

Leben

in Balance

Das Präventionskonzept

Hamburg/Drage 2005

Leben in Balance

Das Präventionskonzept für die seelische und körperliche Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Im ausbalanciertem Wechsel von Ruhe und Bewegung erleben diese, wie es ist, wieder Kräfte zu sammeln.

Das Konzept beruht auf der 4-Säulen-Methode:

Erkennen – Lernen – Auftanken – Verändern.

Angeregt durch

Atemübungen
Achtsamkeits-/Bewusstseinsübungen
Wahrnehmungsübungen – Sinnesschulung
Meditation, Phantasiereisen, Entspannungsübungen
Körperübungen, Ausdruck und Bewegung, Tanz
Kreatives Malen, Schreiben, Formen
Kontakt- und Kommunikationsübungen
Stressbewältigungsübungen
Ayurveda - Körperübungen

**können diese aktiv herausfinden, was persönlich gut tut,
um sich zufriedener und ausgeglichener zu fühlen.
Die Freude über die neu gewonnenen Erfahrungen
bringt einen spürbaren Gewinn für alle.**

Die Wertschätzung der Unternehmensführung für die Mitarbeiter bringt allen einen Gewinn, der nur schwer in Zahlen verifizierbar ist, aber für alle spürbar an der Atmosphäre.

In Kurzform ausgedrückt: Geht's den Mitarbeitern gut, geht es auch der Firma gut.

Diese Erfahrung hat sich schon in einigen Unternehmen durchgesetzt.

Der Gewinn für das Unternehmen:

Sozialkompetenz = Positives Betriebsklima

Vermeidung von Fehlleistungen, -einschätzungen durch Kommunikationsstörungen

Motivation

Psychische und physische Gesundheit

Krankheitsvorbeugung

Fitness

Abbau von Unfällen

Arbeitssicherheit durch Konzentrationsfähigkeit

Leistungserhalt und -steigerung

Persönlicher Einsatz und Identifikation mit dem Betrieb

Produktivitätssteigerung

Der Gewinn für die Mitarbeiter:

Sozialkompetenz – Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person und damit auch für andere.

**„Nur wenn ich mich wertschätze,
kann ich auch andere achten.“**

Psychische und physische Gesundheit

Krankheitsvorbeugung

Vermeidung von Erschöpfungszuständen und sich ausgebrannt fühlen (Burnout -Syndrom)

Fitness, körperliches Wohlfühl

Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, was natürlich auch

Auswirkungen auf das Privatleben hat. Ganzheitlich

betrachtet hat dies wieder eine Rückwirkung auf das berufliche Umfeld (Wechselwirkung)

Lebensfreude

Motivation

Entspannung

Arbeitssicherheit

Positive Selbsteinschätzung

Die Bausteine meines Konzeptes

flexibel Der Kurs ist auf die Bedürfnisse des Unternehmens und der Mitarbeiter zugeschnitten. Zeitrahmen, Ablauf, Ort, Anzahl der Teilnehmer können verändert werden. **handlungsorientiert** Erfahren und Erleben stehen im Vordergrund. Erprobung ist im „Schonraum“ möglich. **situativ** In der konkreten Situation sind Veränderungen im „Timing“ und Inhalt manchmal notwendig und schnell umzusetzen, um effektiv und aktuell zu sein. **ganzheitlich** Körper, Seele, Geist bilden eine Einheit. Der ganze Mensch wird über alle Sinne angesprochen. **systemisch** Der Mensch lebt in Beziehungssystemen. Dies findet Beachtung bei der Problemanalyse und -lösung. **wertschätzend** Die Einzigartigkeit der Person wird geachtet und wertgeschätzt. **individuell** Tempo und Rhythmus des Lernprozesses bestimmt der Einzelne. **lösungsorientiert** Individuelle Probleme bedürfen individueller Lösungen **umsetzbar** Lösungen werden mit selbst entwickelt und auf Machbarkeit überprüft und erprobt. **freiwillig** Jeder bestimmt, wie er/sie sich einlässt und mitgeht. **körperlich** Körperliche Bewegung setzt mentale Beweglichkeit frei. **aufbauend** Phasen und Inhalte bauen aufeinander auf und sind auf das ganzheitliche Konzept abgestimmt. **kreativ** Kreative Medien wecken kreatives Potenzial. „In jedem Mensch steckt ein Künstler“ (Zitat Beuys)

offen neugierig, nicht festgelegt. Mehr der intuitiven Stimme lauschen. und vertrauen, denn diese ist oft schneller, effektiver und authentischer. Das Gehirn arbeitet oft nach dem, was es schon kennt. Lernen heißt: Offen sein für Neues. So werden neue Gehirnzellen gebildet. Dies ist bis ins hohe Alter möglich. **selbst bestimmt** Nur das, was ich selbst erkenne und verändern will, kann ich, wenn es stimmig ist, verändern. spricht viele Menschen an (s. vielseitig) **vermittelnd** Offenes, einsichtiges Konzept. Theoretische Erklärungen je nach Situation. **vielseitig** Mein reichhaltiger Erfahrungshintergrund spiegelt sich in dem breit gefächerten Spektrum der Methoden und Techniken wieder. Dabei ist die Auswahl nicht beliebig sondern steht in einem konzeptionellen Zusammenhang. **vertraulich** Alles was hier geschieht, bleibt hier drinnen. **lustvoll** Humor wirkt befreiend. Er macht es leichter und unverkrampfter neugierig, fast spielerisch mit Freude unbekanntes Terrain zu betreten. **unterstützend** Respekt voll, annehmend und liebevoll begleitend. **mitmenschlich** Eigene Bedürfnisse zurückstellen zu Gunsten gemeinsamer Interessen und Vorhaben. Nicht im Sinne von Verzicht sondern von Einsicht in das größere Ganze zum Wohle aller. Stichw.: „Teamwork“, Sozialkompetenzen **kommunikativ** Miteinander reden lernen! Voneinander lernen! Austausch! Erkennen und achten von Ähnlichkeiten und Unterschieden. Jedes Gespräch wird sowohl durch die Inhalts- als auch durch die Beziehungsebene bestimmt. **persönlich** Möglichkeiten zur persönlichen Beratung nach Absprache.