



Gesundheit im Unternehmen

Mitarbeiter fördern, schützen und halten



Ihre Expertinnen:



Sabine Berg:

Expertin für Stimme,
Präsenz und
Kommunikation

Beraterin, Coach,
Trainerin, Referentin,
Moderatorin, Sprecherin
und Sängerin

Katharina Rogalla:

Expertin für Körper,
Haltung und Präsenz

Praxis für
Physiotherapie,
Körpertherapie und
systemisches Coaching





1 Ausgangssituation	2
1.1 Die Arbeitswelt hat sich gewandelt.....	2
1.2 Betriebliche Gesundheit ist Chefsache	2
1.3 Gesundheit und Krankheit sind tatsächlich etwas sehr individuelles	2
1.4 Gesundheitskultur ist mehr als Abwesenheit von Krankheit	3
1.5 Führungskräfte zeichnen sich oft durch Disziplin und Zielorientiertheit aus	3
1.6 Etablierung einer Gesundheitskultur	3
2 Unser Vorgehen	4
2.1 Kursort und Gegebenheiten	4
3 Unser Baukastensystem	4
3.1 Vorträge	5
3.1.1 Stress, Stimme & Kommunikation.....	5
3.1.2 Entspannung, Gelassenheit & Achtsamkeit	6
3.1.3 Körper: Haltung & Sinne.....	6
3.2 Workshops.....	7
3.2.1 Stress, Stimme & Kommunikation.....	7
3.2.2 Entspannung, Gelassenheit & Achtsamkeit	8
3.2.3 Körper: Haltung & Sinne.....	9
3.3 Einzelcoaching	11
3.3.1 Medical Coaching	11
3.3.2 Coaching zu Stimme, Präsenz und Kommunikation	11
3.3.3 Individuelles Arbeitsplatzcoaching	11
4 Ihr Nutzen	12
5 Unser Profil	12
5.1.1 Sabine Berg.....	12
5.1.2 Katharina Rogalla.....	13



1 Ausgangssituation

1.1 Die Arbeitswelt hat sich gewandelt

Der Arbeitsdruck auf den Einzelnen wächst permanent und die Arbeitsprozesse werden immer komplexer bei gleichzeitig reduzierten Teams. Leistung wird häufig verlangt und weniger anerkannt. In der Folge fühlen sich Mitarbeiter überfordert. Viele haben Angst vor dem Scheitern und dem Verlust des Arbeitsplatzes.

Die Krankheitsbilder sind vielschichtig. Depressionen und Angsterkrankungen, durch permanenten Leistungsdruck und mangelnde Zeit. Rückenerkrankungen durch falsche oder unzureichende Sitzmöbel. Haltungsschäden durch einseitige Tätigkeiten. Stimm- und Hörprobleme durch zu laute Umgebung oder eine unzureichende Telefonanlage oder ungedämmte Großraumbüros. Bei vielem mehr gilt es vorzubeugen.

Zudem steuern immer mehr Berufstätige auf ein Burnout- Syndrom zu. Aber nicht nur ältere Berufstätige sind hiervon betroffen, auch Berufseinsteiger und Studierende leiden an psychischen Erkrankungen und sogenannten somatoformen Störungen, bei denen für körperliche Symptome keine organische Ursachen gefunden werden können.

Mittlerweile schlagen die Krankenversicherungen Alarm. Psychische Krankheiten sind häufigster Grund für gesundheitsbedingte Frühverrentung und die Zahl psychischer Erkrankungen bei Arbeitnehmern ist in den letzten Jahren so stark angestiegen wie noch nie. Depressionen und andere psychische Krankheiten machen ein Achtel des gesamten Krankenstandes aus.

Zudem ist jeder zehnte jüngere Arbeitnehmer von somatoformen Störungen betroffen. Laut WHO Studie sind 20% der europäischen Bevölkerung von solchen Störungen belastet. Die volkswirtschaftlichen Kosten für die Behandlung gehen in hohe dreistellige Milliardenbeträge.

Arbeitgeber stellen sich der Aufgabe hier gegenzusteuern. Es gilt, betriebliche Prozesse mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Mitarbeitergesundheit, bewusst zu steuern.

1.2 Betriebliche Gesundheit ist Chefsache

Alle sind sich einig: von den BKKs über die Berufsgenossenschaften, vom Betriebsrat bis zur Firmenleitung: Gesundheit ist wichtig. Und sie ist Chefsache.

Die Arbeitsstelle darf Mitarbeiter nicht krank machen, im Gegenteil. Durch die verlängerte Berufstätigkeit bis zur Rente sollten sich alle Beteiligten für Arbeitsbedingungen einsetzen, die förderlich für Gesunderhaltung der Mitarbeiter sind. Und ja, förderlich sind für deren Wohlbefinden im echten Sinne des Wortes. Viele Maßnahmen werden eingeleitet, um diesem Ziel näherzukommen: Rückenschule, Entspannungstraining, mobile Massage, ergonomische Büroeinrichtung, Vorträge, Apps für das Mobiltelefon, die daran erinnern mal Pause zu machen... Experten werden engagiert, Konzepte erarbeitet, Geld wird ausgegeben. Firmen lassen sich die Gesundheit etwas kosten. Wo zeigt sich das Resultat der Bemühungen? Wie sieht es aus mit der Zufriedenheit, sinkt der Krankenstand?

Die durchgeführten Einzelmaßnahmen sind vermutlich jeweils in der Praxis erprobt und bewährt. Warum zeigen sie so oft nicht schnell und nachhaltig das gewünschte Ergebnis?

1.3 Gesundheit und Krankheit sind tatsächlich etwas sehr individuelles

Natürlich gibt es Krankheiten wie Grippe oder einen akuten Bandscheibenvorfall, welche sich deutlich definieren lassen. Doch bei dauerhaften oder wiederkehrenden Einschränkungen



wie Migräne, MS Schub, oder Mausarm, wird die klare Abgrenzung zwischen krank und arbeitsfähig zur individuellen Entscheidung des Mitarbeiters und des Hausarztes. Der Eine bleibt mit Nebenhöhlenbeschwerden oder Heiserkeit einige Tage krank zuhause und kuriert sich aus. Andere schleppen sich elend zur Arbeit, laborieren wochenlang mit Erkältungen, brüchiger Stimme und reduzierter Leistungsfähigkeit herum.

Messbare Indikatoren darüber, wie es um einen Betrieb bestellt ist, sind Personalfuktuation und Krankenstand. Und zwar weniger im Vergleich zu anderen Betrieben, sondern im Vergleich zum eigenen Betrieb in anderen Zeiten. Wann war es im Unternehmen besser oder schlechter? Welche Faktoren könnten hierfür verantwortlich sein?

1.4 Gesundheitskultur ist mehr als Abwesenheit von Krankheit

Genau wie Krankheit ist auch Gesundheit etwas höchst Individuelles. Menschen haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse und damit auch verschiedene Vorstellungen von dem, was der eigenen Gesunderhaltung dienen soll.

Auf der einen Seite gibt es Bewegungsmenschen, die körperliche Anspannung durch intensiven Sport und insgesamt viel körperliche Bewegung abbauen. Auf der anderen Seite wiederum gibt es die Menschen, die mit größerem Ruhebedürfnis eher gemächliche Bewegungsformen präferieren. Auch verändert sich die Priorität für die eigene Gesundheitsfürsorge in den unterschiedlichen Lebensphasen. Betreut jemand ein kleines Kind oder einen Pflegefall, sind die Möglichkeiten Sport zu treiben per se eingeschränkt. Alleinstehende sind da in einer anderen Situation und können mehr Augenmerk auf die eigene Fitness legen. Diese Verschiedenheit gilt es zu akzeptieren.

1.5 Führungskräfte zeichnen sich oft durch Disziplin und Zielorientiertheit aus

Aus diesem Grund, wird bei einigen aus der entspannten Joggingrunde schnell ein Halbmarathon. Das mag zum Naturell passen, darf jedoch keinesfalls als nachahmenswert für alle Mitarbeiter postuliert werden. Im Gegenteil, betriebliche Gesundheitsförderung sollte sich jeder Bewertung enthalten. Es gilt jeden Mitarbeiter zu erreichen. Und das unabhängig von Gesundheitszustand und Fitness. Es gilt jeden Mitarbeiter zu begleiten, hin zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden.

1.6 Etablierung einer Gesundheitskultur

Um das herauszufinden erstmal das Gegenteil: Was schadet der Gesundheit?

Äußere Bedingungen:

Kantinenessen von minderer Qualität, Mahlzeiten in Hektik, zu wenige Getränke direkt verfügbar, schlechte Arbeitsergonomie, Luft, Licht & Lärm ungünstig

Arbeitsorganisation:

Wenig Selbstwirksamkeit viel Kontrolle
Wenig Lob und Anerkennung
Zeitdruck, häufige Unterbrechungen
Keine Pausenkultur
Keine sozialen Nischen wie eine Teeküche
Schlechtes Arbeitsklima
Wenig Humor, keine Feierkultur beispielsweise für Erfolge und Leistungen
Strenge Hierarchie
Arbeitsverdichtung



Quellverweis: WHO Studie, TK Studie, Gesundheitsreport der DAK, DPA Meldungen, verschiedene Fachzeitschriften wie Psychologie heute. Zudem verweisen wir auf Fachliteratur wie „Heilungsaspekte – intuitives Heilen“ von Prof. Esch, „Das heilende Bewusstsein“ und „Das Geheimnis der Heilung“ von Joachim Faulstich sowie „Emotionale Intelligenz“, „Emotionale Führung“ und „Der Erfolgsquotient“ von Daniel Goleman.

2 Unser Vorgehen

1. Vorgespräch mit der Geschäftsführung: Was bedeutet Gesundheit für ihr Unternehmen? Wie könnte eine langfristige Gesundheitskultur aussehen?
2. Welche Schritte sind sinnvoll und wie sieht der Zeitrahmen aus?
3. Vorstellung der möglichen Maßnahmen und Module
4. Bedarfsgerechte Konzepterstellung und Ausarbeitung des Angebots
5. Durchführung im Betrieb und/oder in unseren eigenen Seminarräumen
6. Evaluation und Feedbackgespräch

Wir unterstützen und beraten Unternehmen dabei, ihr individuelles Gesundheitsmanagement aufzubauen und berücksichtigen dabei die unternehmenstypischen Herausforderungen und die örtlichen Gegebenheiten. Jede Maßnahme passen wir an ihre Unternehmensabläufe und die speziellen Bedürfnisse der Mitarbeiter an. Die Kosten richten sich nach Umfang und Dauer der Maßnahme. Sie erhalten im Vorfeld ein transparentes Kostenangebot.

In unserer Arbeit kombinieren wir Erkenntnisse der aktuellen medizinischen Forschung, unser umfassendes Wissen und unsere fundierten Ausbildungen beispielsweise im Bereich Coaching, Sprechen & Körperarbeit mit unserer langjährigen Erfahrung in den verschiedenen Bereichen des Gesundheitsmanagements. Unser Tun ist geprägt davon, Menschen dort abholen, wo sie gerade stehen und ihnen im Coaching, der Beratung und der Körperarbeit neue Aspekte und neue Möglichkeiten aufzeigen. Dabei halten wir einfache und leicht nachvollziehbare Übungen und Techniken bereit, die zu jederzeit und an fast jedem Ort durchführbar sind. Tipps und Tricks zu den verschiedenen Bereichen runden das Tun ab.

2.1 Kursort und Gegebenheiten

Die Workshops und Vorträge finden in Ihrer Einrichtung statt. Voraussetzung ist ein ruhiger Mehrzweckraum ab etwa 40 qm, welcher freigeräumt werden kann. Wir brauchen Stühle und Flipchart. Das Training am Boden findet auf Matten statt, die mitgebracht oder angeschafft werden können. Alles weitere Zubehör wird gestellt. Alternativ können die Workshops und Vorträge in unseren hauseigenen Seminarräumen in Darmstadt stattfinden. Hier ist die Ausstattung vorhanden. Der räumliche Abstand zum Arbeitsplatz hilft zudem dabei, sich ohne Ablenkung auf die Inhalte zu konzentrieren.

Die Maßnahmen ergänzen einander. Um Mitarbeiter nachhaltig zu schulen, damit ihre Gesundheit langfristig erhalten bleibt, sind Einzelmaßnahmen eher unzureichend. Auf Wunsch führen wir einmalige Veranstaltungen durch beispielsweise im Rahmen eines Gesundheitstages. Wir empfehlen darüber hinaus wiederkehrende, fortlaufende Angebote, um die wichtigen Aspekte der Prävention theoretisch und praktisch nachhaltig zu vermitteln.

3 Unser Baukastensystem

Wir bieten neben kostenfreien Vorgesprächen zur Bedarfsermittlung und individuell erarbeiteten bedarfsgerechten Angeboten vielfältige Module aus den Bereichen Einzelberatung- und Coaching, Erlebnisvorträge sowie Workshops an. In der nachfolgenden Übersicht finden Sie unsere Module für Gesundheit und gute Kommunikation.



3.1 Vorträge

3.1.1 Stress, Stimme & Kommunikation

Macht Stress uns sprachlos? StimmStress adé!

Stress spüren wir fast täglich, und das sowohl positiv wie negativ. Dabei ertragen wir manche Stressfaktoren leichter, andere bringen uns dagegen völlig aus dem Takt: Die neue Aufgabe, die schnellstmöglich erledigt sein muss. Die negative Nachricht, die uns sofort willkommen in Beschlag nimmt. Die ungewohnte Präsentation vor Publikum oder das wichtige Gespräch mit dem Chef. Dieses aus dem Takt Kommen sehen andere uns an und sie hören es. Es verschlägt uns die Stimme, wir klingen gehetzt und unter Druck. Und manchmal macht Stress uns sprachlos. Im Vortrag gibt es neben Hintergrundwissen und Praxisbeispielen, hilfreiche Tipps und einfache Techniken zum Nachmachen.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Sabine Berg

Mit starker Stimme überzeugen – was wir nicht sagen, andere dennoch hören

Entdecken Sie, wie der Wohlklang unserer Stimme Türen öffnet, „hören“ Sie mit allen Sinnen und erfahren Sie was wir alles nutzen, um zu sprechen. Denn Stimme ist unser bester oder schlechtester Verkäufer. Und das gilt für jedes Verkaufsgespräch, jedes Kundentelefonat, jede Vertriebspräsentation, jedes Mitarbeitergespräch und alle Situationen, in denen wir Stimme einsetzen, um andere von uns zu überzeugen - es gilt also immer.

Im Erlebnis-Mitmach-Vortrag beschäftigen wir uns mit verschiedenen Aspekten von Stimme und Ausdruck. Tipps und Übungen für den nächsten „Auftritt“ runden den Vortrag ab.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Sabine Berg

Kommunikationsstörer: Die KUNDEN-Formel der Kommunikation

Decken Sie ihre Kommunikationsstörer auf, damit ankommt, was Sie sagen.

Wir reden ständig und überall. Leider kommt oft nur wenig von dem an, was wir zu sagen haben. Dabei überlegen wir uns meist genau, wie wir uns ausdrücken. Erst wenn der Kunde verstimmt ist oder der Projektpartner sich zurückzieht, wird klar: Es ist etwas falsch gelaufen. Die Kommunikation wurde gestört. Dabei schwächen wir unsere Aussagen unbewusst selbst und blockieren uns regelrecht. Genau diese Störer werden im Erlebnis-Mitmach-Vortrag anschaulich aufgedeckt. Die Teilnehmer lernen zudem die von Sabine Berg entwickelte KUNDEN-Formel der Kommunikation kennen. Praktische Tipps runden die Veranstaltung ab.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Sabine Berg

Ihr Auftritt bitte:

5 praktische Tipps, wie Sie Menschen mit Leichtigkeit für sich gewinnen

Der erste Eindruck zählt. Er bestimmt die weitere Beziehung zum Gegenüber. Und unser Ziel ist es in aller Regel „gut überzukommen“. Sind wir präsent und wirken wir sympathisch und glaubhaft, dann überzeugen wir. Doch warum haben manche Menschen eine natürliche Autorität - und andere nicht? Wie kommt es, dass manche Menschen sich einfach hinstellen und schon mit ihrem Auftreten überzeugen? Im Erlebnis-Mitmach-Vortrag lernen sie 5 praktische Tipps kennen, wie sie Menschen für sich gewinnen. Damit sie künftig stimmig auftreten, präsent sind und mit mehr Leichtigkeit einen guten ersten Eindruck bei Menschen hinterlassen.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Sabine Berg



3.1.2 Entspannung, Gelassenheit & Achtsamkeit

KlangMeditation - Arbeitszeit ist Lebenszeit: Im Einklang mit Dir leben und arbeiten

In der KlangMeditation und Klangarbeit erreichen wir durch Einsatz von unterschiedlichsten Klängen und Schwingungen eine Fokusverlagerung bei den Mitarbeitern. Hierbei setzen wir auf die innere Stimme eines Jeden und bringen die Teilnehmer in Einklang mit sich selbst und ihrer Umgebung. Ziel ist es, dass die Teilnehmer zum einen eine neue Form der Entspannung kennen lernen und zum anderen für sich feststellen, ob diese geeignet ist, die eigene Anspannung abzubauen und die täglichen Herausforderungen besser zu bewältigen. Die Teilnehmer tanken Ruhe und Kraft und gehen gestärkt zurück in den Alltag.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Sabine Berg

Gelassenheit für Kopf und Körper

Gelassenheit – allein schon das Wort erweckt die Sehnsucht danach. Gerne würden wir den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen und die Dinge leichter nehmen. Der praxisorientierte Vortrag lädt dazu ein, sich der Kunst des leichten Mitschwingens im Auf und Ab des Lebens zuzuwenden. So wie in der Rückenschule die aufrechte Körperhaltung eingeübt wird, lässt sich auch eine gelassene Lebenshaltung erlernen, welche dabei hilft auch in turbulenten Situationen einen klaren Kopf zu behalten. Hintergrundinformationen, Praxisübungen und konkrete Anregungen geben wertvolle Impulse.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Katharina Rogalla

Erhobenen Hauptes - Embodiment:

Über die Wechselwirkung von Lebens- und Körperhaltung

Körperhaltung, Gewohnheiten und Gefühle haben eine starke Wirkung auf unseren Gesamtzustand. Dieses Wechselspiel zwischen innerer Einstellung und Körperhaltung heißt Embodiment. Im Vortrag geht es darum, diese Erkenntnisse in die eigene Lebenspraxis zu integrieren. Unser Organismus lässt sich regulieren und stimmen wie ein Musikinstrument. Wir können uns durch kleine, alltägliche Übungen in eine passende Stimmung bringen für das, was gerade ansteht. Natürlich brauchen Veränderungen Zeit, aber die Anregungen tragen dazu bei, sich selbst in einem neuen Licht zu sehen, frei nach dem Motto: „Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, sondern auch ansteckende Gesundheit.“

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Katharina Rogalla

3.1.3 Körper: Haltung & Sinne

Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach:

Warum es so schwer ist gesund zu leben

Trotz Rückenschule und Ernährungswissen geben wir immer wieder allzu gerne den Verlockungen von Couch und Kühlschranks nach. Die schlechten Gewohnheiten scheinen so viel stärker zu sein als die guten. Und wenn sich die guten Vorsätze wieder nicht umsetzen lassen, dann hagelt es innere Vorwürfe. Warum ist das so? Im Vortrag wird die Entstehung von Gewohnheiten anhand der aktuellen Hirnforschung beschrieben. Anhand dieser Erkenntnisse wird vermittelt wie sich diese im gewünschten Sinne verändern lassen. Schritt für Schritt wird so eine gesündere Lebensführung möglich.

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Katharina Rogalla



Tinnitus und Schwindel -

Wenn das Leben schwindelerregend wird und die Alarmglocken schrillen

Die Ursachen für die unangenehmen Symptome sind vielfältig und sollten zunächst durch den Arzt abgeklärt werden. Das Gefühl von Irritation und Unsicherheit kann belasten und die Lebensqualität deutlich einschränken. Der Vortrag beschäftigt sich mit den auslösenden Ursachen von Tinnitus und Schwindel und verschiedenen Möglichkeiten zur Selbstbehandlung. Praktische Tipps für Alltag und Beruf dienen als Anregung und können leicht umgesetzt werden.

Dauer: 90 Minuten
Referentin: Katharina Rogalla

Augenblick mal

Die Augen bewusst pflegen – als Ausgleich zur PC Arbeit

In der Bildschirmwelt wird den Augen einiges zugemutet. Im Vortrag erfahren sie, was den Augen auf die Dauer schadet und was sie gesund erhält. Sie erleben die Zusammenhänge zwischen Augen- und Kopfbewegung und die besonderen Herausforderungen für Brillenträger. Wir vermitteln Übungen und Tipps zur augenschonenden Arbeit am PC.

Dauer: 90 Minuten
Referentin: Katharina Rogalla

3.2 Workshops

3.2.1 Stress, Stimme & Kommunikation

Starke Stimme - Von Türöffner Stimme, Stimmkraft und Stimmfitness

Wir sind im Arbeits- und im Privatleben auf den vertrauenserweckenden Klang unserer Stimme angewiesen. Denn unser Gegenüber hört, wie es uns geht und er interpretiert. Hört er eine gepresste Stimme, interpretiert er und „hört“ vielleicht Zeitdruck heraus. Dann glaubt er, er stört. Wer uns wiederum schon beim ersten Hören Vertrauen entgegenbringt, weil die Stimme ihn „abholt“, hält uns für kompetent.

Eine starke Stimme ist oft erfolgsentscheidend. Und das gilt für alle Situationen, in denen wir sie einsetzen, um andere von uns zu überzeugen. Schaffen Sie die Voraussetzungen hierfür. Wer würde aus dem Stand heraus einen Marathon-Lauf absolvieren?! Nur sehr wenige. Es ist für uns selbstverständlich, dass wir vorher trainieren. Die Stimme jedoch nutzen wir einfach und meist viel mehr, als es ihr lieb ist. Stimmübungen sollten in Sprechberufen daher zum täglichen Programm gehören, genau wie Aufwärmen zum Sport. Gemeinsam erarbeiten wir über 25 Stimmfitnessübungen, die bei Stress genauso hilfreich sind, wie beim Mitarbeitergespräch.

Dauer: 1 Tag
Referentin: Sabine Berg

Konfliktkommunikation: Souverän im Konflikt – Ein Nein ist ein Nein

Die Stimme macht Stimmung für uns. Und das gilt besonders in Konfliktsituation. Der unpassende Klang wie zu harsch, zu laut, zu schnell oder schneidend, bringt möglicherweise einen Konflikt erst recht zur Eskalation. Und das gilt natürlich ebenso für die unpassende Mimik, Gestik, Körperhaltung oder das falsche Wort.

Worte lenken ein Gespräch und damit den Gesprächspartner. Dabei muss sich die Wortwahl am Empfänger orientieren. Es kommt weniger darauf an, dass ein Satz besonders ausgeklügelt ist und von Fremdworten wimmelt. Viel wichtiger ist es, dass der Empfänger, tatsächlich versteht worum es geht. Dabei bestimmen unsere Worte zudem mit, wie wir wahrgenommen werden. Positiv – freundlich und vertrauenserweckend oder negativ –



bedrohlich und überlegen. Zum Beispiel wirkt ein laut und deutlich geäußertes „Stopp“, wie ein Stopp-Schild. Es schwingt sogar ein Ausrufungszeichen mit.

Dauer: 1 Tag
Referentin: Sabine Berg

Telefonstimme: Achtung Aufnahme – „Hallo, hello wer spricht?“

Ziel der Telefonmeldung und des Anrufbeantworters ist es, den Anrufern das Gefühl zu geben: Hier bin ich richtig! Es geht um Vertrauen. Doch wie klingen wir am Telefon? Was nimmt andere für uns ein? Was können wir tun, damit wir jetzt ganz besonders überzeugen? Denn die Telefonstimmen sind die hörbaren Visitenkarten eines Unternehmens.

Auch wenn wir am Telefon theoretisch einen Sinn weniger nutzen, sind Vorstellungskraft und Kopfkino jetzt besonders aktiv. Sind wir in Eile, hört das der Anrufer und vor seinem inneren Auge sieht er uns vielleicht hektisch agieren. Für ihn wirken wir eventuell unkonzentriert oder inkompetent. Jede Stimmung wirkt sich aus. Bei Stress leidet oft auch die Artikulation oder wir überartikulieren. Obwohl es besonders hier auf klares und deutliches Sprechen ankommt. Stimme braucht bestmögliche Voraussetzungen. Stimmfitness hilft, sie in wichtigen Momenten wirkungsvoll einsetzen zu können, ohne dass Stress oder Ärger zu hören sind.

Dauer: 1 Tag
Referentin: Sabine Berg

Präsenz & Überzeugungskraft:

Authentisch, klar und glaubhaft – sich treu sein und gesund bleiben

Ihre Mitarbeiter sind ihr Aushängeschild. Dabei müssen sie mit Ihrer Persönlichkeit punkten. Und das am Telefon, im persönlichen Gespräch, auf Messen oder vielen anderen Gelegenheiten. Wichtig ist es hier vor allem glaubhaft, echt und authentisch zu bleiben. Wir sind nur dann für andere vertrauenerweckend, glaubhaft und überzeugend, wenn wir stimmig sind. Wenn wir „wir selbst“ sind. Das „Publikum“ spürt sofort, wenn wir uns verstellen. Unser Körper zeigt das häufig beispielsweise durch typische Reaktionen wie schweißnasse Hände, schnelle Augenbewegung, Zittern in der Stimme, weiche Knie, vergessen was wir sagen wollen, Unsicherheit et cetera. Das ist Stress oder Lampenfieber.

Dabei zählt der erste Eindruck, er bestimmt die weitere Beziehung zu unserem Gegenüber. Wir sollten uns daher unserer Wirkung bewusst sein. Denn wir kommunizieren mit Haltung, Gestik, Gefühl, Körper und Mimik. Immer und überall.

Dauer: 1 Tag
Referentin: Sabine Berg

3.2.2 Entspannung, Gelassenheit & Achtsamkeit

Und Jetzt? Ich kann alles und noch viel mehr!

Von den in uns wohnenden Kompetenzen und Potenzialen

Wir alle haben so viel Potenzial. Doch vergessen wir häufig was uns zu einer besonderen Persönlichkeit macht. Arbeiten wir dann noch ständig gegen unsere innere Stimme und gegen unsere Kompetenzen, leiden Ausdruck, Haltung, Körpersprache und Selbstwert. Das macht uns krank. Dabei sind wir doch alle besonders.

Dieses Besondere gilt es zu entdecken. Dabei unterstütze ich die Teilnehmer. Wir schauen genauer hin, welche Kompetenzen, welches Wissen und welche Fähigkeiten noch in ihren Mitarbeitern stecken und heben dieses Potenzial. So machen wir es für ihre Mitarbeiter und damit auch für ihr Unternehmen nutzbar. Lassen sie sich von der geballten Kompetenz ihrer Mitarbeiter überraschen und mitreißen. Und fördern sie so eine gesunde Arbeitsatmosphäre.

Dauer: 1 Tag
Referentin: Sabine Berg



Sprechbewusstsein und Körpersprache: Was wir sagen ohne es in Worte zu fassen

Stimme ist hörbare Körpersprache und zeigt unsere innere Haltung. Andere hören unsere Gefühlslage, die Atmosphäre, die Stimmung in der wir sind. Stimme macht deutlich, was wir denken und fühlen und transportiert uns komplett. Timbre, Tempo, Lautstärke, alles beeinflusst unseren Stimmklang. Achten wir einmal bewusst auf alles, was bei uns ankommt und deuten wir absichtlich. Beispielsweise kann das Sprechtempo sehr langsam sein, weil die Person gerade intensiv nachdenkt oder gesundheitlich angeschlagen ist. Und bei uns kommt vielleicht Unsicherheit und Unwissen an. Wir ergänzen aus dem Erfahrungswissen. Alles ist zu hören und zu sehen. Denn unsere innere Einstellung wird auch in unserer Körperhaltung deutlich. Daran sollten wir denken, wenn wir das nächste Mal die Hände ringen oder kneten. Auch nervöses Wackeln, am Gegenüber vorbei schauen oder Ähnliches zeigt deutlich, dass wir gedanklich ganz wo anders sind. Dabei folgt das Gefühl der Haltung.

Dauer: 1 Tag

Referentin: Sabine Berg

Resilienz - Das Lächeln zwischen Mut und Verzweiflung

Der praxisorientierte Workshop über Resilienz im Arbeitsalltag beleuchtet die Kunst, den „Druck aus dem Kessel zu nehmen“. Resilienz steht für die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenslagen Belastbarkeit, Flexibilität und psychische Widerstandskraft zu bewahren. Um diese zu erlernen und zu verinnerlichen reicht der Zugang nur über den Verstand nicht aus. Es braucht passende Strategien für den Umgang mit Krisen. Dazu gehören der pflegliche, gesunde Umgang mit sich selbst und das Haushalten mit den eigenen Kräften. Nach und nach lässt sich eine gelassenerere und humorvolle Grundhaltung entwickeln, die dabei hilft, den Anstrengungen des Alltags leichter zu begegnen.

Dauer: 1 Tag

Referentin: Katharina Rogalla

3.2.3 Körper: Haltung & Sinne

Atmung & Atemkraft – Damit uns die Puste nie ausgeht

Stimme ist nur heiße Luft. Oder? Sehr Vereinfacht ausgedrückt. Wissenschaftlich müssten wir von Schallwellen und Luftdruckunterschieden sprechen. Doch ja, Stimme ist heiße Luft, denn wir sprechen in der Ausatmung. Stimme ist also Atmung und Stimmkraft ist Atemkraft. Unser Atem braucht Raum. Wir merken es sofort, wenn wir einmal die Schultern nach vorne ziehen, einen Buckel machen, im Bauch einknicken und tief einatmen. Wir spüren es, dass uns schnell etwas im Weg ist und weniger Luft reinpasst. Wir sollten es daher vermeiden, den Brustkorb und Bauchraum einzuengen Für eine tragende Stimme ist daher die aufrechte Haltung mit Ellenbogenfreiheit so wichtig.

Der praxisorientierte Workshop

beleuchtet Atmung und Stimmkraft. Er bietet viele praktische Tipps kombiniert mit vielfältigen Atemübungen, die auch bei Lampenfieber oder Stress sehr wirksam sind.

Faszientraining: Dehnen - Lösen – Beleben

Das Faszien system durchzieht den gesamten Körper. Es umhüllt Muskeln und Organe, es schützt und stützt. Faszien gewebe leitet Flüssigkeiten wie Lymphe und Nervenimpulse. Starre Körperhaltungen schaden diesen Strukturen. Auf die Dauer kommt es zu Bewegungseinschränkungen und zu funktionellen Versorgungsmängeln wie Sehnenscheidenentzündungen oder chronischen Fehlhaltungen. Lernen sie die neuen



Erkenntnisse der Faszienforschung kennen und probieren passende Übungen aus, die auch in bewegten Pausen am Arbeitsplatz durchgeführt werden können.

Dauer: 0,5 Tage
Referentin: Katharina Rogalla

Lachen ist gesund: Gut gestimmt bei der Arbeit

Hier geht es darum mit Lachen einen positiven Ausgleich zum manchmal sehr stressreichen Arbeitsalltag zu schaffen. Zudem werden berufliche Situationen im Improvisationstheater nachempfunden und nachgespielt. So decken wir viele Muster auf und bewerten Sichtweisen neu. Denn in den Schuhen des anderen sieht die Situation gleich völlig anders aus. Wir lachen gemeinsam und spüren dem Lachen nach. Dabei nutzen wir Techniken und Methoden aus dem Lach-Yoga, dem Improvisationstheater, der Musiktherapie und auch der Clownerie. Gemeinsam lösen wir bestehende Spannungen im gemeinsamen, befreienden Gelächter auf.

Dauer: halbtags oder ganztags, auch im Rahmen einer Feier möglich
Referentinnen: Sabine Berg & Katharina Rogalla

Den Kopf freibekommen

Prävention und Selbsthilfe bei Tinnitus und Schwindel

Die Ursachen für die unangenehmen Symptome sind vielfältig und sollten zunächst durch den Arzt abgeklärt werden. Im Workshop beschäftigen wir uns mit den auslösenden Ursachen und verschiedenen Möglichkeiten zur Selbstbehandlung. Es geht darum, die Aufmerksamkeit weg vom Symptom und hin zu den gesunden Aspekten des Lebens zu lenken. Dabei gibt es kein Patentrezept, sondern es gilt herauszufinden: Was fehlt mir und welche Methode passt zu mir. Manchen Betroffenen fehlt im Alltag Zeit für Besinnung und Entspannung, für Andere ist Bewegung und Ablenkung das Richtige.

Folgende Themen werden im Workshop vertieft:

- Informationen und Austausch zum Thema Schwindel und Tinnitus
- Wieder ins Lot kommen - Schulung von Haltung, Stabilität und Gangsicherheit
- Auf die innere Stimme hören - Körperwahrnehmung und Entspannung
- spezielle Übungen für Schulter, Nacken und Kieferregion
- Tipps für Alltag und Beruf

Dauer: 0,5 Tage
Referentin: Katharina Rogalla

Arbeitsplatzbezogene, präventive Rückenschule von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, steuerlich gefördert

Rückenschule als Blockveranstaltung oder fortlaufendes Angebot

Der Kurs orientiert sich am „Konzept der Neuen Rückenschule“. Dieser Ansatz berücksichtigt neben der körperlichen Betätigung auch psychische und soziale Aspekte der Rückengesundheit. Dieses ganzheitliche Konzept ist abgesichert und von den GKV anerkannt.

Ziele und Inhalte:

- Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Schulung von Haltung und Bewegungsübergängen, Bücktraining
- Vermittlung von Methoden zur muskulären Dehnung, Faszientraining
- Verbesserung von Körperwahrnehmung, Körpererfahrung



- Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch
- Transfer in berufliches Umfeld und Alltag
- Und besonders wichtig: Stärkung der Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit

Das Konzept wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer, sowie an die Gegebenheiten Ihrer Firma angepasst. Die Teilnehmer erhalten ein Kursskript mit Tipps und Übungen.

Dauer: Der Zeitrahmen der Rückenschule orientiert sich an den Bedürfnissen des Betriebs. Um die Inhalte sinnvoll und nachhaltig zu vermitteln werden mindestens sechs Einheiten à 45 Minuten benötigt.

Referentin: Katharina Rogalla

3.3 Einzelcoaching

3.3.1 Medical Coaching

Einzelangebot, vertrauliches Coaching für Mitarbeiter mit schweren Diagnosen, drohendem Burnout oder chronischen Erkrankungen

3.3.2 Coaching zu Stimme, Präsenz und Kommunikation

Telefoncoaching & Telefontraining

Individuelles Arbeitsplatz-Coaching zu Telefonstimme, Atmung in sitzender Haltung, Präsenz und Kommunikation am Telefon für Vieltelefonierer.

Stimm- & Präsenzcoaching

Individuelles Arbeitsplatz-Coaching zu Stimme, Stimmsitz, Atmung, Präsenz sowie Klarheit in der Kommunikation.

3.3.3 Individuelles Arbeitsplatzcoaching

Fit und gesund am Bildschirmarbeitsplatz

Wenn der Computerarbeitsplatz nicht richtig angepasst ist und zudem die Tätigkeit monoton und bewegungsarm gestaltet ist, kann das Körper und Psyche belasten.

Für ihre Mitarbeiter bieten wir eine individuelle Arbeitsplatzberatung an. Der Fokus bei der Beratung liegt auf folgenden Punkten:

- Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz
- Überprüfung und Anpassung des Arbeitsplatzes
- Individuelle Beratung zum Thema körperlicher Risiken am Bildschirmarbeitsplatz und Möglichkeiten zum Ausgleich
- Sensibilisierung für Sitzhaltung, Abwechslung und bewegte Pausen
- Vorschlag von Ausgleichs- und Entspannungsübungen

Dauer ca. 45. Minuten pro Mitarbeiter

Faszientraining individuell

Individuelle Schulung und Training am Arbeitsplatz

Das Faszien system durchzieht den gesamten Körper. Es umhüllt Muskeln und Organe, es schützt und stützt. Faszien gewebe leitet Flüssigkeiten und Nervenimpulse. Starre Körperhaltungen schaden diesen Strukturen. Auf die Dauer kommt es zu



Bewegungseinschränkungen und zu funktionellen Versorgungsmängeln wie Sehnenscheidenentzündungen oder chronischen Fehlhaltungen. Wir Vermitteln direkt am Arbeitsplatz die passenden Ausgleichsübungen. Durch kurzes Dehnen oder Haltungsänderungen lösen sich die Spannungen im Gewebe und so wird einer Überlastung aktiv vorgebeugt
Dauer ca. 45. Minuten pro Mitarbeiter

4 Ihr Nutzen

Sicherheit – Wir geben Ihnen Sicherheit, da wir über langjährige Erfahrung verfügen und erprobte Dienstleistungen in unser Angebot einfließen lassen.

Geld- und Zeitersparnis – Durch unsere individuellen und bedarfsgerechten Angebote, sparen wir Ihnen bares Geld. Und durch unsere schlanke Organisation und die Nutzung unserer umfangreichen Netzwerke sparen wir Ihnen zudem sehr viel Zeit.

Gesundheit und Motivation – Ihre Mitarbeiter lernen im geschützten Rahmen Techniken und viele Tipps kennen, die ihnen den Umgang mit den täglichen Herausforderungen erleichtern. So tanken Sie neue Kraft und gehen wieder motiviert ans Werk.

5 Unser Profil

5.1.1 Sabine Berg

Expertin für Stimme, Präsenz und Kommunikation. Langjährige Beraterin, Coach, Trainerin, Referentin, Moderatorin und professionelle Studio – und Produktionssprecherin mit klassischer Gesangsausbildung.

Mit 10 Jahren stand Sabine Berg das erste Mal als Solosängerin auf einer Bühne. Viele Auftritte als Sängerin und später als Referentin folgten. Heute unterstützt Sie als Coach, Beraterin und Trainerin Ihre Klienten dabei, sich auf all Ihren persönlichen Bühnen stimmig und überzeugend zu präsentieren und mit Leichtigkeit Menschen für sich zu gewinnen. Zu Ihren Klienten gehören neben namhaften Unternehmen, auch Träger der öffentlichen Hand sowie viele Fach- und Führungskräfte.

- Seit 2003 selbständig als Beraterin, Trainerin, Studio- und Produktionssprecherin, Moderatorin und Coach
- Seit 1995 tätig als Beraterin, Coach und Trainerin
- Über 30 Jahre Sängerin mit reichem Erfahrungsschatz aus Bühnen- und Gesangsauftritten
- Mehr als 25 Jahre Tätigkeit in Beratungsberufen
- Langjährige Erfahrung als Referentin, Rednerin und Trainerin aus unzähligen Vorträgen, Moderationen und Präsentationen
- 25 Jahre Erfahrung als Führungskraft - Geschäftsstellenleiterin, Sachgebietsleiterin, Teamleiterin, Projektleiterin, in den Branchen Banken, IT, Unternehmensberatung
- Umfangreiche Expertise in den Feldern Marketing, Vertrieb, Kommunikation, Kundenbindung, Öffentlichkeitsarbeit, Projekt-, Prozess- & Testmanagement, Bilanzanalyse, Kredit & Leasing

Weitere Informationen finden sie unter: www.thala-beratung.de



5.1.2 Katharina Rogalla

„Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit“

K.Hahn, Gründer von Salem

Dieses Zitat beschreibt gut den Ansatz, mit welchem Katharina Rogalla Firmen begleitet: Ihre mitreißenden, praxisorientierten Veranstaltungen rund um die Themen Gesundheit und Selbstmotivation erzeugen Respekt vor dem eigenen Körper und wecken Lust sofort etwas für dessen Gesunderhaltung zu tun.

Katharina Rogalla arbeitet seit über 20 Jahren selbstständig als Physiotherapeutin, Referentin und Coach. Sie schätzt Coaching und Therapie in der Einzelarbeit genauso wie die Führung von Gruppen in Workshops und Vorträgen.

Beruflicher Werdegang

- Seit 1987 staatlich anerkannte Physiotherapeutin sowohl in eigener Praxis als auch im klinischen Bereich mit den Schwerpunkten Rückenschule, Sturzprophylaxe, Funktionelle Bewegungslehre, Feldenkrais, Dynamische Entspannung sowie Systemische Physiotherapie
- Über 25 Jahre Tätigkeit als Referentin in der Gesundheitsbildung bei verschiedenen Trägern
- 1993 -1996 USA Aufenthalt mit Erwerb der „License for Physical Therapy“
- Seit 20 Jahren eigene Praxis „Körper und Coaching“ in Darmstadt – Eberstadt
- 10 Jahre Erfahrung in der Kooperation mit der US Army, bis zum Truppenabzug aus Darmstadt
- Langjährige Erfahrung als Coach und Trainerin unter anderem im Bereich Embodiment sowie dem „interkulturellen Coaching“ und der Theaterpädagogik

Weitere Informationen finden sie unter: www.physiotherapie-eberstadt.de