



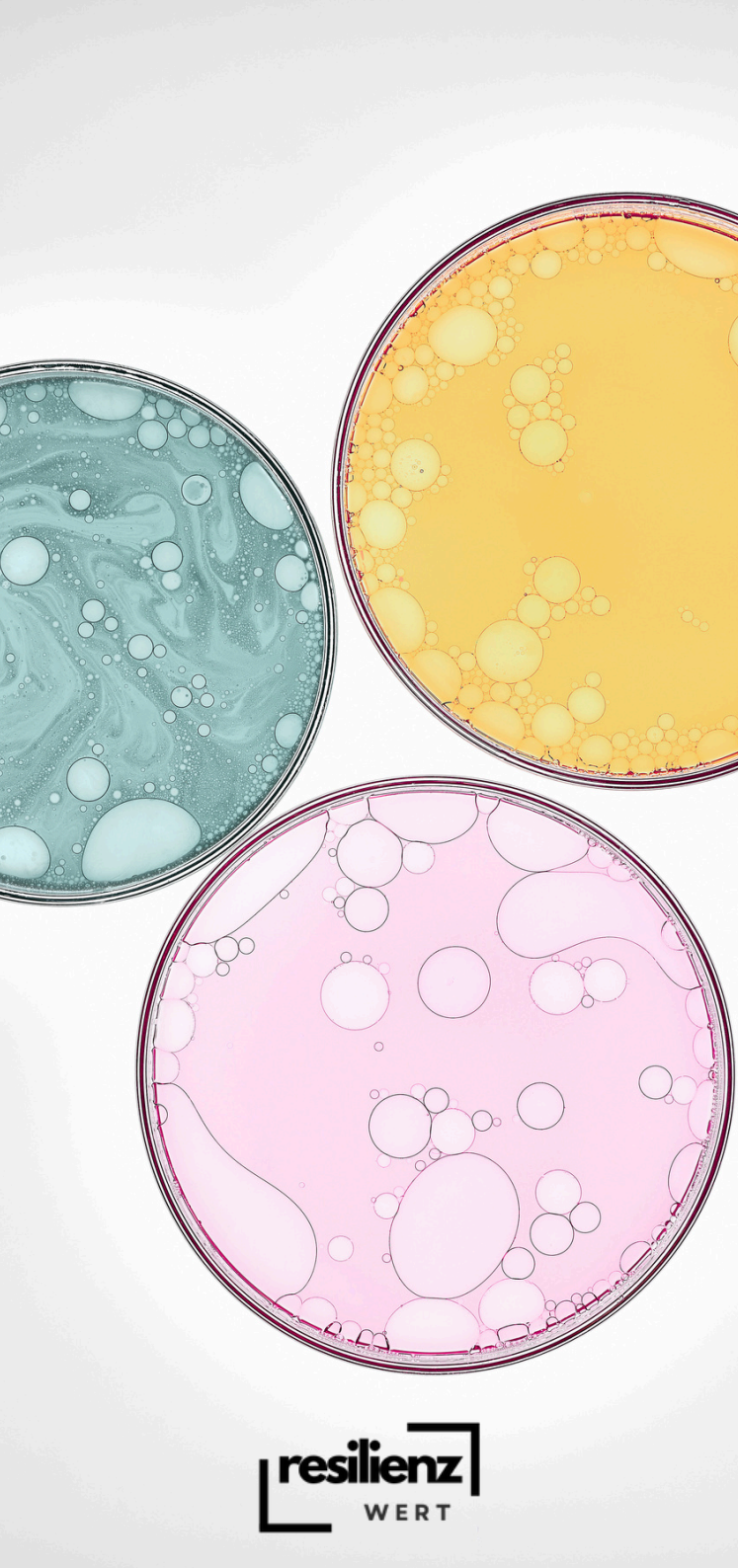
# „Wo Menschen auftanken dürfen, kann Wandel entstehen.“

---

Impulse für gesunde Arbeitswelten







## UNSERE FORMATE AUF EINEN BLICK

Jedes Thema lässt sich in unterschiedlichen Formaten umsetzen – je nach Tiefe, Zielgruppe und Zeitbudget.

Ob als Impuls bei einem Gesundheitstag, als Workshop im Team oder als individuelles Coaching:

**Sie entscheiden, was zu Ihrer Organisation passt.**

V

### **Impulsvortrag**

- kurz & inspirierend
- ideal für Einstieg & Events



W

### **Workshop**

- praxisnah & verbindend
- für Teams & Prozesse



C

### **Coaching**

- individuell & tiefgehend
- für Führung & persönliche Entwicklung



The background of the slide features three petri dishes containing agar media with bacterial colonies. The top-left dish has a blue-green agar with numerous small, white, circular colonies. The top-right dish has a yellow agar with several large, white, circular colonies. The bottom dish has a pink agar with several large, white, circular colonies. A semi-transparent grey rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text 'THEMEN & MODULE.' in a bold, black, sans-serif font.

# **THEMEN & MODULE.**



# THEMEN & MODULE

Dieser Katalog enthält kompakte, wirkungsvolle Angebote für Unternehmen – zu den Themen Führung, mentale Gesundheit, Ernährung, Achtsamkeit und Selbstführung. Jede Seite vereint zwei thematisch passende Module. Ziel ist es, Menschen in ihrer beruflichen Rolle ganzheitlich zu stärken.

## 1. Führung, Potenzial & Menschlichkeit

- ICH SEHE DICH – Den Menschen hinter der Rolle erkennen
- POWER UP! – Potenziale entfalten. Leistung ermöglichen. Zukunft sichern.
- HEALING LEADERSHIP – Gesunde Führung für starke Teams
- GENERATIONAL LEADERSHIP – Führen zwischen Generationen

## 2. Motivation & Selbstführung

- WAS TREIBT DICH AN? – Der Schlüssel zur Selbstmotivation
- ERFOLGS-RITUALE – Fokus, Motivation & gesunde Leistung

## 3. Stressbewältigung & mentale Gesundheit

- STRESS LASS NACH! – Stress begegnen, bevor er krank macht
- SELBSTFÜRSORGE & ACHTSAMKEIT – Mentale Stärke im Arbeitsalltag

## 4. Klarheit, Achtsamkeit & Ressourcen

- CLEAR YOUR MIND! – Mentale Klarheit durch Meditation
- TAKE A BREATH! – Atemtechniken für Präsenz & Regulation
- MOVE ON! – Bewegung für Fokus & Resilienz
- INNER WORK @WORK – Selbstreflexion & emotionale Intelligenz

## 5. Ernährung & Energie

- EAT TO THRIVE – Ernährung für Energie & Wohlbefinden
- MEAL PREP – Gesunde Mahlzeitenplanung leicht gemacht
- BRAINFOOD – Essen für Fokus & Leistung
- ESSEN UND EMOTIONEN – Wenn Gefühle den Hunger steuern

## 6. Vereinbarkeit & Zukunftsfähigkeit

- FRAU SEIN HEUTE! – Zwischen Karriere, Familie & Selbstfindung
- WORK-LIFE-BLENDING – Wenn Leistung & Lebensqualität zählen
- LONGEVITY @WORK – Gesund, leistungsfähig und sinnerfüllt arbeiten

“Wenn Menschen ihr Potenzial leben dürfen, entsteht Leistung aus Überzeugung – nicht aus Druck.”



# ICH SEHE DICH.

>> DEN MENSCHEN HINTER DER ROLLE ERKENNEN

>> ACHTSAMKEIT UND ANERKENNUNG IM TEAM

## Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

In Unternehmen, die auf Leistung und Wandel ausgerichtet sind, fehlt oft der Raum für echte **zwischenmenschliche Verbindung**. Das Ergebnis: Demotivation, Reibungsverluste und Fluktuation. Dieses Programm schafft Nähe, Vertrauen und psychologische Sicherheit – das Fundament für belastbare Zusammenarbeit.

## Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Mitarbeiterbindung durch **erlebte Wertschätzung**
- **Reduktion von Konflikten** und Missverständnissen
- **Motivation und Klarheit** durch echte Verbindung
- **Höhere Leistungsbereitschaft** bei weniger Aufwand

## Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Als Kick-Off oder Reboarding-Impuls
- Im Rahmen von Kulturwandel oder Führungskräfteentwicklung
- Zur Teamstärkung bei Remote-/Hybridteams
- Begleitend bei Change-Prozessen

## INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



IMPULSVORTRAG (30-60 MIN)



HALBTAGES-WORKSHOP



1:1 COACHING

# POWER UP!

>> POTENTIALE ENTFALTEN

>> LEISTUNG ZUKUNFTSTRÄCHTIG ERMÖGLICHEN

## Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Fachkräftemangel, Krankenstände und Fluktuation zeigen sich dort am stärksten, wo Potenziale ungenutzt bleiben oder keine Räume zur Entfaltung bestehen. „Power Up!“ motiviert Mitarbeitende, ihre Stärken bewusst einzusetzen – für mehr **Wirksamkeit, Klarheit und Zusammenarbeit**.

## Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Höhere Leistung durch **Stärkenorientierung**
- Bessere **Teamdynamik** durch Rollenklärung und **Selbstverantwortung**
- **Reduzierte Ausfallzeiten** dank verbesserter Resilienz
- **Langfristige Bindung** statt kurzfristiger Motivationseffekte

## Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Als Kick-Off bei Retreats oder Strategietagen
- Im Rahmen von Reorganisationen
- Zur Teamentwicklung in belasteten Kontexten
- Begleitend während Transformationsphasen

## INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



IMPULSVORTRAG (30-60 MIN)



HALBTAGES-WORKSHOP



MEHRTÄGIGE PROZESSBEGLEITUNG  
1:1 COACHING



# GENERATIONAL LEADERSHIP

## >> POTENZIALE NUTZEN IM SPANNUNGSFELD ZWISCHEN WANDEL UND ZUKUNFT

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

In vielen Unternehmen treffen heute bis zu vier Generationen aufeinander: mit unterschiedlichen Werten, Arbeitsstilen und Erwartungen. Das birgt Reibung – aber auch enormes Potenzial. „Generational Leadership“ vermittelt, wie Führungskräfte altersübergreifend kommunizieren, motivieren und Entwicklung ermöglichen können – mit **Verständnis**, Klarheit und einer Haltung des Dazulernens.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- **Weniger Konflikte** und Reibungsverluste
- **Motivation** über Altersgrenzen hinweg
- Mehr **Wissenstransfer** untereinander
- Stabilisierung von Teams durch Erfahrung & Innovation
- Einen Beitrag zur strategischen **Personalbindung**

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- In Führungskräfteentwicklungen und PE-Programmen
- Zur Begleitung von altersdiversen oder neuen Teams
- Bei Wissenstransfer- oder Mentoring-Initiativen
- Im Rahmen von Kulturwandel oder Nachfolgeprozessen

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



IMPULSVORTRAG (30-60 MIN)



TEAM-BUILDING



STRATEGIE-WERKSTATT







# HEALING LEADERSHIP

>> RESILIENTE UNTERNEHMENSKULTUR

>> MOTIVIERTE + ZUKUNFTSORIENTIERTE TEAMS

## Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Führungskräfte stehen unter hohem Druck: Sie sollen Leistung ermöglichen, **Wandel begleiten** und zugleich psychische Gesundheit sichern. „Healing Leadership“ stärkt Führungspersönlichkeiten darin, ihre Rolle bewusst, empathisch und nachhaltig zu gestalten – besonders in hybriden, diversen und dynamischen Arbeitswelten.

## Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Gesunde **Führungskultur mit Vorbildwirkung** und **Vertrauen**
- **Resilienz** und Motivation auf Team- und Leitungsebene
- **Reduktion von Stress**, Fluktuation und passivem Rückzug
- Förderung von **Kommunikation** und psychologischer Sicherheit

## Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- In Führungskräfteentwicklungsprogrammen aller Ebenen
- Als Impulsmodul bei Kulturveränderung oder Transformation
- Für Teamleitungen in hybriden oder interkulturellen Kontexten
- Zur nachhaltigen Verankerung von Gesundheit in der Führungspraxis

## INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



IMPULSVORTRAG (30–60 MIN)



HALBTAGES-WORKSHOP



MEHRTÄGIGE PROZESSBEGLEITUNG  
1:1 BUSINESS COACHING



# WAS TREIBT DICH AN?

## >> SCHLÜSSEL ZUR SELBSTMOTIVATION

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

In Zeiten von hoher Belastung, komplexen Aufgaben und zunehmender Orientierungslosigkeit brauchen Mitarbeitende mehr als äußere Anreize: Sie brauchen Klarheit über ihre inneren Antreiber.

„Was treibt mich an?“ fördert Selbstreflexion, **Sinnorientierung** und Eigenverantwortung – das Herzstück moderner Selbstführung.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- **Motivation** und Energie durch persönliche Sinnklarheit
- **Selbstverantwortung** und Initiative im Arbeitsalltag
- **Reduzierte Belastung** durch aufgelöste innere Blockaden
- Höhere emotionale **Bindung** durch **Wertorientierung**

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Zur individuellen Stärkung in Trainee- oder Talentprogrammen
- Als Impulsmodul für Führungskräfte und Fachkräfte
- Im Rahmen von „Return-to-Work“-Programmen
- In Veränderungsphasen oder bei Entwicklungsgesprächen

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



IMPULSVORTRAG (30-60 MIN)



HALBTAGES-WORKSHOP



MEHRTÄGIGE PROZESSBEGLEITUNG  
1:1 COACHING

# ERFOLGS-RITUALE

## >> STRUKTUREN FÜR FOKUS UND LEISTUNG

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

In einem Arbeitsalltag voller Ablenkung, Anforderungen und Umbrüche wird es immer schwerer, bei sich zu bleiben. „Erfolgs-Rituale“ unterstützt Mitarbeitende dabei, individuelle Routinen zu etablieren, die Orientierung, **Stabilität** und Motivation fördern – besonders in dynamischen Phasen. Gerade kleine, wiederkehrende Impulse schaffen den Unterschied: zwischen Reaktion und lösungsfokussierter Selbststeuerung.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Gesteigerte **Produktivität** durch klare Tagesstrukturen
- Mehr Fokus **und Motivation** durch persönliche Anker im Alltag
- Stärkung der Selbstverantwortung und **Resilienz**
- **Kultur** bewusster Arbeit statt ständiger Überlastung

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Für Berufseinsteiger:innen oder Young Professionals
- Als Impuls für individuelle Zielarbeit und Zeitmanagement
- Führungskräfteentwicklungen zur Etablierung gesunder Leistungskultur
- Teil eines Routine- oder Habit-Programms zur Selbstführung

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



IMPULSVORTRAG (30-60 MIN)



CHALLENGE





# STRESS LASS NACH!

## >> PRÄVENTION DURCH SELBSTWIRKSAMKEIT

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Chronischer Stress gehört für viele Mitarbeitende zum Alltag – doch was früher als „normaler Druck“ galt, wird zunehmend zum gesundheitlichen Risiko. Steigende Anforderungen, digitale Dauerpräsenz und fehlende Abgrenzung führen zu mentaler Erschöpfung, innerem Rückzug oder sogar Ausfällen. „Stress lass nach!“ vermittelt praxisnahe Methoden zur Selbstregulation, ermöglicht **Perspektivwechsel** und stärkt die Resilienz.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- **Reduktion stressbedingter Ausfälle** und innerer Kündigungen
- Mehr **Klarheit** und **Stabilität** in Belastungssituationen
- Stärkung der **Selbstwirksamkeit** – statt Hilflosigkeit im Dauerstress
- **Konstruktiver Umgang** in Teams und Schnittstellenbereichen

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- In Teamtagen oder Retreats mit Fokus auf Regeneration
- Als Modul in Führungskräfte- oder Resilienzprogrammen
- Begleitung bei Reorganisation, Change oder Dauerbelastung
- Ideal für Schnittstellenbereiche, HR, Pflege oder Verwaltung



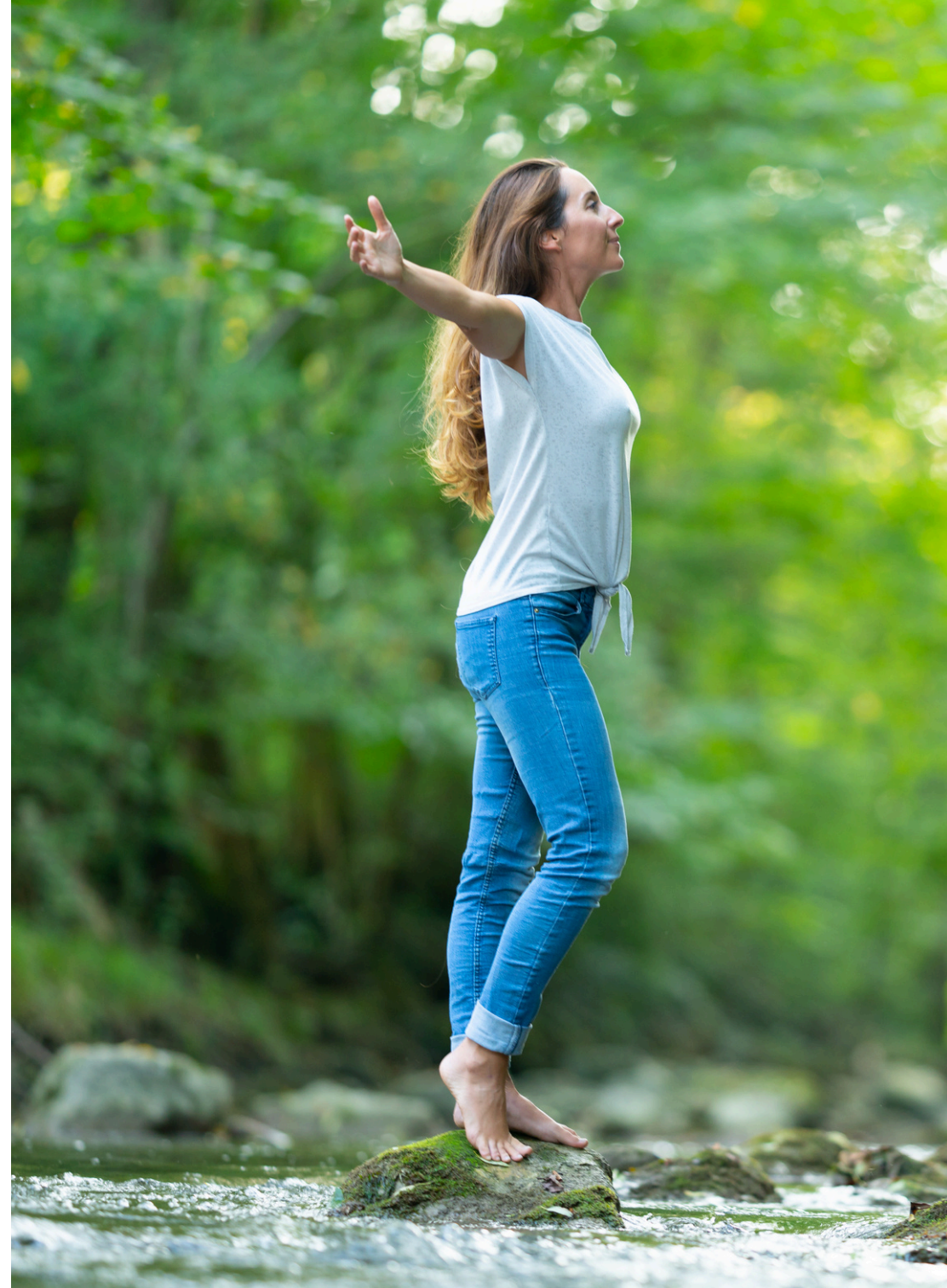
WORKSHOP



ACTIVITY



EINZEL- UND TEAM-COACHING







# MENTALE STÄRKE & BALANCE

>> MIT SELBSTFÜRSORGE UND ACHTSAMKEIT  
ZUFRIEDEN UND PRODUKTIV AM ARBEITSPLATZ

## Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Steigende Komplexität, Weltgeschehen, permanente mentale Anspannung und hoher Leistungsdruck führen bei vielen Mitarbeitenden zu Überforderung und innerer Erschöpfung. „Selbstfürsorge & Achtsamkeit“ vermittelt alltagstaugliche Techniken zur **Stressregulation** und stärkt persönliche Ressourcen und Resilienz – präventiv und wirksam.

## Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Bessere **Konzentration** und emotionale Stabilität im Arbeitsalltag
- Förderung gesunder **Selbstführung** und nachhaltiger und lösungsfokussierter **Leistungsfähigkeit**
- Resiliente, wirksame und **vitale Mitarbeitende**
- Sichtbares Zeichen für wertschätzende **Unternehmenskultur**

## Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Als integraler Baustein im BGM, Mental-Health-Programmen oder für Altersfokussierte Longevity-Strategien
- Im Rahmen von Change-Prozessen oder Reorganisationen
- Zur Unterstützung bei Rückkehr nach Krankheit oder Elternzeit
- Für Teams in belastungsintensiven Arbeitsbereichen

## INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION

- IMPULSVORTRAG (30–60 MIN)
- CHALLENGE
-



# TAKE A DEEP BREATH!

## >> KLARER DENKEN DURCH BESSERES ATMEN

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Unser Atem ist eines der effektivsten und zugleich unterschätzten Werkzeuge zur Stressregulation. In einem Arbeitsumfeld, das Tempo, Fokus und Dauerpräsenz fordert, bietet bewusstes Atmen sofortige Entlastung – körperlich wie mental. „Take a Deep Breath“ vermittelt einfach erlernbare Techniken für mehr Ruhe, **Klarheit** und Selbststeuerung – jederzeit abrufbar, ohne Hilfsmittel, mitten im Arbeitsalltag.




### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Sofortiger **Stressabbau** und mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- Stärkung von **Konzentration**, Präsenz und emotionaler Stabilität
- Verbesserte **Kommunikation** durch mehr innere Klarheit
- Förderung gesunder **Selbstregulation** – besonders bei hoher Verantwortung

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Als Kurzintervention in Workshops oder Meetings
- In Bereichen mit hoher emotionaler Belastung (z. B. Pflege, Bildung, Kundenservice)
- Als Start- oder Abschlussritual für Teams oder Einzelcoachings

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION

-  IMPULSVORTRAG (30–60 MIN)
-  ACTIVITY
-  CHALLENGE (1 MONAT)

# RESET YOUR MIND!

## >> MENTALE STÄRKE DURCH MEDITATION

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Kognitive Überlastung, ständige Reizflut und Multitasking führen bei vielen Mitarbeitenden zu mentalem Dauerrauschen. Die Folge: Entscheidungsdruck, Unruhe, Schlafprobleme, Energieverlust. „Reset Your Mind“ vermittelt moderne Meditationstechniken, Achtsamkeit im Arbeitsalltag und einfache Tools zur **Gedankenhygiene** – für mehr Fokus, Gelassenheit und kreative Handlungsfähigkeit.




### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Mehr **Fokus und Leistungsfähigkeit** durch mentale Klarheit
- Reduktion von Stress und Gedankenkreisen – auch **präventiv**
- Selbstvertrauen, **Lösungsorientierung** und Innovationskraft
- Förderung innerer Stabilität und **Resilienz**

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- In Führungskräfte-, Kreativ- oder Strategie-Formaten
- Als Mindfulness-Element in Retreats oder Teamtagen
- Zur Stressprävention im Rahmen von BGM oder HR-Initiativen
- Als Einzelmodul oder Impulsreihe für mentale Stärke und Klarheit

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION

-  IMPULSVORTRAG (60 MIN)
-  CHALLENGE (3 MONATE)
-  ACTIVITY



# INNER WORK @ WORK

## >> SELBSTFÜHRUNG DURCH REFLEXION UND EMOTIONALE INTELIGENZ

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

**Transformation**, Change, neue Arbeitsmodelle: Organisationen verändern sich schnell – Menschen nicht immer. Was häufig fehlt, ist nicht das nächste Tool, sondern die Fähigkeit zur inneren Orientierung. Genau hier setzt „Inner Work @ Work“ an: Es schafft Raum für persönliche Reflexion, emotionale Reife und Haltung – als Voraussetzung für Klarheit, Konfliktfähigkeit und echte Wirksamkeit im Team.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- **Mut** bei Entscheidungsdruck, Konflikten und Veränderung
- **Teamstabilität** durch reflektierte, emotional reife Mitarbeitende
- **Kulturentwicklung** auf Augenhöhe durch mehr Verantwortung
- Nachhaltiger Impact für Leadership und **Change**-Prozesse

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Als strategischer Kultur-Impuls für Führung & Transformation
- In Entwicklungsprogrammen für High Potentials oder neue Führungskräfte
- Bei Veränderungsprozessen mit hohem emotionalem Impact
- Als Reflexionsmodul in Retreats oder Entwicklungsarchitekturen

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



WORKSHOP



MEHRTÄGIGE PROZESSBEGLEITUNG



IDEEN-SCHMIEDE

# MOVE ON!

## >> LEISTUNGSFÄHIGKEIT DURCH BEWEGUNG >> BEWEGUNG DIE IN JEDES TEAM PASST

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Der moderne Berufsalltag ist geprägt von Sitzen, Bildschirmarbeit und Zeitdruck. Das Ergebnis: Verspannungen, Energiemangel und sinkende Konzentration. „Move On“ bringt **Bewegung** zurück in den Arbeitsalltag – niedrigschwellig, effektiv und verbindend. Kleine Impulse mit großer Wirkung – für Gesundheit, Teamdynamik und mentale Klarheit.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- **Energie** und Konzentration durch gezielte Aktivpausen
- Reduktion von körperlichen Beschwerden und krankheitsbedingten Ausfällen
- **Stärkung des Teamspirits** durch gemeinsame Bewegungserlebnisse
- Nachhaltige **Gesundheitskultur** durch einfache, integrierbare Routinen

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Zur Aktivierung in Workshops, Tagungen oder Online-Meetings
- In BGM-Konzepten als wiederkehrendes Bewegungsformat
- Für Teams in produzierenden Bereichen oder im Büro

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



WORKSHOP



ACTIVITY



CHALLENGE



# EAT TO THRIVE

## >> ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL FÜR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Unser Essen und wie wir uns ernähren, wirkt weit über die körperliche Gesundheit hinaus – sie beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln.

„Eat to Thrive“ verbindet fundiertes Wissen mit praktischer Alltagstauglichkeit und stärkt die Verbindung zwischen Ernährung, mentaler Stärke und ganzheitlichem **Wohlbefinden**.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Stärkere mentale und körperliche **Energie** im Arbeitsalltag
- Selbstverantwortung für **Gesundheit** und Lebensstil
- **Prävention** durch lebensnahe Ernährungskompetenz
- **Gesundheitsmanagement**, das begeistert statt belehrt

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Impulsreihe oder Thementag im Rahmen von ganzheitlichen Gesundheitsstrategien
- Für HR, Personalentwicklung, Kantinen- oder Versorgungsbereiche
- Im Rahmen von Wellbeing-, Retreat- oder Balance-Programmen

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION



VERSCHIEDENSTE IMPULSVORTRÄGE  
ZU DIVERSEN THEMEN



IDEEN-SCHMIEDE / SUPERVISION





# ESSEN UND EMOTIONEN

## >> WENN GEFÜHLE DEN HUNGER STEUERN

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

In stressgeprägten Arbeitswelten greifen viele Mitarbeitende unbewusst zu Essen als emotionaler Ausgleich: gegen Druck, Unzufriedenheit oder Überforderung. Das beeinflusst nicht nur die Gesundheit, sondern auch Energielevel, Konzentration und **mentale Stabilität** im Job. „Essen & Emotionen“ sensibilisiert für den Zusammenhang zwischen Gefühl und Ernährung – und vermittelt alltagstaugliche Strategien für mehr Balance.




### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Mehr **Energie und Fokus** durch bewussteres Essverhalten
- Geringere Ausfallzeiten durch bessere **Selbstregulation**
- Nachhaltige Veränderung durch **Achtsamkeit** statt Diät
- Positiver Effekt auf psychische Gesundheit und **Lebensqualität**

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Als Impulsmodul bei Gesundheitstagen oder Mental-Health-Initiativen
- Begleitend bei Stresspräventions- oder BGM-Programmen
- Im Rahmen von Teamtagen, die emotionale Themen niedrigschwellig integrieren
- Optional als Familienmodul, um Angehörige einzubeziehen

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION

-  IMPULSVORTRAG
-  WORKSHOP
-  KOCH-SHOW

# BRAINFOOD

## >> ESSEN FÜR FOKUS UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

In Zeiten hoher Informationsdichte, ständiger Reizüberflutung und digitaler Ablenkung brauchen Mitarbeitende mehr denn je **mentale Klarheit und Ausdauer**. „Brainfood“ zeigt auf, wie gezielte Ernährung direkt auf Konzentration, Leistung und Stimmung wirkt – mit sofort umsetzbaren Tipps und Praxisbezug.




### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Bessere **Konzentration** und **mentale Energie** im Arbeitsalltag
- Weniger Leistungstiefs durch bewusste **Nährstoffzufuhr**
- Bewusstes **Gesundheitsverhalten** ohne erhobenen Zeigefinger
- Positiver Einfluss auf **Teamklima** durch gemeinsame Umsetzung

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Als Aktivierungsmodul bei Strategie-, Projekt- oder Kreativtagen
- Im Rahmen von Gesundheitstagen oder Corporate Wellness Programmen
- Zur Förderung gesunder Routinen
- Zur Steigerung von Energie & Gemeinschaftsgefühl

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION

-  IMPULSVORTRAG
-  KOCHSHOW ODER WORKSHOP
-  TEAM- ODER UNTERNEHMENS CHALLENGE (21 TAGE)





# MEAL PREP

## >> GESUNDE MAHLZEITENPLANUNG LEICHT GEMACHT

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Zwischen Meetings, Deadlines und Alltagsstress bleibt gesunde Ernährung oft auf der Strecke – das kostet **Energie**, Konzentration und langfristig auch Gesundheit. „Meal Prep“ zeigt, wie einfach es sein kann, mit minimalem Zeitaufwand gesunde Mahlzeiten für die Woche vorzubereiten – effizient, nährstoffreich und alltagstauglich.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Mehr Energie, **Ausdauer und Belastbarkeit** durch regelmäßige und gesunde Ernährung
- Bessere Selbstorganisation und **Zeitmanagement** im (Home)Office
- Förderung gesundheitsbewusster **Routinen** ohne viel zusätzlichen Zeitaufwand
- Sichtbarer Mehrwert besonders für Unternehmen ohne Kantine

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Im Rahmen von BGM-Angeboten oder Ernährungsschulungen
- Für Mitarbeitende in Schichtsystemen oder Homeoffice
- Ideal für produzierende Bereiche, Bildungseinrichtungen oder Start-ups

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION

- ☒ WORKSHOP
- ☒ CHALLENGE
- ☐



# WORK-LIFE-BLENDING

## >> WEIL LEISTUNG UND LEBENSQUALITÄT ZÄHLT

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmen. Hinzu kommt: Familienstrukturen, mentale Belastungen, digitale Dauerpräsenz, gesellschaftlicher Wandel – all das fordert auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Daraus entstehen Überforderung, Rollenkonflikte und eine wachsende Diskrepanz zwischen innerem Anspruch und äußerem Funktionieren. „Work-Life-Blending“ bietet pragmatische Werkzeuge und neue **Perspektiven**, um individuelle Lösungen zu entwickeln, die nicht nur funktioniert, sondern erlebbar sind.




### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- **Leistungsfähigkeit** durch realitätsnahe Lebensgestaltung
- Geringere Belastung durch klare **Prioritäten** und Rollenklarheit
- Sinnhaftigkeit durch **Lebensphasen-orientierte Arbeitskultur**

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- In Bereichen mit hohen Remote-Anteilen oder in hybriden Arbeitsstrukturen
- Zur Begleitung von Elternzeit-Rückkehrer:innen oder pflegenden Angehörigen
- In Entwicklungsprogrammen zur Selbstführung

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION

-  IMPULSVORTRAG (30-60 MIN)
-  HALBTAGES-WORKSHOP
-  GRUPPEN- UND EINZELCOACHING

# FRAU SEIN HEUTE

## >> ZUFRIEDEN UND SINNERFÜLLT ZWISCHEN KARRIERE UND FAMILIE

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Frauen jonglieren heute mehr denn je zwischen beruflichen Ambitionen, familiären Verpflichtungen und dem Wunsch nach persönlicher Erfüllung. Dabei geraten Selbstfürsorge, klare Grenzen und innere Balance schnell ins Hintertreffen. „Frau sein heute!“ bietet Raum für **Reflexion, Stärkung und Orientierung** – lebensrhythmus-inspiriert, alltagsnah und ressourcenschonend.




### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Mehr **Leistungsfähigkeit** durch rhythmus-bewusstes Arbeiten
- **Reduzierte Belastung** und Stressausfälle durch Selbstführung
- Stärkere **Identifikation** & Motivation durch persönliche Klarheit
- Wirkung auf **Teamkultur** durch reflektierte Selbstverantwortung

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- In Programmen zur Frauenförderung und Gleichstellung
- Zur Stärkung weiblicher Führungskräfte und Talente
- Als Impuls für Selbstführung und Life-Design
- In Transitionsphasen: z. B. Wiedereinstieg nach Elternzeit, Rollenwechsel, Sinnsuche

### INDIVIDUELLE FORMATE FÜR IHRE ORGANISATION

-  IMPULSVORTRAG
-  GANZTAGES WORKSHOP
-  1:1 COACHING (MEHRSTUFIG)



# LONGEVITY @ WORK

## >> WIRKSAM BLEIBEN STATT DURCHHALTEN

### Warum dieses Thema jetzt wichtig ist:

Immer mehr Menschen gehen gesundheitlich erschöpft und innerlich ausgebrannt in den Ruhestand – häufig als stille Konsequenz jahrzehntelanger Überlastung und fehlender Perspektiven. Dabei liegen gerade in der Zeit zwischen 50 und 67+ enorme Potenziale: an Erfahrung, Haltung und Stabilität. „Longevity @ Work“ zeigt, wie Unternehmen Mitarbeitende strategisch und individuell unterstützen können, um die letzten Berufsjahre gesund, motiviert – und sogar richtungsweisend zu gestalten.

### Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Vitalität und Motivation bei Mitarbeitenden 50+ – statt Rückzug
- Reduktion von Krankenständen und Fehlzeiten
- Wissenstransfer durch Mentoring und Potenzialorientierung
- Strategische Personalplanung in Zeiten des Fachkräftemangels
- Image durch moderne Lebensphasen-orientierung

### Wie kann dieses Thema eingesetzt werden?

- Als Bestandteil von Personalentwicklungsprogrammen
- Im Rahmen von Wissenstransfer- und Mentoringprogrammen
- Strategisch zur Zukunftssicherung

### Individuelle Formate für Ihre Organisation

- IMPULSVORTRAG (30-60 MIN)
- HALBTAGES-WORKSHOP
- IDEEN-SCHMIEDE/ STRATEGIE-WERKSTATT





>> Schon mal was von einem **Happiness Manager** gehört? Oder einem **Feelgood Architect**? <<

Egal, wie man es nennt: Gemeint ist jemand, der sich darum kümmert, dass Menschen im Arbeitsalltag nicht nur funktionieren – sondern wirklich gedeihen. Jemand, der emotionales Klima wahrnimmt, Spannungen früh erkennt und Räume schafft für Gesundheit, Sinn und Verbindung. Kurz: Eine Rolle, die Zukunft sichert.

**Wellbeing-Manager etablieren – Kultur stärken. aber Bitte mit Substanz: Weil mentale Gesundheit und Resilienz keine HR-Nebenprojekte sind!**

Fachkräftemangel, emotionale Erschöpfung, innere Kündigung – viele Unternehmen reagieren mit Einzelmaßnahmen. Doch was es wirklich braucht, ist eine neue Rolle: Menschen, die bewusst auf das emotionale Klima im Unternehmen achten. Nicht als Feelgood-Maßnahme, sondern als Schlüssel für Zukunftsfähigkeit.

**Unsere Antwort: Eine Rolle mit Wirkung. Von innen.**

Wir wissen: Das der Anfang besonders ressourcenintensiv und Zeit, nicht nur bei kulturellen Veränderungsprozessen, der entscheidende Hebel ist.

Deshalb geben wir von Resilienz Wert Unternehmen die Chance, eine wirksame, motivierende und zukunftssträchtige Rolle für mentale Gesundheit und Kulturentwicklung nachhaltig zu etablieren – nicht als externes Leuchtturmprojekt, sondern individuell eingebettet in die bestehende Kultur und getragen von den Menschen im Unternehmen. Unser Ansatz: praxisnah, partizipativ und fundiert. Kein Blabla – sondern echte Wirksamkeit.

**“ Werte brauchen Menschen, die sie halten.”**

# HALTUNG STATT HYPE

>> *Rolle integrieren. step by step.*

## **Phase 1 – Analyse & Impulse mit Kopf, Herz & Hand**

Wir starten vor Ort, mit den Mitarbeitenden. Durch kreative Formate wie Workshops, Kochsessions oder Teambuilding holen wir Stimmungen ab, schaffen Vertrauen und bringen Themen und Vibes ans Licht, die sonst verborgen bleiben.

Ziel: Die wahre Natur des Unternehmens erfassen – jenseits von KPIs und Umfragen.

## **Phase 2 – Train-the-Trainer:**

Aufbau eines internen Wellbeing-Managers:in  
Flexibel und mit Blick auf die personellen Strukturen in deinem Unternehmen bilden wir geeignete Mitarbeitende zum Happiness-, Wellbeing- oder Resilienz-Ambassador aus. Mit einem Curriculum, das Prävention, Kommunikation, Achtsamkeit und systemisches Denken verbindet.

Diese Rolle muss keine Vollzeitstelle sein – sie kann auch in Teilzeit, als erweiterte Funktion oder im Tandemmodell gelebt werden.  
Wichtig ist: Sie hat Raum und Anerkennung, um Wirkung zu entfalten.

## **Phase 3 – Integration & Rückzug**

Die Rolle wird im Alltag verankert – sichtbar, wirksam, eigenständig. Wir von Resilienz Wert ziehen uns bewusst zurück, bleiben aber als Sparringspartner verfügbar – z. B. bei Strategie-, Wachstums- oder Veränderungsprozessen.



A group of people are gathered in a bright, modern indoor space, possibly a lounge or common area. In the foreground, a woman with long, wavy brown hair is seen from the back, looking towards a group of people. To her left, a man with short dark hair and a beard, wearing a blue button-down shirt, is smiling broadly. To the right, a woman with dark hair in two braids, wearing a white floral dress and black boots, is laughing heartily and making a playful hand gesture. In the background, another person with long brown hair is visible. The setting features large windows and a modern architectural style with wooden and metal elements. The overall atmosphere is joyful and relaxed.

**WORK RETREATS.  
IMPULS-TAGE.**



# WORK-RETREAT

*"Wer regeneriert, gestaltet wirksamer."*

*Ablaufbeispiel (modular anpassbar)*

## Tag 1

---

14:00 Uhr: Healthy Snacks & Impuls: "EAT TO THRIVE"

15:00 Uhr: Team-Activity: "MOVE ON"

16:00 Uhr: Workshop: "ICH SEHE DICH"

18:00 Uhr: Abendessen - "Slow Down"

20:00 Uhr: Passiv-Aktiver Ausklang & Impuls: "RESET YOUR MIND"

## Tag 2

---

Morgenroutine mit achtsamer Bewegung oder Yoga und anschließendem Vital-Frühstück

09:00 Uhr - Meeting (von ResilienzWert oder intern moderiert)

10:30 Uhr - Aktive Pause: "TAKE A DEEP BREATH!"

11:30 Uhr - Fortsetzung Meeting

13:00 Uhr - Mittagessen - "Menü verkehrt"

14:30 Uhr - Team-Activity: "MOVE ON"

16:00 Uhr - Impulsvortrag und KochDemo: "BRAINFOOD"

18:00 Uhr - Abendessen - "Mit allen Sinnen"

20:00 Uhr: Passiv-Aktiver Ausklang & Impuls: "RESET YOUR MIND"

Ein Retreat, das Arbeiten mit echter Erholung verbindet, an einem externen inspirierenden Ort. Fernab vom Arbeitsalltag für konzentriertes Arbeiten, Kreativität und Mentale Stärke. Gesunder Zusammenhalt und Perspektiven inklusive.

**Ideal für:** Strategie-Meetings, kreative Prozesse & Teamentwicklung  
Mentale Stärke, gesunder Zusammenhalt und neue Perspektiven inklusive.

## Was bringt das konkret für Ihre Organisation?

- Mehr Fokus und Energie im Arbeitsalltag – durch bewusste Auszeiten und körperlich-geistige Regeneration
- Verbesserte Teamkultur und Kommunikation – durch gemeinsame Erlebnisse und professionelle Begleitung
- Stärkere Resilienz auf individueller und kollektiver Ebene – durch Coaching, Körperarbeit und Ernährung.
- Nachhaltige Performance – weil sich produktives Arbeiten und gesunde Rahmenbedingungen nicht ausschließen

## Tag 3

---

Morgenroutine mit achtsamer Bewegung oder Yoga und anschließendem Vital-Frühstück

09:00 Uhr - Meeting (von ResilienzWert oder intern moderiert)

10:30 Uhr - Team-Activity: "TAKE A DEEP BREATH!"

11:30 Uhr - Workshop: "ERFOLGSRITUALE"

13:00 Uhr - Mittagessen - "Silent Lunch"



# IMPULSE - TAG

*"Kleine Auszeit - große Wirkung"*

Ein kompakter Tages-Retreat für Teams oder Führungskräfte, der bewusste Impulse für Regeneration, Verbindung und mentale Ausrichtung setzt – ohne das operative Geschäft ganz zu verlassen. Ideal für Jahres-Kickoffs, Teamstarts oder zur Standortbestimmung im laufenden Projekt.

## **Was bringt das konkret für Ihre Organisation?**

- Neue Perspektiven & Klarheit – durch moderierten Austausch und Reflexion
- Energie & Motivation – durch ganzheitliche Impulse für Körper und Geist
- Gestärkte Zusammenarbeit – durch gemeinsames Erleben außerhalb des Büroalltags

## **Wie kann der Impulse-Tag eingesetzt werden?**

- Teamtage oder Führungskräfteformate
- Standortbestimmung bei Veränderung
- Jahresauftakt oder Reset zwischendurch

## Ablaufbeispiel (modular anpassbar)

---

09:00 - Begrüßung mit Impuls: "RESET YOUR MIND"

09:30 - Workshop mit Austausch: "POWER UP!"

11:00 - Impuls und Activity: "TAKE A DEEP BREATH!"

12:00 - Mittagessen mit Impuls "BRAINFOOD"

13:30 - Sanft Aktiv: "MOVE ON!"

14:00 - Impulsvortrag: "LONGEVITY @ WORK"

15:00 - Activity: "MEAL PREP" - take away



# KRAFT UND KLARHEITS-TAG

*„Stärken, was trägt. Erleben, was gut tut.“*

Ein bewusst gestalteter Tag vor Ort – für Körper, Geist und Team.

Praxiserprobt, interaktiv und wirkungsvoll. **Kein Alibi-Event, sondern ein echter Startpunkt für Veränderung.**

✓ Stärkung von **Motivation, Teamklima & Selbstverantwortung**

✓ Impulse zu Selbstführung, Stressbalance & Ernährung

✓ Für Mitarbeitende, Teams & Führungskräfte

✓ Ideal für BGF, Gesundheitstage oder Change-Prozesse

## Wie kann der Gesundheitstag eingesetzt werden?

- Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)
- Als jährlicher Aktionstag für Mitarbeitende
- Begleitend zu Veränderungsprozessen oder zur Stressprävention

## Ablaufbeispiel (modular anpassbar)

09:00	Begrüßung & Impuls: „Ressourcen statt Erschöpfung“
09:30	Workshop: Selbstführung & Achtsamkeit im Arbeitsalltag
11:00	Bewegungseinheit oder Atemarbeit
12:00	Gesundes Mittagessen (optional)
13:00	Micro-Coachings, Ernährungsimpuls oder Stress-Quick-Check
14:00	Abschlussrunde mit Alltagstransfer & Impuls für Nachhaltigkeit



## PREISE & PAKETE

Alle Pakete sind Startpunkte. **Wir kombinieren Bausteine ganz nach Ihrer Zielsetzung:**

- Resilienz & Stresskompetenz, Fokus & Atem, Schlaf & Erholung
- Brainfood & gesunde Arbeitsküche, Meal-Prep, Live-Cooking
- Kommunikation & Teamrituale, Energie-Management im Alltag
- Führung & Self-Leadership (healing leadership, psych. Sicherheit)

### START IMPULS

für alle, die schnell Wirkung und Motivation in den Alltag bringen wollen.

- 1 Impulsvortrag\* (45 Min)
- 1 Workshop\* (2 Std.)
- Vorab-Kurzcheck & Abstimmung (Ziele, Team)
- „Tools to go“: Mikro-Übungen, Handout..

\*Thema aus unserem Katalog

Mit Ariane **oder** Stefanie

**ab EUR 1.750 zzgl. MwSt.\***

### LEADERSHIP DEEP DIVE

Für Führungskräfte/ Multiplikator:innen, die nachhaltig Verhalten verändern möchten.

- 2 Workshops (2 Std.)\*
- 2 Coachings (Einzel oder Kleingruppe)
- „Tools to go“ & optionaler Pulse-Check

\*Themen aus unserem Katalog

Mit Ariane und Stefanie

**ab EUR 3.150 zzgl. MwSt.\***

### TEAM FLOW KOMPAKT

Für Teams, die spürbar vorankommen möchten.

- 1 individueller Retreat-Tag (z. B. Mix aus Impuls, Workshops, Breathwork, Brainfood/Meal-Prep)
- Follow-up (Mailimpulse oder 60-Min-Mini-Session)
- Klarer Tagesablauf, ausreichend Pausen, ergebnisorientierte Methoden

Mit Ariane und Stefanie

**ab EUR 7.450 zzgl. MwSt.\***



**CHANGE  
IS  
GOOD**



## Bereit für echte Veränderung?

Wir von ResilienzWert glauben: Gesundheit entsteht dort, wo Menschen sich gesehen fühlen – und Organisationen den Mut haben, neue Wege zu gehen. Ob als Impuls, Prozessbegleitung oder gemeinsame Entdeckungsreise – wir sind an Ihrer Seite.

**SCHREIBEN SIE UNS.**

**LASSEN SIE UNS KENNENLERNEN.**

**STARTEN WIR GEMEINSAM – FÜR EINE ARBEITSWELT, DIE GUT TUT.**



E-Mail: [kontakt@resilienzwert.de](mailto:kontakt@resilienzwert.de)

Website: [www.resilienzwert.de](http://www.resilienzwert.de)



Ihre

*Ariane Hotzel*  
Ariane Hotzel

*Stefanie Dellinger*  
Stefanie Dellinger