten und erholsamen Schlaf tun?

„ Hast Du gut geschlafen? Mehr als nur eine höfliche Frage. Denn nur wer gut und erholsam schläft, ist auf Dauer gesund, leistungsfähig und gut gelaunt. „

EM 01 Inhalt

- 1** Alles wirklich Relevante, rund um das Thema „gesunder“ Schlaf & leicht umsetzbare Tipps, mit Sofort-Wirkung.
- 2** Was passiert, wenn wir schlafen oder eben nicht schlafen? Auswirkungen auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem.
- 3** Was ist gesunder Schlaf? Nur schlecht geschlafen oder ist es schon kritisch?
- 4** Was sind hartnäckige Schlafmythen? Do's and Don'ts für gesunden Schlaf.

Entscheide Dich für mehr Energie

Vertiefung Energie-Management

Starten wir schon mit Vollgas in den Tag, hetzen von (Online-)Meeting zu Meeting, checken nach dem Abendessen noch mal die Emails, und schlafen dann noch auf der Couch ein, dann ist es logisch, dass wir uns auf Dauer eher ausgelaugt als energiegeladen fühlen. Doch auch wenn die Lösungen in der Theorie so einfach klingen, ist es in der Praxis oft schwer umsetzbar. In der modernen Arbeitswelt mit flexiblen

Möglichkeiten, hybriden Arbeitsmodellen, cross-funktionalen Teams und agilen Strukturen verschwimmen zunehmend die Grenzen zwischen den einzelnen Rollen und Verantwortlichkeiten, zwischen Beruflichem und Privatem. Hier den Überblick zu behalten und eine sinnvolle Struktur zu etablieren ist eine große Herausforderung.

„ Unsere Entscheidungen und unser Verhalten tagsüber, beeinflussen unseren Schlaf und unsere Energie! „

EM 02 Inhalt

- 1** Dein Morgen & Dein Abend: Routinen? Von wegen langweilig! So startest Du fokussiert in den Tag und beendest ihn entspannt.
- 2** Dein Tag: Lerne den natürlichen Rhythmus Deines Körpers kennen.
- 3** Qualitative Pausen als Schlüsselfaktoren für gesunden Schlaf, inkl. Übungen und praktischer Tipps.
- 4** Wie ist Deine persönliche Tagesgestaltung und was sind Deine aktuellen Routinen?
- 5** Wo hast Du noch Verbesserungspotential?

Planbar besser schlafen

Vertiefung Energie-Management

Viele Menschen schlafen schlecht ein oder können nicht erholsam durchschlafen. Die entscheidende Frage ist: Fühlst Du Dich morgens ausgeruht und ausreichend regeneriert? Wenn ja, dann ist alles prima und das Thema nichts für Dich. Wenn nein, dann lohnt es sich Deinen Schlaf zum Top-Thema zu machen.

Denn wenn wir nicht ausreichend regenerieren, dann fehlt es uns tagsüber an Kreativität, Entscheidungs- und Konfliktfähigkeit. Zudem leidet auf Dauer unser Immunsystem. Wir sind häufiger krank, fühlen uns oft müde und erschöpft. Zum Glück gibt es Ansatzpunkte Deinen Schlaf zielgerichtet zu verbessern.

EM 03 Inhalt

- 1** Besser einschlafen: Lerne Abendrituale kennen, mit denen Du Dein Nervensystem beruhigen kannst, Dich auf eine erholsame Nacht einstimmen und schneller einschlafen kannst.
 - 2** Erholsamer durchschlafen: Wie kannst Du damit umgehen, wenn Du nachts wach wirst und wie kannst Du mit nächtlichen Grübeleien umgehen, die Dich am Schlafen hindern.
 - 3** Dein Schlafzimmer: Ein Ort der Ruhe und Sicherheit. Wie kannst Du Deine Schlafumgebung optimal gestalten?
- Für alle Punkte: Praktische Tipps, gezielte Übungen und übersichtliche Checklisten.

Programm Energie-Management

Durch dieses Programm können die Teilnehmenden ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern und so ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit erhöhen - durch praxisnahe Strategien, individuelle Analysen und wissenschaftlich fundierte Übungen. Das Ergebnis? Besserer Schlaf, weniger Stress und mehr Energie.

PEM

1. Kick-off: Das Wundermittel Schlaf

Die Teilnehmenden erhalten erstes theoretisches Basiswissen, reflektieren ihr eigenes Energie-Level und bekommen erste praktische Tools für eine schnelle Verbesserung ihres Schlafs an die Hand.

2. Dein Abend: Fertigmachen zur Landung

Die nächtliche Erholung hängt von verschiedenen Faktoren ab und die Teilnehmenden erhalten einen Überblick, welche Faktoren sie zu ihren Gunsten beeinflussen können. Der Schwerpunkt des 2. Moduls liegt auf Dos & Don'ts in der Abendgestaltung z.B. mit Blick auf elektronische Geräte, Bewegung und Ernährung.

3. Wie man sich bettet, so schläft man

Der Anteil an Tiefschlaf und Junk Sleep entscheiden über unsere nächtliche Erholung. Einblicke in die Schlaf-Architektur, das Zusammenspiel von Hormonen und die Rhythmik unseres Lebens versetzen uns in die Lage, unsere nächtliche Erholung positiv zu beeinflussen.

4. Der Morgen macht den Tag und die Nacht

Die Teilnehmenden lernen, wie sie akute Stressreaktionen nutzen können und welche Risiken mit chronischem Stress einhergehen. Sie erhalten praktisch umsetzbare Tipps, um inneren und äußeren Stressoren zu begegnen. Breathwork ist hierzu nur ein Tool, das sie in diesem Modul direkt ausprobieren können.

5. Dein Nervensystem als Game-Changer

Unser sympathisches und parasympathisches Nervensystem agieren zwar autonom, können aber beispielsweise über die Aktivierung des Vagusnervs bewusst balanciert werden. Die Teilnehmenden erhalten sowohl Einblicke in die Polyvagal-Theorie als auch praktisch umsetzbare Übungen, die sie effektiv in ihren Arbeitsalltag für eine sofortige Verbesserung der Schlafqualität einbinden können.

6. Dein Herz als Schlüssel für Deine Erholung

Unser Herz kann als „Barometer“ für unseren Gesundheitszustand und unser Stress-Level herangezogen werden. Die professionelle Messung der Herz-Raten-Variabilität und die gezielte Beeinflussung tragen zu schnellerer Erholung nach akuten Stresssituationen bei und steigern nachweislich das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

7. Erholsamer Schlaf per Autopilot

Hier nutzen wir die Erkenntnisse der Neuroplastizität und das Wissen über die Etablierung neuer Gewohnheiten, um gewünschte Veränderungen erfolgreich in den Alltag zu integrieren. Die Teilnehmenden integrieren ihre bisherigen Erkenntnisse und durch eine 30-Tage-Challenge, können sie ihre Schlafgewohnheiten nachhaltig verbessern.

8. Abschluss

Im letzten Modul ziehen die Teilnehmenden Bilanz, welche Verbesserungen sich im Laufe des Programms eingestellt haben. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Impulse für Tiny Habits, die sie nach dem Programm in ihrem (Berufs-)Alltag nutzen können, um ihren Schlaf zu verbessern, konstruktiver mit Stress umzugehen und insgesamt ihr Energie-Level aktiv zu managen.

Coaching Energie-Management

Erholsamer Schlaf ist die absolute Basis für langfristigen Erfolg, Gesundheit und Belastbarkeit. Im individuellen Schlafcoaching erarbeiten wir persönlich passende und ganzheitliche Strategien zur Steigerung der Schlafqualität.

Gemeinsam arbeiten wir an:

Verbesserung der Schlafqualität

Durch gezielte Entspannungstechniken, wie Atemübungen und sanfte Rituale, helfen wir dabei, Körper und Geist zu beruhigen und den Übergang in den Schlaf zu erleichtern.

Entwicklung einer effektiven Abendroutine

Wir gestalten individuelle Abendrituale, die eine beruhigende Atmosphäre schaffen und den Tag harmonisch ausklingen lassen, um die Schlafbedingungen zu verbessern.

Wissenschaftlich fundierte Schlafstrategien

Wir vermitteln erprobte Techniken, um Tiefschlafphasen zu fördern und unruhigen Schlaf zu vermeiden, was zu einer besseren Regeneration führt.

Nervensystemregulation

Durch spezifische Methoden unterstützen wir Deine Mitarbeitenden, Stress abzubauen und ein allgemeines Gefühl der Ruhe zu erleben, was den Schlaf positiv beeinflusst.

Langfristige Etablierung gesunder Schlafgewohnheiten

Wir helfen Deinen Mitarbeitenden, stabile Schlafmuster zu entwickeln, die ihre Work-Life-Balance fördern und die Lebensqualität insgesamt steigern.

Stärkung innerer Ressourcen

Indem wir innere Blockaden identifizieren und auflösen, fördern wir eine positive innere Haltung, die sich auf den gesamten Alltag auswirkt.

CEM

Angebot Mentale Balance

Mentale Balance ist die Fähigkeit, die eigenen mentalen Ressourcen gezielt zu steuern, um optimale Leistungsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden zu erreichen. Heutzutage ist es entscheidend, Stress aktiv zu managen und ein positives Mindset zu fördern, um psychische Erschöpfung und Burnout zu vermeiden.

03



Kurse

MB 01 | Basis Mentale Balance Psychische Flexibilität - Stehe über den Dingen

Der Arbeitsalltag wird immer schneller, hektischer und unvorhersehbarer. Situationen im Außen können wir meist nicht unmittelbar beeinflussen. Durch die Kunst der psychischen Flexibilität können wir aber lernen, souveräner mit stressigen Situationen und Unsicherheiten umzugehen.

Beschreibung Seite 51

MB 02 | Vertiefung Mentale Balance Glaube nicht alles, was Du denkst

Unsere Gedanken haben großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und verhalten. Lerne Deine negativen Denkmuster zu erkennen und Abstand zu gewinnen, so dass Du Dich weniger abgelenkt und verunsichert fühlst sowie lösungsorientierter und fokussierter handeln kannst.

Beschreibung Seite 52

MB 03 | Vertiefung Mentale Balance Deine Werte als innerer Kompass in einer turbulenten (Arbeits-)Welt

Wir leben in einer Welt voller Möglichkeiten. Wenn Du Deine Werte kennst und nach ihnen lebst, findest Du (berufliche) Erfüllung, triffst stimmige Entscheidungen, kannst Prioritäten setzen und verringerst Konflikte. All das trägt dazu bei, dass Du Dich wohl und leistungsfähig fühlst.

Beschreibung Seite 53

Programm

PMB | Mentale Balance

Dauer

8-12 Wochen, aufgeteilt in 8 Module.

Ziel

Eine aktive und bewusste Gestaltung der individuellen mentalen Balance durch Achtsamkeit, Resilienz und eine verbesserte Selbst-Führung,

Inhalt

Die Teilnehmenden erlernen durch gezielte Reflexion sowie praktische Übungen eine Vielzahl von Techniken, um belastende Gedanken und Emotionen zu erkennen und aus einer distanzierten Perspektive zu betrachten. Die verschiedenen Module sind so strukturiert, dass sie die Achtsamkeit fördern, persönliche Werte klären und den Fokus auf langfristige Ziele lenken. Durch diese bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen schaffen die Teilnehmenden eine tragfähige Grundlage für ihre persönliche Entwicklung.

Beschreibung Seite 54-55

Coaching

CMB | Mentale Balance

Vielen Mitarbeitende und Führungskräfte kämpfen tagtäglich und meist auch nachts mit belastenden Gedanken und Emotionen. Unser 1:1 Coaching zur Förderung der mentalen Balance hilft ihnen dabei, eine stabilere und resilientere Einstellung zu entwickeln. Durch gezielte Techniken und Strategien lernen sie, Stress zu reduzieren und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Beschreibung Seite 57



Psychische Flexibilität - Stehe über den Dingen

Basis Mentale Balance

Tagtäglich meistern wir zahlreiche Herausforderungen: Ein schwieriges Meeting, ein unzufriedener Kunde, eine „Dead“-line, die es einzuhalten gilt. Hinzu kommen noch Anforderungen im Privaten. Nur wenn es uns gelingt, flexibel auf das, was ist, zu reagieren, fühlen wir uns wohl. Andernfalls fühlen wir uns überfordert, gereizt und gestresst.

Wenn wir uns in unsere Probleme verstricken, dann

ist es, als ob wir ganz nahe vor einem Gemälde stehen. Wir fokussieren einen Punkt und können das große Ganze nicht mehr erfassen.

Das Ziel der psychischen Flexibilität ist, dass wir in stressigen Situationen einen Schritt zurücktreten können, dass wir souverän nach Lösungen suchen und uns auf das fokussieren können, was jetzt gerade wichtig ist.

**„Die Kunst der psychischen Flexibilität:
Bewahre in stressigen Situationen einen kühlen Kopf.“**

MB 01 Inhalt

- 1** Lerne die 6 Dimensionen psychischer Flexibilität kennen:
Achtsamkeit - Akzeptanz - Werte - Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen - Perspektivwechsel - Gezielte Handlungen.
- 2** Erfahre, wie Deine Probleme Dich nicht davon abhalten, ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Glaube nicht alles, was Du denkst

Vertiefung Mentale Balance

Glaube nicht alles, was Du denkst. Ein bekannter Spruch und doch sind wir oft ganz tief in unserem Denken verstrickt.

Wir alle haben gelernt, mit einer Art inneren „Radio-Kommentator“ zu leben: Wir grübeln darüber nach, wie der Chef/die Chefin das gemeint haben könnte, machen uns Sorgen, wie unsere Arbeit ankommt oder beurteilen uns selbst gern äußerst

kritisch. Wenn wir uns so in unseren Gedanken verstricken, dann sind wir ganz weit weg, von dem, was im Hier & Jetzt gerade wirklich los ist und können nicht mehr souverän und selbstbestimmt handeln.

Wir beschäftigen uns nicht mehr mit Lösungen echter Probleme. Die Folge: Wir fühlen uns gestresst, unwohl und verunsichert. Die Lösung: Lerne einen neuen Umgang mit Deinen Gedanken.

“ Wenn wir lernen, Abstand zu unseren belastenden Gedanken und Gefühlen herzustellen, fühlen wir uns weniger gestresst und können uns wieder mehr auf das konzentrieren, was uns wichtig ist. “

MB 02 Inhalt

- 1** Lerne:
Deine Gedanken zu beobachten.
- 2** Erkenne:
Wann Du Dich in Deine Gedanken verstrickst.
- 3** Trainiere:
Wie Du Abstand zu Deinen Gedanken bekommst.

Deine Werte als innerer Kompass in einer turbulenten (Arbeits-)Welt

Vertiefung Mentale Balance

Unsere Werte sind unser persönlicher innerer Kompass. Im Gegensatz zu Zielen können wir sie nicht erreichen. Stattdessen geben sie uns Orientierung für unsere täglichen Entscheidungen und helfen uns dabei, täglich das zu verwirklichen, was uns wirklich wichtig ist.

Sie helfen uns dabei, ein erfülltes und wert-volles Leben zu führen.

Menschen, die sich ihrer Werte bewusst sind und danach leben, haben nachweislich ein größeres Selbstbewusstsein, sind gesünder und resilienter und insgesamt zufriedener.

Da sich Werte im Laufe eines Lebens auch verändern können, macht es Sinn, regelmäßig zu reflektieren: Was sind meine Werte und lebe ich nach meinen Werten?

“ In der heutigen Arbeitswelt helfen Werte dabei, eine klare Orientierung zu schaffen. Indem wir uns auf unsere Werte fokussieren und danach handeln, können wir auch in schwierigen Situationen authentisch und resilient agieren. “

MB 03 Inhalt

- 1** Lerne:
Was ist der Unterschied zwischen Werten und Zielen?
- 2** Erkenne:
Welche Werte sind Dir wichtig?
- 3** Erfahre:
Wie kannst Du Deine Werte in Deinem Leben verwirklichen?

Programm Mentale Balance

Im Programm Mentale Balance lernen die Teilnehmenden in 8 Modulen die 6 Dimensionen Psychischer Flexibilität kennen, um in stressigen Situationen gelassen zu bleiben. Sie reflektieren und erlernen praktische Techniken, verbessern ihre Achtsamkeit und fokussieren sich auf ihre Werte.

PMB

Kick-off

Die Teilnehmenden erhalten einen ersten Überblick über „Mentale Balance“ und lernen die 6 Dimensionen Psychischer Flexibilität kennen. Sie reflektieren ihre eigene mentale Balance und erfahren, welche Möglichkeiten sie haben, auf Herausforderungen zu reagieren und in stressigen Situationen einen „kühlen Kopf“ zu bewahren.

Defusion

Die Teilnehmenden lernen, wie sie belastende Gedanken und Emotionen aus einer distanzierteren Perspektive betrachten können, um sich nicht von ihnen überwältigen zu lassen. Sie erhalten Techniken, um sich von automatischen Denkprozessen zu lösen und flexibler auf schwierige Situationen zu reagieren, ohne von negativen Gedanken dominiert zu werden.

Akzeptanz

Die Teilnehmenden lernen, wie sie schwierige Gedanken und Emotionen annehmen können, ohne gegen sie anzukämpfen. Sie erhalten Techniken, um innere Widerstände abzubauen und in herausfordernden Situationen ruhiger und gelassener zu bleiben, ohne von negativen Empfindungen oder Bewertungen bestimmt zu werden.

Achtsamkeit

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment lenken können, um sich nicht von stressigen Gedanken oder äußeren Reizen ablenken zu lassen. Sie erhalten Techniken, um ihre Wahrnehmung zu schärfen und in stressigen Situationen gelassener zu reagieren, ohne automatisch in reaktive Verhaltensmuster zu verfallen.

Werte

In der heutigen Arbeitswelt helfen Werte dabei, eine klare Orientierung zu schaffen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Werte klarer erkennen und in den Mittelpunkt ihres Handelns stellen können, um auch in schwierigen Situationen authentisch und resilient agieren zu können.

Comittment

Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich besser auf ihre langfristigen Ziele und Verpflichtungen fokussieren können, um sich nicht von kurzfristigen Ablenkungen oder Herausforderungen entmutigen zu lassen. Sie erhalten Techniken, um ihre Entschlossenheit zu stärken und in schwierigen Situationen konsequent und zielgerichtet zu handeln, ohne von momentanen Unsicherheiten oder Widerständen abgelenkt zu werden.

Selbst-Bewusstsein

Die Teilnehmenden lernen, wie sie starre Muster und Annahmen über sich selbst verändern können, damit sie sich neu im jeweiligen Kontext erfahren können. Sie erhalten Techniken, um in schwierigen Situationen eine größere Perspektive einzunehmen und gelassener zu reagieren, ohne von begrenzenden Selbstbildern eingeengt und gestresst zu werden.

Abschluss

Im letzten Modul ziehen die Teilnehmenden Bilanz, welche Verbesserungen sich im Laufe des Programms eingestellt haben. Zusätzlich erhalten sie ein tiefes Verständnis darüber, wie die 6 Dimensionen Psychischer Flexibilität zusammenhängen und wie sie darüber ihre Mentale Balance bewusst positiv beeinflussen können.

Coaching

Mentale Balance

Im individuellen Coaching zur Mentalen Balance werden Strategien entwickelt, um stressige Situationen souverän zu bewältigen und innere Ruhe zu finden. Durch das Herausarbeiten von klaren, persönlichen Werten können bewusste, gesunde und zielgerichtete Entscheidungen getroffen werden.

Gemeinsam arbeiten wir an:

Defusion von belastenden Gedanken

Mit gezielten Techniken können die Coachees belastende Gedanken aus einer distanzierten Perspektive betrachten und flexibler auf schwierige Situationen reagieren.

Akzeptanz von Emotionen

Wir vermitteln Methoden, um schwierige Gedanken und Emotionen anzunehmen, innere Widerstände abzubauen und in herausfordernden Situationen gelassener zu bleiben.

Achtsamkeit im Alltag

Durch Achtsamkeitsübungen schärfen wir die Wahrnehmung für den gegenwärtigen Moment, um in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Werte als Orientierung

Klare Werte stärken Authentizität und Resilienz, wodurch die Coachees besser in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen, die langfristig zu weniger Stress und mehr Ausgeglichenheit führen.

Commitment zu langfristigen Zielen

Wir unterstützen die Teilnehmenden, sich auf langfristige Ziele und Verpflichtungen zu fokussieren.

Selbst-Bewusstsein entwickeln

Durch das Hinterfragen starrer Muster fördern wir das Selbst-Bewusstsein, das dabei hilft, in schwierigen Situationen gelassener zu reagieren.

CMB

Angebot Frauengesundheit

Frauen stehen in der Arbeitswelt oft vor besonderen Herausforderungen, die ihre physische und psychische Gesundheit beeinflussen können. Hormonelle Voraussetzungen, ausreichende Regeneration sowie der Umgang mit Stress spielen eine zentrale Rolle. Durch ein gesundheitsbewusstes Umfeld, das die spezifischen Bedürfnisse von Frauen berücksichtigt, können Unternehmen das individuelle Wohlbefinden und die Gesundheit sowie die Produktivität des Unternehmens signifikant erhöhen.

04



Kurse

FG 01 | Basis Frauengesundheit Stress, Hormone, Herzinfarkt: Vielfalt in der Prävention

Die biologischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen reichen bis auf Zellebene und haben weitreichende Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die Berücksichtigung dieser Unterschiede in Bereichen wie Bewegung, Schlaf und Ernährung kann unsere Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit entscheidend steigern.

Beschreibung Seite 62

FG 02 | Vertiefung Frauengesundheit Zyklusbewusst leben

Besonders im Leistungssport wird deutlich, dass die Berücksichtigung des Zyklus enormes Potential hat. Biologische Frauen, die nach ihrem Zyklus trainieren, sind nicht nur gesünder, sondern auch glücklicher und leistungsfähiger. Hormone haben einen enormen Einfluss, daher ist es so gewinnbringend, den Zyklus und seine individuellen Auswirkungen zu verstehen und in das eigene Leben zu integrieren.

Beschreibung Seite 63

FG 03 | Vertiefung Frauengesundheit Zyklusbewusst arbeiten

Die verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus bieten immense Möglichkeiten für mehr Kreativität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt die Berücksichtigung des Menstruationszyklus auch im Arbeitskontext enormes Potential für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation.

Beschreibung Seite 64

FG 04 | Vertiefung Frauengesundheit Wechseljahre

Die Wechseljahre stellen einen bedeutenden, aber oft unterschätzten Lebensabschnitt dar, der viele Frauen in ihrer Karriere betrifft. Durch gezielte Gesundheitsförderung, offene Kommunikation und ein besseres Verständnis für die Herausforderungen der Wechseljahre können nicht nur individuelles Wohlbefinden, sondern auch Teamdynamik und Produktivität gesteigert werden.

Beschreibung Seite 65

NEU FG 05 | Vertiefung Frauengesundheit Zykluswissen für Männer im Businesskontext

Über den weiblichen Zyklus kursieren viele Mythen und wenig fundiertes Wissen. Ein tieferes Verständnis biologischer Unterschiede und zyklusorientiertes Wissen schaffen ein respektvolles und wertschätzendes Arbeitsumfeld und verbessert die Zusammenarbeit in Teams maßgeblich.

Beschreibung Seite 66

Programm

PFG | Frauengesundheit

Dauer

8-12 Wochen, aufgeteilt in 8 Module.

Ziel

Verbesserung des Verständnisses des Menstruationszyklus und die bewusste Integration in den (Arbeits-)Alltag zur Förderung eines gesunden Lebensstils.

Inhalt

Das Programm bietet den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, die verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus besser zu verstehen und bewusst in ihren Alltag zu integrieren. Die Module kombinieren gezielte Wissensvermittlung über den Zyklus mit Selbstreflexion und praktischen Tipps, um die individuellen Ressourcen und Bedürfnisse zu erkennen. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie die Stärken jeder Zyklusphase für ihre persönliche und berufliche Entwicklung nutzen können. Zudem werden Strategien erarbeitet, um einen gesunden, zyklusgerechten Lebensstil zu etablieren, der das Wohlbefinden steigert und die Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag fördert.

Beschreibung Seite 68-69

Coaching

CFG | Frauengesundheit

Viele Frauen erleben im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus erhebliche Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme, Verdauungsbeschwerden, Probleme mit der Schilddrüse oder wenig Energie. Das kann die Produktivität und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Ein bewusstes Verständnis des eigenen Zyklus kann jedoch entscheidend dazu beitragen, das persönliche und berufliche Leben zu verbessern. Unser 1:1 Zyklus-Coaching unterstützt die Mitarbeiterinnen dabei, die Ursache hinter den Symptomen zu erkennen, Zyklusphasen zu verstehen und optimal zu nutzen.

Beschreibung Seite 71

Stress, Hormone, Herzinfarkt: Vielfalt in der Prävention

Frauengesundheit

Männer und Frauen unterscheiden sich biologisch bis auf Zellebene, und die Gendermedizin bringt dazu zunehmend spannende Erkenntnisse ans Licht. Was die Forschung nahelegt: Je mehr wir die unterschiedlichen Bedürfnisse in unserem Beruf und Alltag berücksichtigen, desto leistungsfähiger und zufriedener sind wir. Einen sehr großen Einfluss haben die geschlechterspezifischen Hor-

mone auf Gesundheit und Wohlbefinden. Wie unterscheiden sich der weibliche Zyklus und der Testosteron-Zyklus des Mannes, welche Umstellung bringen die Wechseljahre mit sich und ist das mit der Andropause des Mannes vergleichbar? Und welche geschlechter-spezifischen Bedürfnisse gibt es in der Prävention bezüglich Bewegung, Schlaf und Ernährung?

Zyklusbewusst leben

Frauengesundheit

Wenn Frauen im Einklang mit ihrem Zyklus leben und arbeiten führt das zu mehr Gesundheit, höherer Leistungsfähigkeit und besserem Wohlbefinden.

Wenn Frauen aber gegen ihre biologischen Voraussetzungen leben und arbeiten, dann hat das über kurz oder lang massive Auswirkungen. Die Liste an zyklusbedingten Beschwerden ist lang. Sie umfasst über 150 Symptome: Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme und Schmerzen, um nur ein paar zu nennen.

Speziell in die Gesundheit von Frauen zu investieren, macht für Unternehmen aus zweierlei Gründen Sinn: Zum einen übernehmen Frauen meist neben ihrem Beruf noch vielfältig Verantwortung in der Gesellschaft und bei der Care-Arbeit und sind daher oft stark belastet.

Zum anderen zeigt sich aus dem Leistungssport, dass die Berücksichtigung der zyklischen Voraussetzungen enormes Potential hat, dass Frauen gesünder, glücklicher und leistungsfähiger sind.

FG 01 Inhalt

- 1** Ein Blick auf die Erkenntnisse der Gender-Medizin.
- 2** Verstehe den Einfluss der Hormone auf deinen (Arbeits-)Alltag.
- 3** Erhalte praktische Tipps für die wichtigsten Präventionsfelder Bewegung, Schlaf und Ernährung - unter Berücksichtigung der Hormone.

FG 02 Inhalt

- 1** Frische Dein Zykluswissen auf.
- 2** Verstehe, wie sich Stress auf die körperliche und mentale Gesundheit von Frauen auswirkt.
- 3** Finde für Dich passende Ansätze für ein zyklusbewusstes Leben und Arbeiten.

Zyklusbewusst arbeiten

Frauengesundheit

In der heutigen Arbeitswelt ist es wichtig, das volle Potenzial der Mitarbeitenden zu erkennen und zu fördern. Die verschiedenen Zyklusphasen bieten großes Potential für mehr Kreativität, Wohlbefinden, körperliche und mentale Gesundheit und damit auch Leistungsfähigkeit. Nach den biologischen Voraussetzungen zu arbeiten muss nicht kompliziert sein und verhindert erst recht nicht, dass biol. Frauen ihre Ziele erreichen können. Im Gegenteil: Basierend auf aktuellen Erkenntnissen

aus der Sportwissenschaft wird klar, dass die Phasen des Menstruationszyklus Potentiale bieten. Diese Erkenntnisse lassen sich auf die Arbeitswelt übertragen und so die „Superpower“ des Menstruationszyklus nutzen. Mit gezielten Strategien können Arbeitsabläufe und Aufgaben angepasst werden – kleine Veränderung mit sehr großer Wirkung. Durch das zyklusbewusste Arbeiten verwandeln wir Herausforderungen in Chancen und können die individuellen Stärken nutzen.

FG 03

Inhalt

- 1** Erkenntnisse auf dem Sport übertragen aufs Business.
- 2** Lerne die Stärken und Potentiale der einzelnen Zyklusphasen kennen.
- 3** Erhalte konkrete Tipps für jede Zyklusphase.

Wechseljahre

Frauengesundheit

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt, der viele Frauen in ihrer Karriere betrifft und dabei oft unterschätzt wird. Hier gibt es sehr großes Potenzial. Denn Frauen im Alter von 40-55 sind eine tragende Säule in der Arbeitswelt. Gleichzeitig können die hormonellen Schwankungen enormen Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden haben. Zwei Drittel der Frauen leiden unter teilweise starken Beschwerden in den Wechseljahren, die sich auf einen Zeitraum von bis zu 10 Jahren erstrecken

können. Ein gesunder Lebensstil hat einen erheblichen Einfluss auf die Wechseljahre und kann dazu beitragen, die damit verbundenen Beschwerden zu lindern oder sogar zu vermeiden. Gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, offene Kommunikation und ein besseres Verständnis für die Herausforderungen der Wechseljahre können nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die Teamdynamik und Produktivität verbessern.

FG 04

Inhalt

- 1** Lerne die Phasen der Wechseljahre kennen.
- 2** Verstehe, welchen Einfluss Wechseljahre auf Schlaf, Bewegung und Wohlbefinden haben.
- 3** Finde durch konkrete Tipps individuelle Ansatzpunkte für einen gesunden Lebensstil in den Wechseljahren.

Zykluswissen für Männer im Businesskontext

Frauengesundheit

Hormone steuern maßgeblich unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Während Frauen im Verlauf ihres vierphasigen Zyklus starken Hormonschwankungen ausgesetzt sind, folgt der Testosteronspiegel bei Männern einem täglichen, weniger komplexen Rhythmus. Mit zunehmendem Alter bringen die Wechseljahre zudem tiefgreifende körperliche und mentale Veränderungen für biol. Frauen mit sich. Oft fehlt es jedoch an Wissen über diese hormonellen Prozesse,

und viele biol. Männer kennen lediglich Mythen und Vorurteile zu diesem Thema. Ein besseres Verständnis biologischer Unterschiede kann die Zusammenarbeit in Teams stärken und die Kommunikation stark verbessern. Indem zyklusorientiertes Wissen in die Arbeitswelt einfließt und biologische Unterschiede als Chance genutzt werden, fördern wir ein gesundes Arbeitsklima und steigern das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit aller Teammitglieder.

FG 05 Inhalt

- 1** Mythen und Fakten über den weiblichen Zyklus
- 2** Lerne die Auswirkungen verstehen
- 3** Konkrete Tipps für den Businesskontext



Programm Frauengesundheit

Dieses Programm unterstützt die Teilnehmerinnen den Zyklus als wertvolles Werkzeug zu nutzen. Für mehr Balance, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit.

PFG

Kick-off

In diesem Modul erhältst Du eine grundlegende Einführung in den Menstruationszyklus, seine hormonellen Veränderungen und die Auswirkungen auf Körper und Geist. Du lernst die Bedeutung eines zyklusbewussten Lebensstils kennen und erhältst Werkzeuge zur Selbstreflexion.

Zyklusphase Follikelphase und Ovulation

Hier konzentrieren wir uns auf die Follikelphase und die Ovulation. Du erfährst, wie sich Energielevel, Stimmung und Leistungsfähigkeit in dieser Phase verändern. Zudem erhältst Du Tipps, wie Du Deine Kreativität und Produktivität in dieser Zeit steigern kannst.

Zyklusphase Lutealphase mit möglichen PMS-Beschwerden

In diesem Modul gehen wir auf die Lutealphase ein und beleuchten häufige Beschwerden wie PMS. Du wirst lernen, die Symptome besser zu verstehen und erhältst praktische Strategien zur Linderung dieser Beschwerden.

Zyklusphase Menstruation

Die Menstruation wird oft als belastend empfunden, aber in diesem Modul zeigen wir Dir, wie Du diese Phase für Dich nutzen kannst. Du erfährst, wie Du Deine Energie richtig managen und die Zeit der inneren Einkehr für Reflexion und Selbstpflege nutzen kannst.

Gesunder Lebensstil – gesunden Zyklus

Ein gesunder Lebensstil ist entscheidend für einen harmonischen Zyklus. Dieses Modul bietet Dir Erkenntnisse über die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung für Deine Gesundheit und Deinen Zyklus. Du wirst lernen, wie Du gesunde Gewohnheiten etablieren kannst, die Dir helfen, Dich besser zu fühlen.

Zyklusbewusst arbeiten

In diesem Modul geht es darum, wie Du die Erkenntnisse über Deinen Zyklus in Deinen Arbeitsalltag integrieren kannst. Du erhältst praktische Tipps, wie Du Meetings, Arbeitsabläufe und Aufgaben an Deine Zyklusphasen anpassen kannst, um produktiver und zufriedener zu arbeiten.

Etablieren von gesunden Gewohnheiten

Der Fokus dieses Moduls liegt auf der Etablierung gesunder Gewohnheiten, die sich langfristig positiv auf Deinen Zyklus und Dein Wohlbefinden auswirken. Wir erarbeiten gemeinsam Strategien zur Verhaltensänderung und zur Schaffung eines unterstützenden Umfelds.

Integration in den Arbeitsalltag

Im letzten Modul bündeln wir das Gelernte und erarbeiten individuelle Umsetzungsstrategien für Deinen Arbeitsalltag. Du wirst reflektieren, wie Du Deine neu gewonnenen Erkenntnisse über zyklusbewusstes Leben und Arbeiten in deinen Alltag integrieren kannst, um nachhaltige Veränderungen zu erreichen.



Coaching Frauengesundheit

Ein bewusstes Verständnis des eigenen Zyklus ist entscheidend für die Verbesserung des persönlichen und beruflichen Lebens. Im individuellen 1:1 Zyklus-Coaching erkennen die Coachees die Ursachen ihrer Symptome und lernen die Zyklusphasen besser zu verstehen und zu nutzen.

Gemeinsam arbeiten wir an:

Verständnis der Zyklusphasen

Die verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus und deren Auswirkungen verstehen.

Individuelle Anpassung der Arbeitsabläufe

Wir entwickeln maßgeschneiderte Strategien, um Arbeitsabläufe an die individuellen Bedürfnisse jeder Zyklusphase anzupassen, wodurch die Produktivität und Motivation gesteigert werden können.

Stressbewältigung und Selbstfürsorge

Durch gezielte Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen wird Stress reduziert und ein positives Körperbewusstsein entwickelt.

Ernährung und Lebensstil

Wir vermitteln Wissen über ernährungsphysiologische Ansätze, die den Zyklus unterstützen, und helfen dabei, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, die das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern.

Förderung der Selbstwahrnehmung

Stärken von inneren Ressourcen stärken und ein besseres Verständnis für die eigenen Bedürfnisse, um gesündere Entscheidungen zu treffen.

Langfristige Integration zyklusbewusster Praktiken

Unser Coaching zielt darauf ab, stabile Routinen zu etablieren, die helfen, die Potentiale jeder Zyklusphase zu nutzen.

CFG

Über uns

Seit über 18 Jahren arbeiten wir in großen Unternehmen und als Coaches & Trainer. Wir kennen die Herausforderung, Beruf, Familie und persönliche Ansprüche in Einklang zu bringen – und dabei Gesundheit, eigene Bedürfnisse und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Hier die Balance zu halten ist eine Aufgabe, die fordernd, leicht aber auch überfordernd sein kann. Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen und ihre Potentiale zu entfalten und dabei ihre körperliche und mentale Gesundheit einfach in einen vollen Alltag zu integrieren, ist unsere Passion.



Hallo, ich bin **Nadine Fink**

Als Holistic & Mental Health Consultant und Coach für Frauengesundheit, bildet ein umfangreiches theoretisches Wissen die Grundlage meiner Arbeit. Da ich selbst Mutter von zwei Kindern bin und jahrelang als Führungskraft in Unternehmen tätig war, ist es mir deshalb besonders wichtig, praktische und alltagstaugliche Lösungen zu entwickeln, die auch wirklich umsetzbar sind. Dafür setzte ich nicht nur auf kognitive Methoden, sondern arbeite auch mit Biofeedback und Embodiment-Techniken. Ich unterstütze Menschen, die voll im (Berufs-) Leben stehen dabei, ihr Leben auf ihre körperlichen und mentalen Bedürfnisse auszurichten, einen gesunden Alltag zu leben, sich selbst zu führen und die eigenen Ziele zu erreichen.



Hallo, ich bin **Roman Fink**

Diplom-Kaufmann, Coach, (Fitness-)Trainer und Holistic Health Consultant. Meine umfangreiche Business-Erfahrung - unter anderem im Vertrieb, in der Strategie, als Führungskraft und SCRUM-Master - kombiniere ich mit traditionellem und modernem Gesundheitswissen sowie innovativen Coaching- und Trainings-Methoden. Mein Herzenthema ist ein gesunder Lebensstil und alles was damit zusammenhängt. Mit Erkenntnissen aus dem (Spitzen-)Sport ziehe ich praktische Parallelen zum Business und zeige Wege auf, wie wir mit den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt in unserem Alltag entspannter umgehen und gleichzeitig bessere Leistungen bringen können.

Feedback

Es begeistert uns, Menschen dabei zu unterstützen, einen für sie passenden Weg zu finden, ihre Gesundheit zu priorisieren und ihre Ziele zu erreichen. Dafür arbeiten wir mit Unternehmen zusammen, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden am Herzen liegt – von Inhaber:innen geführten Unternehmen über Mittelständler bis hin zu großen Konzernen. Das Wichtigste für uns: dass sich im Leben der Menschen, die wir mit Impulsen, Workshops, Programmen oder Coachings begleiten, nachhaltig etwas zum Besseren verändert. Das Feedback unserer Kund:innen ist für uns entscheidend:

Erwartungen übertroffen

Einerseits helfen mir die privat sowie beruflich etablierten Routinen mental, mich neuen Herausforderungen zu stellen. Zusätzlich bin ich dabei körperlich und geistig fitter geworden. (...) Die sehr vertrauensvolle Verbindung mit Nadine als Coach und die Begleitung in meinem Veränderungsprozess mit all dem Know How, hat meine Erwartungshaltung bei weitem übertroffen.

**Timo Wenderlein
Siemens AG**

Wertvolle und neue Erkenntnisse

Obwohl ich mich schon mehrere Jahre sowohl privat als auch beruflich mit den Themen Schlaf und Stress auseinandergesetzt habe, konnte ich durch die Messung bei Fink & Fink sehr wertvolle und vor allem neue Erkenntnisse gewinnen. Wodurch baut sich bei mir Stress auf, in welchen Situationen kann ich am besten entspannen und wie wirkt sich all das auf die Erholbarkeit meines Schlafs aus. (...)

Durch die zusätzliche Unterstützung von Roman konnte ich im letzten Schritt 2-3 einfache Änderungen in meinem Alltag einbauen und so mein Stresslevel senken und die Qualität meines Schlafs steigern.

**Luis Schekerka
Geschäftsführer metacells GmbH**

Empathisch und authentisch

Ich freue mich über den Kontakt zu Nadine und Roman. Ihr Ansatz fördert die bessere emotionale Verbindung der Zuhörenden zu den Themen. Das ist ein entscheidender Faktor für die nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsmaßnahmen. Ihre Fähigkeit, komplexe Gesundheitsthemen wie Schlaf, Zyklus, Energiemanagement, Change usw. auf eine empathische und authentische Weise zu vermitteln, ist in der Tat besonders wertvoll. Gerade in der heutigen Zeit, in der das Wohlbefinden am Arbeitsplatz einen hohen Stellenwert hat.

**Uschi Doreth
Sparkasse Nürnberg**

Eine echte Bereicherung

Ich habe an einem Zyklus-Mentoring über meinen Arbeitgeber teilgenommen – eine der besten Entscheidungen, die ich treffen konnte. Nadine hat immer individuell auf meine Fragen und Bedürfnisse reagiert und das mit einer unfassbaren Kompetenz und Einfühlsamkeit. Man spürt sofort, dass sie nicht nur viel Wissen hat, sondern das Thema zyklusbasiertes Leben auch wirklich lebt – das hat mich total inspiriert! Nadine ist hier wirklich eine Pionierin. Sie zeigt, wie man mit dem richtigen Wissen mehr Leichtigkeit und Effizienz in den Alltag bringen kann. Es war eine echte Bereicherung!

**Johanna Brandt
DATEV eG**

Nadine & Roman Fink | Kinderschulgasse 14 | 90475 Nürnberg | 0174 290 84 13 | fink-gesunderfolgreich.de



see
you

Fink & Fink