

Workshopkatalog 2026

In unserem Katalog finden Sie eine Übersicht über unsere vielfältigen Workshopimpulse, aus allen Bereichen der Prävention - ideal für die Begleitung wirkungsvoller Gesundheitstage sowohl vor Ort als auch im Home-Office.





Workshops zur Förderung der Gesundheit

Die Workshops können einzeln oder in verschiedenen Kombinationen gebucht werden.

Bewegung

- ✓ Rückengesundheit
- ✓ Fitness und Training
- ✓ Ausdauer
- ✓ Augengesundheit
- ✓ Im Alltag unterwegs

Ernährung

- ✓ Grundlagen & Basiswissen
- ✓ Ernährung im Alltag
- ✓ Moderne Ernährungsstile & Trends
- ✓ Prävention durch Ernährung
- ✓ Leistungsfähigkeit und Energie durch Ernährung

Mentale Gesundheit

- ✓ Psychische Belastungen
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Erholung & Resilienz
- ✓ Schlaf
- ✓ Konzentration & Lernen
- ✓ Arbeit im Team
- ✓ Soziale Kompetenzen

Handlungsfeldübergreifend

- ✓ Gesundheitsprävention

Unsere Workshops im Bereich Bewegung

Die folgenden Workshops zeigen vielfältige Möglichkeiten, Bewegung bewusst in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren und nachhaltig zu nutzen.

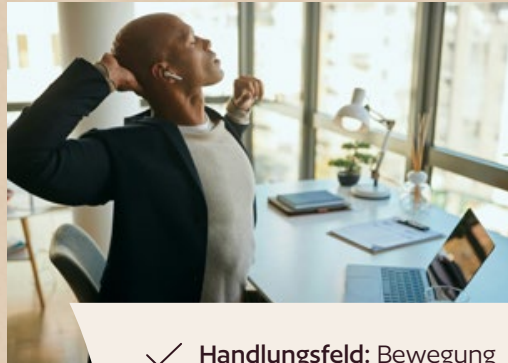
Rückengesundheit beginnt im Kopf



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Rückengesundheit

Neben physischen Auslösern wie Bandscheibenvorfällen und Co. beginnt die Ursache von Rückenbeschwerden nicht selten im Kopf. In diesem interaktiven Impuls werden die Ursachen von Verspannungen und Rückenschmerzen eingehend untersucht. Funktionelle Übungen zeigen, wie auf körperlicher und mentaler Ebene gezielt entgegengewirkt werden kann.

Gesünder durch den Büroalltag



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Rückengesundheit

Knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen. Als Grund hierfür geben viele zu langes Sitzen am Arbeitsplatz an. Insbesondere die falsche Sitzhaltung ist hierbei häufig Auslöser für Verspannungen und Schmerzen. Wir zeigen den Teilnehmenden in diesem interaktiven Impuls intelligente Lösungen für einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz.

Sitzen ist das neue Rauchen



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Rückengesundheit

Der durchschnittliche Büroangestellte verbringt bis zu 11 Stunden am Tag im Sitzen. Unser Alltag wird immer bewegungsärmer, was auf Dauer Körper und Wohlbefinden stark belastet. Dieser interaktive Impuls zeigt auf, welche Auswirkungen langes Sitzen hat und vermittelt praxisnahe Tipps, wie sich der Alltag aktiv gestalten und die eigene Gesundheit nachhaltig fördern lässt.

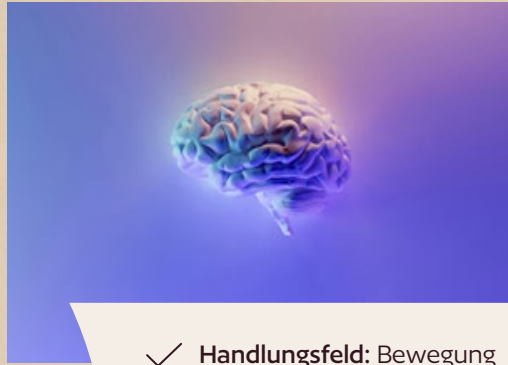
Fitness-Mythen im Fakten-Check



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Fitness & Training

Stimmt es, dass der Körper erst nach 30 Minuten beginnt, Fett zu verbrennen und ist Muskelkater wirklich schädlich? Rund um Bewegung und Training kursieren zahlreiche Mythen. In diesem interaktiven Impuls werden die Hintergründe beleuchtet und Fakten von Fiktion unterschieden. Zudem werden praxisnahe Ansätze vermittelt, wie sich Training effektiv, gesund und nachhaltig in den Alltag integrieren lässt.

Brainfit: Fitness für den Kopf



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Fitness & Training

Nur etwa 10 % des Potenzials unserer Gehirnzellen werden aktiv genutzt. Dabei können bereits wenige Minuten tägliches Training die Konzentration erhöhen und die Leistungsfähigkeit steigern. In diesem interaktiven Impuls wird den Teilnehmenden gezeigt, wie Gehirntuning funktioniert. Außerdem werden kleine, abwechslungsreiche Übungen für zwischendurch vorgestellt.

Krafttraining: am Widerstand wachsen



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Fitness & Training

Wer Widerstände und Herausforderungen meistert, stärkt persönliche Resilienz und innere Stärke – das gilt auch beim Krafttraining. In diesem interaktiven Impuls lernen die Teilnehmenden die positiven Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden kennen. Sie erhalten praxisnahe Übungen sowie Strategien, um die individuelle Fitness zu steigern und aktiv zu mehr körperlicher und mentaler Stärke zu gelangen.

Faszination Faszien



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Fitness & Training

Unsere Faszien übernehmen zahlreiche Aufgaben im Körper. Wenn sie aufgrund von Bewegungsmangel verkleben, kann das Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Wir geben in diesem interaktiven Impuls einen umfassenden Einblick in die Welt der Faszien und zeigen effektive Übungen für gelockerte und entspannte Faszien.

Rauf auf den Sattel



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Ausdauer

Ob Cargobikes, Lastenräder oder E-Bikes – immer mehr Menschen greifen zum Rad. Und das aus gutem Grund: Fahrradfahren ist gesund, praktisch und gut für die Umwelt. Die Teilnehmenden erfahren in diesem interaktiven Impuls alles rund um gesundes Fahrradfahren, dessen Vorteile für körperliche und mentale Fitness sowie für einen gesunden Lebensstil.

Herz in Bewegung



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Ausdauer

Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Es fit und gesund zu halten hat oberste Priorität. Wir tauchen ein in die Funktion und Anatomie des Herzens und beleuchten das Herz-Kreislauf-System. Es wird gezeigt, wie Gefäßkrankungen entstehen und welche Lebensstilfaktoren das Herz beeinflussen. Die Teilnehmenden lernen Risikofaktoren und Strategien kennen, um das Herz durch gezielte Bewegung fit zu halten.

CardioFit



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Ausdauer

Häufige Erschöpfung kann durch gezieltes Ausdauertraining entgegengewirkt werden. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert das allgemeine Wohlbefinden. In diesem interaktiven Impuls werden Methoden vorgestellt, die zu unterschiedlichen Zielen passen. Außerdem werden Übungen gezeigt, mit denen der Herzmuskel effektiv trainiert werden kann, um energiegeladener durch den Tag zu kommen.

Gut bei Puste



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Ausdauer

Die Lunge – ein Hochleistungsorgan unseres Körpers. Rund 20.000 Mal atmen wir pro Tag ein und aus. Doch wie wichtig ist eine gut trainierte Lunge für den Alltag? In diesem interaktiven Impuls entdecken die Teilnehmenden verschiedene Übungen und Sportarten, welche die Lungenleistungsfähigkeit positiv beeinflussen und die körperliche Gesundheit steigern.

Augengesundheit im Blick



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Augengesundheit

Viele verbringen täglich mehrere Stunden vor Bildschirmen. Ständige Nahsicht, permanente Anspannung und zu seltenes Blinzeln können Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und gereizte Augen verursachen. In diesem interaktiven Impuls werden die Funktionen des Auges vorgestellt und das Bewusstsein für Augengesundheit geschärft. Praktische Übungen, Tipps und Tricks zeigen, wie die Augen entspannt und gesund bleiben.

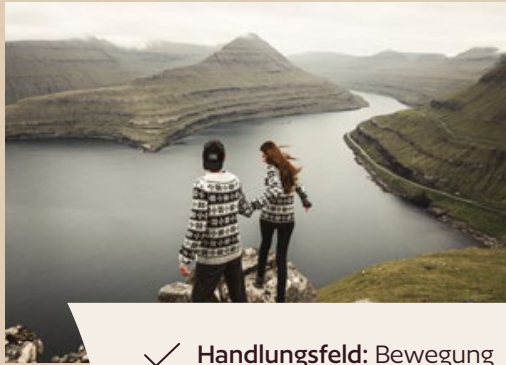
Bewegung für eine nachhaltige Welt



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Im Alltag unterwegs

Dieser Impuls beschäftigt sich mit der Verbindung von Bewegung, Gesundheit und Umweltbewusstsein. Es wird erläutert, wie viel körperliche Aktivität empfohlen wird. Praktische Tipps zeigen, wie sich mehr Bewegung unkompliziert in den Alltag integrieren lässt. Zudem wird beleuchtet, welchen Einfluss Bewegungsgewohnheiten auf den ökologischen Fußabdruck haben und wie ein aktiver Lebensstil nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch der Umwelt zugutekommt.

Friluftsliv: Naturnah bewegt



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Themenfeld:** Im Alltag unterwegs

Dass ausreichend Bewegung sich positiv auf unsere körperliche Gesundheit auswirkt, ist kein Geheimnis. Doch wie kann ein bewegter Alltag mit Nachhaltigkeit verknüpft werden? In diesem interaktiven Impuls zeigen wir, wie die Norweger:innen ihr Leben in der Natur gestalten und frische Luft und Bewegung in ihren Alltag integrieren.

Unsere Workshops im Bereich Ernährung

Die folgenden Workshops bieten fundierte und praxisorientierte Impulse für eine genussvolle, bewusste und gesundheitsförderliche Ernährung im Alltag.

Du bist, was du isst!



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

„Du bist, was du isst“ – dieser Spruch trifft den Kern: Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich direkt auf Energie, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden aus. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die einzelnen Komponenten einer gesunden Ernährung, erfahren, warum sie so wichtig sind, und bekommen praxisnahe Tipps und Rezepte, um die Ernährung im Alltag leichter umzusetzen.

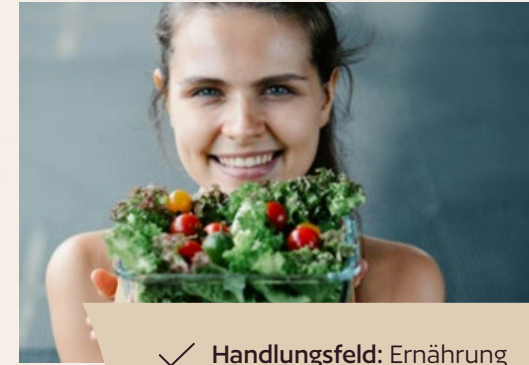
Ernährungs- mythen



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

„Light-Produkte machen schlank, Kohlenhydrate machen dick“ – rund um Ernährung kursieren viele Mythen. Herauszufinden, welche Lebensmittel und Ernährungsweisen tatsächlich förderlich sind, ist oft gar nicht so einfach. Dieser interaktive Impuls schafft Klarheit und vermittelt fundiertes Wissen.

Achtsam essen, achtsam leben



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

Unbewusstes Essen ist im hektischen Alltag schnell passiert – oft steckt mehr dahinter als bloßer Hunger. Stress, Emotionen und Routinen beeinflussen, wie und warum gegessen wird. Dieser Impuls zeigt, was im Körper und Kopf passiert, wenn Essen zur Nebensache wird. Außerdem wird erläutert, wie Stress das Essverhalten verändert und welche emotionalen Muster dabei eine Rolle spielen. Wir wollen zeigen, wie Achtsamkeit helfen kann, Essen wieder als bewusste, nährnde Erfahrung wahrzunehmen.

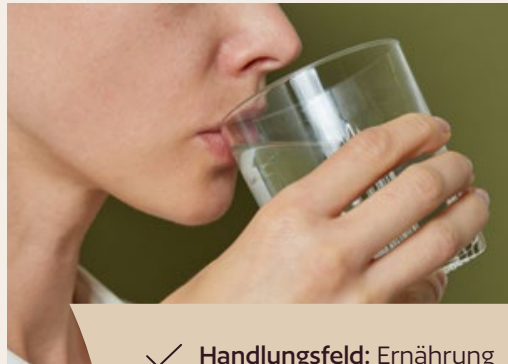
Intuitive Ernährung



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

Der Körper sendet ständig Signale, doch im hektischen Alltag fällt es oft schwer, darauf zu achten. Der Impuls vermittelt, was intuitives Essen bedeutet, welche Vorteile und Herausforderungen es mit sich bringt und wie Emotionen das Essverhalten beeinflussen. Außerdem werden alltagsnahe Strategien und praxisnahe Tipps vorgestellt, die helfen, das natürliche Körpergefühl wiederzuentdecken.

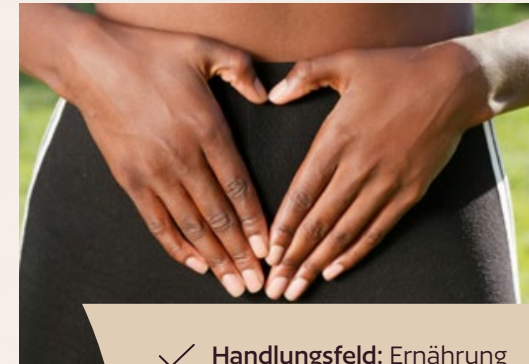
Energiequelle Wasser



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

Der menschliche Körper besteht zu etwa 80 % aus Wasser – ausreichend zu trinken ist entscheidend, um fit, leistungsfähig und gesund zu bleiben. Die Teilnehmenden erfahren, warum Wasser so wichtig ist, wann der Flüssigkeitsbedarf steigt und was bei Wassermangel im Körper passiert. Zudem werden verschiedene Wasserarten wie stilles Wasser und Sprudel miteinander verglichen. Dabei werden die besten Getränke vorgestellt und praktische Tipps gegeben, wie sich die empfohlene Trinkmenge im Alltag leicht erreichen lässt.

Darm-Hirn-Achse



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

Der Darm gilt nicht ohne Grund als zweites Gehirn. Sein Einfluss reicht weit über die Verdauung hinaus und wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Eine starke Darmflora bildet die Basis für Wohlbefinden und Gesundheit. Mit der passenden Lebensmittelauswahl lässt sich das Mikrobiom gezielt unterstützen und stärken.

Supplemente: Helfer oder Hype?



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

Nahrungsergänzungsmittel liegen im Trend, und der Markt wächst stetig – ein Hinweis auf das große Interesse an Zusatzprodukten. Der Impuls erklärt, was Supplemente sind, welche gesundheitlichen Aspekte zu beachten sind und wann eine Ergänzung sinnvoll sein kann. Dabei werden wichtige Nährstoffe, unterschiedliche Ernährungsformen und die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung behandelt. Ergänzt wird das Ganze durch praxisnahe Tipps für einen sicheren und bewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln.

Protein: Mythos vs. Realität



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

Proteine sind wichtig für unsere Gesundheit und übernehmen zahlreiche Funktionen im Körper. Der Impuls erklärt, wann eine Proteinsupplementation sinnvoll ist und wie sich der Bedarf bei sportlicher Aktivität verändert. Außerdem wird die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln beleuchtet. Die Teilnehmenden setzen sich mit gängigen Mythen rund um Proteine auseinander und lernen proteinreiche Lebensmittel und Fleischalternativen kennen. Ergänzend erhalten sie praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

Smart durch den Supermarkt



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Grundlagen & Basiswissen

Der Fokus liegt auf einem bewussten und effizienten Lebensmitteleinkauf. Gezeigt wird, wie sich die Planung optimieren, hochwertige Lebensmittel erkennen und kleine Strategien nutzen lassen, die den Alltag erleichtern. So wird der Einkauf nachhaltiger, entspannter und zielgerichteter. Gleichzeitig unterstützt er einen Lebensstil, der Körper und Umwelt gleichermaßen zugutekommt.

Fix & Lecker: 10 Minuten Gerichte



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährung im Alltag

Manchmal muss es schnell gehen – dann greifen viele zu ungesunden Snacks oder Fast Food. Diese belasten die Ernährung und können Heißhungerattacken auslösen. Die Teilnehmenden lernen, wie sich gesunde Gewohnheiten auch bei Zeitdruck umsetzen lassen. Außerdem erfahren sie, wie Heißhunger vermieden werden kann und erhalten einfache, leckere Rezepte, die schnell zubereitet sind und Energie für den ganzen Tag liefern.

Gesunde Ernährung to go



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährung im Alltag

Unterwegs, wenig Zeit und trotzdem gesund essen – für viele eine Herausforderung. Teilnehmende entdecken, welche Effekte verarbeitete Lebensmittel und Fast Food auf den Körper haben, wie Meal Prep den Alltag erleichtert und welche einfachen Snack-Alternativen Heißhunger stoppen. Mit praktischen Tipps wird gezeigt, wie sich auch unter Zeitdruck nahrhafte Mahlzeiten und ausgewogene Snacks unkompliziert umsetzen lassen.

Meal Prep: Die Brotdose kehrt zurück



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährung im Alltag

Meal Prep macht es leicht, Zeit zu sparen und dennoch eine ausgewogene Ernährung im Alltag sicherzustellen. Der Impuls vermittelt die Grundlagen einer gesunden Ernährung und zeigt auf, was hinter dem Konzept Meal Prep steckt. Die Teilnehmenden erhalten alltagsnahe Tipps, Rezeptideen und praktische Hinweise, die den Einstieg erleichtern und eine nachhaltige Umsetzung ermöglichen.

Heimische Superfoods



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährung im Alltag

Avocado oder Walnuss – was macht ein Lebensmittel wirklich zum Superfood? Teilnehmende lernen die Grundlagen gesunder Ernährung kennen, erfahren, was Superfoods auszeichnet und vergleichen exotische Varianten mit heimischen Alternativen. Außerdem werden regionale Superfoods und Gewürze vorgestellt, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch die Umwelt schonen.

Nachhaltig genießen



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährung im Alltag

Klimawandel betrifft jeden Lebensbereich, auch die Ernährung. Die Teilnehmenden lernen, wie sich der ökologische Fußabdruck durch bewusste Entscheidungen vom Feld bis zum Teller reduzieren lässt. Zudem werden die Vorteile einer nachhaltigen Ernährung für Gesundheit und Umwelt vorgestellt. Praxisnahe Tipps zeigen, wie sich ein bewusster, gesunder und zugleich kostengünstiger Alltag gestalten lässt.

Zu gut für die Tonne



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährung im Alltag

Die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken. Viele Produkte, die nicht perfekt aussehen, gelangen gar nicht erst ins Supermarktregal und auch zu Hause landet viel im Müll. Resteverwertung sowie praktische Tipps und Tricks zeigen, wie sich Lebensmittelverschwendung reduzieren lässt.

Fermentation: Kleine Helfer, große Wirkung



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährung im Alltag

Fermentierte Lebensmittel erleben ein echtes Comeback. Joghurt, Sauerkraut, Kimchi oder kreative neue Varianten profitieren von einem Prozess, der Geschmack, Haltbarkeit und Verträglichkeit verbessert. Fermentation ist nicht nur traditionell, sondern auch ein nachhaltiger Weg, Lebensmittel länger nutzbar zu machen und Nährstoffe zu bewahren. Der Impuls zeigt, wie vielseitig Fermentation eingesetzt wird und welchen Beitrag sie zu gesunder Ernährung und ressourcenschonender Lebensmittelkultur leistet.

Vegetarisch, vegan, gesund



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährungsstile & Trends

Pflanzliche Ernährung liegt im Trend – doch was steckt wirklich dahinter und welche Varianten passen zu welchem Lebensstil? Die Teilnehmenden erfahren, welche Vorteile eine pflanzenbasierte Ernährung bietet, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie sich die Ernährung praktisch im Alltag umsetzen lässt. Ergänzend werden geeignete Fleischalternativen vorgestellt und einfache Rezepte gezeigt, die den Einstieg erleichtern.

Low-Carb-Ernährung auf der Spur



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährungsstile & Trends

Low Carb bezeichnet eine Ernährungsweise, die weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet und oft mit Gewichtsabnahme oder positiven Effekten bei bestimmten Erkrankungen verbunden wird. In diesem Impuls wird untersucht, welche Ansätze wirklich wirksam sind. Zudem werden aktuelle Ernährungstrends und gängige Mythen beleuchtet. Ergänzt wird das Ganze durch praktische Tipps und leckere Rezeptideen für den Alltag.

Clean Eating: Vollwertig und ohne Zusätze



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährungsstile & Trends

Fast Food, To-go-Gerichte und stark verarbeitete Produkte prägen für viele den Alltag – häufig mit zahlreichen Zusatzstoffen, die dem Körper wenig nutzen. Clean Eating setzt darauf, wieder zu naturbelassenen, unverarbeiteten Lebensmitteln zurückzukehren. Dieser Impuls erklärt das Konzept, beleuchtet, warum es immer mehr Menschen begeistert, und zeigt, wie sich Clean Eating unkompliziert in den Alltag integrieren lässt.

Detox im Check



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährungsstile & Trends

Verarbeitete Lebensmittel, Fast Food und süße Snacks enthalten oft zahlreiche Zusatzstoffe, weshalb das Thema „Detox“ immer mehr Aufmerksamkeit erhält. Doch welche Entgiftungsprozesse übernimmt der Körper selbst und wie lassen sie sich sinnvoll unterstützen? Dieser Impuls zeigt, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen den natürlichen Entgiftungsprozessen tatsächlich zugutekommen und räumt gleichzeitig mit Detox-Mythen auf.

Ernährung digital: Trends & Tracking



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Ernährungsstile & Trends

Digitale Tools und Apps verändern, wie Ernährung wahrgenommen und gestaltet wird. Teilnehmende lernen, welche Nährstoffe und Grundlagen für eine gesunde Ernährung wichtig sind und wie Technologien wie Social Media und Künstliche Intelligenz den Ernährungsalltag unterstützen oder beeinflussen können. Außerdem werden Chancen und Risiken digitaler Hilfsmittel beleuchtet. Das Konzept der intuitiven Ernährung wird vorgestellt und praxisnahe Tipps für eine ausgewogene Ernährung im digitalen Alltag gegeben.

Immunpower Basics



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Tag für Tag kämpft das Immunsystem dafür, den Körper gesund und leistungsfähig zu halten. Die Teilnehmenden entdecken, wie Ernährung das Abwehrsystem stärkt, welche Vitamine, Mineralstoffe und präbiotischen Lebensmittel echte Booster sind und welche Lebensmittel dem System eher schaden. Mit einer kleinen Immunboost-Challenge und praktischen Tipps wird gezeigt, wie sich die Abwehrkräfte im Alltag gezielt unterstützen lassen.

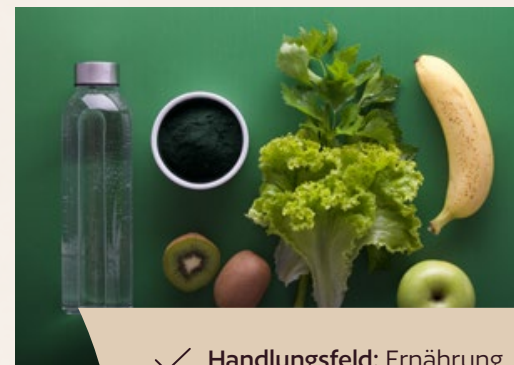
Immunboosting: Mach dich stark



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Für ein gesundes und gestärktes Abwehrsystem greifen viele zu Nahrungsergänzungsmitteln. Das geht auch anders: Der Impuls zeigt, wie sich das Immunsystem gezielt mit natürlichen Lebensmitteln und Mikronährstoffen unterstützen lässt. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Funktionsweise des Immunsystems, erfahren, welche Mythen wirklich wahr sind und lernen praktische Strategien für ein natürliches Immunboosting kennen.

Entzündungshemmende Ernährung



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Viele unterschätzen, wie stark Ernährung Entzündungen im Körper beeinflussen kann. Während einige Lebensmittel stille Entzündungen fördern, wirken andere wie natürliche Schutzschilde. Dieser Impuls zeigt die größten Entzündungs-Booster und die kraftvollsten entzündungshemmenden Lebensmittel, die den Körper zurück ins Gleichgewicht bringen.

Gewicht im Gleichgewicht



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Ungesunde Ernährungsweisen und Übergewicht betreffen viele Menschen – dabei leidet nicht nur der Körper, sondern oft auch das Wohlbefinden. Wer sich im eigenen Körper nicht wohlfühlt, kann mental belastet werden und erlebt den Alltag als erschwert. Der Impuls zeigt, wie gesunde Ernährung und Bewegung dazu beitragen, sich wieder energiegeloller und wohler zu fühlen. Mit einem klaren Verständnis von Ernährung, Hunger und Energiebilanz lassen sich persönliche Ziele gezielt erreichen.

Zündstoff Zucker



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Apfel, Schokolade oder Orangensaft – Zucker ist nicht immer gleich schlecht. In diesem Impuls lernen die Teilnehmenden die Grundlagen zu Zucker, Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen kennen. Sie erfahren, wie der Körper Zucker als Energiequelle nutzt und entdecken natürliche Alternativen. Zudem wird der eigene Zuckerkonsum analysiert und es werden praxisnahe Tipps gegeben, um versteckte Zuckerfallen im Alltag zu vermeiden.

Blutzucker unter Kontrolle



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Unsere heutige Ernährungswelt ist geprägt von süßen Versuchungen, schnellen Snacks und stark verarbeiteten Produkten. Dieses Umfeld begünstigt die Entstehung von Typ-2-Diabetes wie nie zuvor. Dennoch ist die Erkrankung kein unvermeidbares Schicksal. Der Impuls erklärt, wie Diabetes entsteht, welche oft verborgenen Faktoren im Alltag eine Rolle spielen und zeigt einfache, wirkungsvolle Gewohnheiten, mit denen sich das Risiko deutlich senken lässt.

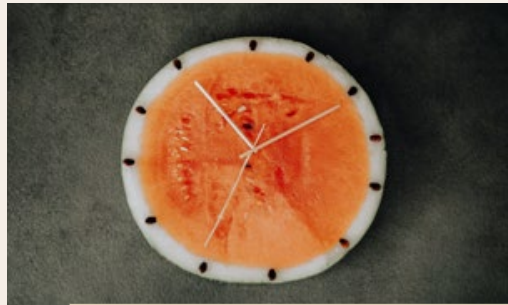
Essen fürs Herz



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Ein starkes Herz beginnt auf dem Teller! Der Impuls zeigt den Teilnehmenden, welche Lebensmittel das Herz besonders unterstützen und wie sich gesunde Mahlzeiten einfach und lecker in den Alltag einbauen lassen. Praxisnahe Tipps und Hinweise zu nährstoffreichen Lebensmitteln zeigen, wie sich eine Ernährung gezielt herzgesund gestalten lässt.

Fasten im Fokus



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Ständiges Snacken hält den Körper dauerhaft in Verdauungsschleifen und raubt Energie, weil Ruhepausen fehlen. Intervallfasten und andere Fastenmethoden bieten dem Körper Erholung und bringen zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Der Impuls stellt bewährte Fastenansätze vor, gibt Tipps zur praktischen Umsetzung und beleuchtet aktuelle Ernährungstrends sowie spannende Mythen. Ergänzt wird das Ganze durch leckere, alltagstaugliche Rezeptideen.

Darmgesund genießen



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Was passiert eigentlich im Darm und warum ist er so entscheidend für unser Wohlbefinden? Die Teilnehmenden erfahren, wie der Verdauungsprozess abläuft, welche häufigen Darmerkrankungen auftreten können und wie die Darmgesundheit den gesamten Körper beeinflusst. Ergänzend werden Tipps für eine gesunde Darmflora vermittelt und aufgezeigt, welche Lebensmittel den Darm stärken oder belasten. So wird deutlich, wie Ernährung gezielt genutzt werden kann, um Verdauung und Wohlbefinden zu fördern.

Diät-Mythen entlarvt



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Diäten und Ernährungstrends gibt es viele – von Low Carb über Clean Eating bis zu veganer Ernährung oder Intervallfasten. Doch welche Ansätze sind wirklich gesund? Der Impuls gibt einen Überblick über die wichtigsten Ernährungsformen, beleuchtet Vor- und Nachteile und zeigt, wie sich die Konzepte sinnvoll im Alltag umsetzen lassen. Außerdem erhalten die Teilnehmenden praxisnahe Tipps, um ausgewogene Mahlzeiten mit nährstoffreichen Lebensmitteln einfach zuzubereiten.

Ernährung im weiblichen Zyklus



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Die Ernährung im weiblichen Zyklus beeinflusst das Wohlbefinden stärker, als oft angenommen wird. Jede Phase – Menstruation, Follikelphase, Ovulation und Lutealphase – bringt hormonelle Veränderungen mit sich, die Hunger, Energie und Nährstoffbedarf prägen. Die Teilnehmenden lernen, den eigenen Körper im Zyklus besser zu verstehen und wie phasengerechte Ernährung jede Phase optimal unterstützen kann.

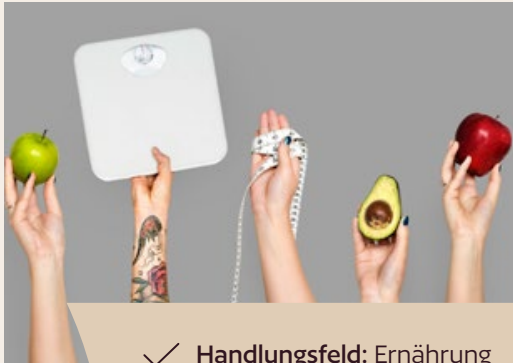
Ernährung in der Menopause



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Die Menopause ist ein Neubeginn, bei dem Ernährung eine wichtige Rolle spielt. Der Impuls erklärt, was im Körper passiert, warum typische Beschwerden auftreten und wie entzündungshemmende, nährstoffreiche Lebensmittel gezielt helfen können. Alltagstaugliche Empfehlungen und praktische Tipps zeigen, wie Ernährung eingesetzt werden kann, um Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden langfristig zu stärken.

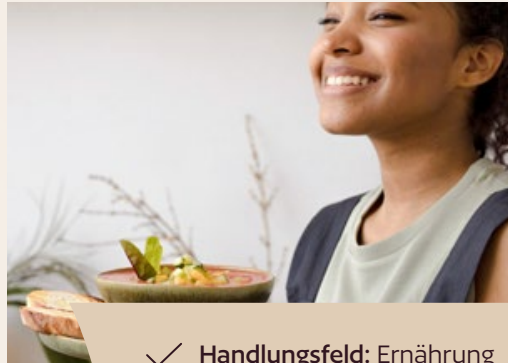
Ernährung maßgeschneidert



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Prävention durch Ernährung

Die Frage, welche Lebensmittel individuell am besten passen, rückt zunehmend in den Fokus. Personalisierten Ernährungsplänen, die Gesundheitsziele, genetische Besonderheiten und Lebensstil berücksichtigen, wird großes Potenzial zugesprochen. Dieser Impuls erklärt, warum personalisierte Ernährung an Bedeutung gewinnt und welche Vorteile sie bieten kann.

Mood Food: gute Laune auf dem Teller



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Energie durch Ernährung

Jede Mahlzeit wirkt sich direkt auf das Wohlbefinden aus. Ungesunde Ernährung kann Müdigkeit und Antriebslosigkeit fördern, während die passende Lebensmittelauswahl ein gesundes Darmmikrobiom unterstützt und die Bildung von Glückshormonen fördert. Dieser Impuls zeigt, welche Lebensmittel die Stimmung positiv beeinflussen und wie sie helfen können, mehr Energie, Balance und Leichtigkeit im Alltag zu erleben.

Klug snacken, klar denken!



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Energie durch Ernährung

Das Gehirn steuert Konzentration, Leistungsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden und benötigt dafür die richtigen Nährstoffe. Die Teilnehmenden lernen, wie das Gehirn funktioniert, welche Lebensmittel seine Zellen gezielt unterstützen und wie eine ernährungsbasierte Leistungsförderung aussehen kann. Praktische Beispiele zeigen, wie sich "Denkfood" unkompliziert in den Alltag integrieren lässt.

Fit im Schichtdienst: Energie rund um die Uhr



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Themenfeld:** Energie durch Ernährung

Schichtarbeit stellt besondere Anforderungen an den Körper – insbesondere an regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten. Die Teilnehmenden lernen, wie Schichten den Organismus beeinflussen, welche Ernährungsprinzipien hilfreich sind und wie sich gesunde Mahlzeiten in Früh-, Spät- und Nachtschichten integrieren lassen. Praktische Tipps zu Meal Prep, einfache Rezepte und Strategien zeigen, wie sich trotz wechselnder Arbeitszeiten Energie und Ausgewogenheit im Schichtalltag bewahren lassen.

Unsere Workshops im Bereich Mentale Gesundheit

Die folgenden Workshops unterstützen dabei, mentale Ressourcen zu stärken und einen gesunden Umgang mit Stress und Herausforderungen zu entwickeln.

Mentale Gesundheit besser verstehen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Psychische Belastungen

Mentale Gesundheit rückt immer stärker in den Fokus und genau hier setzt dieser Impuls an: Er öffnet den Blick für das Zusammenspiel von Wohlbefinden und psychischen Belastungen, zeigt auf, wie Erkrankungen entstehen und wirken, und räumt mit verbreiteten Vorurteilen auf. Durch Selbstreflexion und kleine Übungen werden praxisnahe Strategien vermittelt, um das Wohlbefinden zu stärken und präventiv zu schützen.

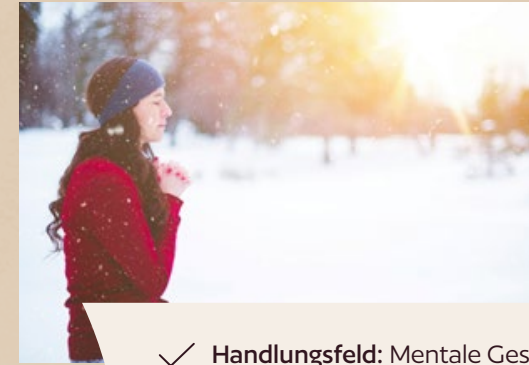
Burnout: Aufladen statt ausbrennen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Psychische Belastungen

Burnout beschreibt ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit und fehlender Verbindung mit der eigenen Psyche. Ein Burnout kann aufgrund unterschiedlichster Faktoren entstehen. Wir zeigen, welche Gründe existieren und wie man präventiv gegen Burnout ankommt.

Winterblues, nein danke



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Psychische Belastungen

In der dunklen Jahreszeit trifft viele ein Stimmungstief – der sogenannte Winterblues. Geprägt von Antriebslosigkeit, Erschöpfung und Leistungseinbußen, kann er stark belasten. Der Impuls beleuchtet die Ursachen und vermittelt praxisnahe Strategien, um dem Winterblues entgegenzuwirken, Energie zurückzugewinnen und die dunklen Monate mit mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu gestalten.

Körper und Geist im Dialog



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Psychische Belastungen

Wie sehr beeinflussen Geist und Körper sich gegenseitig? Der Impuls beleuchtet psychosomatische Erkrankungen und zeigt, wie psychische Belastungen körperliche Beschwerden wie chronische Schmerzen oder Magen-Darm-Probleme verstärken können. Durch Reflexion und praxisnahe Übungen werden Zusammenhänge, Ursachen und mögliche Behandlungsansätze erarbeitet, um den Dialog zwischen Körper und Psyche besser zu verstehen.

Mit Veränderungen wachsen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Psychische Belastungen

Veränderung kommt oft unerwartet und fordert das Gewohnheitstier in jedem von uns heraus. In einer schnelllebigen Welt steckt in ihr jedoch großes Potenzial: Der interaktive Impuls beleuchtet, wie Veränderungen wirken. Er vermittelt praxisnahe Strategien sowie Reflexionsimpulse zur Stärkung der eigenen Veränderungskompetenz und zur souveränen Gestaltung von Wandlungsprozessen.

Angst verstehen und überwinden



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Psychische Belastungen

Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers und kann uns schützen. Gleichzeitig kann sie belastend werden und sowohl die körperliche als auch mentale Gesundheit beeinträchtigen. Der Impuls zeigt, wie Ängste verstanden werden können. Außerdem wird vermittelt, wie gesunde von belastenden Ängsten unterschieden werden können. Es werden praxisnahe Strategien entwickelt, um konstruktiv mit Angst umzugehen.

Sucht verstehen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Psychische Belastungen

Sucht betrifft viele Menschen, ist aber häufig von Mythen und Stigmatisierung begleitet. Der Impuls vermittelt Grundlagen zu Entstehung, Formen und Symptomen von Sucht. Anhand von Fallbeispielen, Übungen und Selbstreflexion wird gezeigt, wie Sucht erkannt, Präventionsstrategien umgesetzt und Hilfsangebote genutzt werden können. So gewinnen die Teilnehmenden ein besseres Bewusstsein im Umgang mit sich selbst und anderen und können Symptome frühzeitig erkennen und einschätzen.

Bewusst durch den digitalen Alltag



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Psychische Belastungen

Ständige Erreichbarkeit, endlose Feeds und digitale Dauereindrücke prägen den Alltag – oft mit spürbaren Folgen für Energie und Wohlbefinden. Dieser Impuls zeigt, wie die Vorteile der digitalen Welt bewusst genutzt werden können, ohne in Überforderung zu geraten. Mit praktischen Übungen werden alltagstaugliche Strategien für erholsame digitale Auszeiten vermittelt.

Stress besser managen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Stressmanagement

Oft fühlt sich der Alltag wie ein ständiger Drahtseilakt an. Stress begleitet uns in Form von Zeitdruck, Multitasking und vollen Terminkalendern und bringt Körper wie Geist schnell an ihre Grenzen. Dieser Impuls zeigt den Teilnehmenden, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er hat. Zudem werden alltagstaugliche Strategien vermittelt, die helfen, Belastungen zu reduzieren und nachhaltig mehr innere Ruhe zu entwickeln.

Stresskiller Sport



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Stressmanagement

Yoga, Fußball oder ein kurzer Spaziergang – körperliche Bewegung wirkt wie ein natürlicher Stresskiller, fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und baut Anspannung ab. Der Impuls zeigt, welche Auswirkungen chronischer Stress auf Körper und Geist hat, und vermittelt praxisnah, wie Sport gezielt eingesetzt werden kann, um Stress abzubauen, Energie zu tanken und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Mental Load verstehen und loslassen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Stressmanagement

Wer trägt die unsichtbare Last des Alltags und wie lässt sich Mental Load leichter bewältigen? Der Impuls zeigt, wie ständiges Denken, Planen und Organisieren den Alltag prägt – unabhängig von Beruf, Familienrolle oder Termindruck. Mithilfe von Reflexion und praxisnahen Übungen werden Strategien erarbeitet, um klare Absprachen, gerechte Aufgabenteilung und bewusstes Handeln zu fördern und die Last des Mental Load fair und effektiv zu verteilen.

Achtsam durchs Leben



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Stressmanagement

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Damit ist sie eine der bekanntesten Methoden, um den Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. Wir tauchen ein in die Grundprinzipien der Achtsamkeit und geben Tipps und Tricks für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Work-Life-Balance 4.0



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Stressmanagement

Wie gelingt es, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen? Eine ausgewogene Work-Life-Balance beeinflusst alle Lebensbereiche und bildet einen zentralen Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Impuls macht die Prinzipien erlebbar und vermittelt praxisnahe Strategien für die Arbeitswelt 4.0, welche geprägt ist von ständiger digitaler Erreichbarkeit. Ergänzt durch Übungen und Reflexionen lernen die Teilnehmenden, eine nachhaltige Balance zu entwickeln, im Alltag umzusetzen und langfristig zu festigen.

Stressfrei vorbereitet, souverän bestanden



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Stressmanagement

Welchen Einfluss hat Prüfungsangst auf das Lernen und wie kann sie erfolgreich bewältigt werden? Der Impuls erklärt Entstehung und Wirkung von Prüfungsangst und vermittelt praxisnahe Strategien für effektives Lernen und gezielte Prüfungsvorbereitung. Mit Übungen und Selbst-reflexion werden Techniken erarbeitet, die Sicherheit, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit sowohl beim Lernen als auch in Prüfungssituationen fördern.

Die sieben Säulen der Resilienz



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Der Impuls vermittelt die sieben Säulen der Resilienz und zeigt mit kleinen, alltagsnahen Übungen, wie diese Kompetenzen Schritt für Schritt aufgebaut werden können. So entsteht eine wichtige Basis, um Belastungen konstruktiv zu begegnen.

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Die Frage nach dem Sinn des Lebens begleitet Menschen seit Jahrhunderten und bleibt dennoch höchst individuell. Dieser Impuls nähert sich dem Thema aus psychologischer und wissenschaftlicher Sicht. Durch Reflexion und praktische Übungen erhalten die Teilnehmenden Anregungen, ihren eigenen Werten, Motiven und Quellen von Erfüllung näherzukommen und den persönlichen Lebenssinn bewusster zu gestalten.

Selbstfürsorge als Kraftquelle



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Selbstfürsorge ist weit mehr als ein Trend, sondern ein kraftvoller Weg zu mehr Wohlbefinden und weniger Stress. Der Impuls vermittelt durch Selbstreflexion und praktische Übungen, wie verschiedene Ebenen der Selbstfürsorge im Alltag umgesetzt werden können, um Energie, Ausgeglichenheit und Lebensqualität nachhaltig zu stärken. Zudem werden kleine Routinen vorgestellt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Welche Art der Entspannung passt zu mir?



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Entspannung ist das beste Mittel gegen Stress, denn nur in Ruhephasen können wir uns regenerieren. Sich aktiv und bewusst zu entspannen ist jedoch nicht immer einfach. Wir zeigen, wie unterschiedliche Entspannungstechniken funktionieren und ermitteln durchs Ausprobieren gemeinsam, welche Technik zu den Teilnehmenden passt.

Was macht uns glücklich?



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Positive Psychologie erforscht, was Menschen wirklich glücklich macht – von stärkenden Emotionen über persönliche Ressourcen bis hin zu nährenden Beziehungen. Der Impuls macht diese Glücksfaktoren erlebbar und vertieft sie durch Übungen und Reflexion. So entsteht bei den Teilnehmenden eine Haltung, die das Wohlbefinden stärkt und Herausforderungen leichter meistern lässt.

Stärker durch ein positives Mindset



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Der Mensch unterliegt einer Negativitätsverzerrung: Häufig sind wir zunächst auf das fokussiert, was uns potentiell bedroht. Wer seinen Fokus jedoch bewusst auf das Positive legt, beeinflusst darüber die eigene Realität und wird glücklicher, entspannter und resilienter. Wir zeigen den Teilnehmenden einfache und effektive Übungen, mit denen sie eine positivere Denkweise entwickeln.

Gesunde Routinen, gesundes Leben!



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Routinen helfen dabei, gesunde Gewohnheiten nachhaltig im Alltag zu verankern und genau dort setzt dieser Impuls an. Er zeigt, warum Gewohnheiten so wirksam sind, weshalb ihre Etablierung unterschiedlich leichtfällt und wie individuelle Routinen entstehen. Mit inspirierenden Impulsen und kleinen Übungen werden alltagstaugliche Strategien entwickelt, um langfristig gesundheitsfördernde Verhaltensweisen aufzubauen.

Aufgetankt: Regeneration im Alltag



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Wie können Körper und Geist nach stressigen Phasen wieder richtig auftanken? Der Impuls taucht in die Welt der Regeneration ein und zeigt die verschiedenen Facetten von Erholung. Mit praktischen Methoden wie Achtsamkeit, kurzen Ritualen und bewussten Pausen lernen die Teilnehmenden Strategien, die helfen, Energie und Wohlbefinden gezielt zurückzugewinnen, die persönliche „Batterie“ nachhaltig aufzuladen und langfristig leistungsfähig sowie ausgeglichen zu bleiben.

Richtig nichts tun



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

„Nixen“, „Dolce far niente“ oder „Hygge“ – in vielen Kulturen hat das bewusste Nichtstun einen festen Platz, während es im modernen Alltag zunehmend verloren geht. Dieser Impuls eröffnet einen Raum, um die Kunst des Innehaltens neu zu entdecken. Kurze Übungen und Reflexionsmomente machen erfahrbar, wie Entschleunigung wieder Platz im Alltag findet. Dabei wird sichtbar, wie bewusste Pausen Gelassenheit fördern, Kreativität anregen und das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Erholt bleiben nach dem Urlaub



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Erholung & Resilienz

Viele Menschen fühlen sich kurz nach ihrer Rückkehr aus dem Urlaub wieder genauso erschöpft wie zuvor – denn Erholung ist oft fragiler, als wir denken. Wir zeigen, welche Faktoren echte Regeneration fördern, warum Urlaubseffekte so schnell verblassen und wie ein gut gestaltetes Reboarding gelingt. Zudem vermitteln wir alltagstaugliche Strategien – von Zeitmanagement und Grenzen setzen über wirksame Pausen- und Entspannungsrituale - damit die Erholung der Teilnehmenden auch nach dem Urlaub nachhaltig bestehen bleibt.

Schlaf gut, alles gut



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Schlaf

Gesunder Schlaf ist der Schlüssel zu Erholung, Kreativität und Leistungsfähigkeit. Dieser Impuls wirft einen Blick darauf, was der Körper in der Nacht leistet und wie unterschiedliche Schlaftypen unser Wohlbefinden prägen. Ergänzt durch leicht umsetzbare Tipps entsteht ein praxisnaher Weg zu einer erholsamen Nachtruhe – für mehr Energie, Klarheit und Schwung im Alltag.

Schichtarbeit und gesunder Schlaf



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Schlaf

Schichtarbeit stellt Körper und Psyche vor besondere Herausforderungen und wirkt sich oft negativ auf Schlaf und Regeneration aus. Wir beleuchten die Funktionen des Schlafs, typische Schlafphasen, optimale Schlafdauer sowie die Auswirkungen von Schlafmangel und Schichtarbeit auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Zudem geben wir praxisnahe Tipps und Strategien an die Hand, welche die Schlafhygiene fördern und so zu besserer Schlafqualität und nachhaltiger Erholung beitragen.

Schlafmythen aufgedeckt!



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Schlaf

Rund um das Thema Schlaf kursieren viele Mythen und Halbwahrheiten. Gemeinsam gehen die Teilnehmenden in einem interaktiven Quiz den gängigsten Aussagen auf den Grund und prüfen, welche wissenschaftlich belegt sind und welche nicht. So gewinnen die Teilnehmenden ein fundiertes Wissen über gesunden Schlaf, können verbreitete Irrtümer sicher einordnen und erhalten wertvolle Impulse, um ihren eigenen Schlaf zu optimieren.

Gut schlafen, gut ankommen!



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Schlaf

Geschäftsreisen fordern Körper und Geist: Schlafstörungen, Müdigkeit und ein spürbarer Leistungsabfall sind häufige Begleiter. Der Impuls vermittelt die biologischen Grundlagen von Jetlag und macht verständlich, warum Zeitverschiebungen den Schlafrhythmus aus dem Gleichgewicht bringen. Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse werden wirksame Strategien und praktische Tools vorgestellt, mit denen Jetlag reduziert und die Erholung auf Reisen gezielt unterstützt werden können.

Fokus finden, Flow erleben



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Konzentration & Lernen

Fokusverlust, ständige Ablenkungen und Reizüberflutung erschweren den Zugang zu einem produktiven Flow-Zustand. Deep Work gilt als eine der effektivsten Methoden, um Konzentration, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Arbeitsalltag zu steigern. Der Impuls vermittelt praxisnahe Strategien – von erholsamem Schlaf und mentaler Entlastung über Fokus-Techniken bis hin zu regenerierenden Pausen – und zeigt, wie sich fokussiertes Arbeiten nachhaltig in den Alltag integrieren lässt.

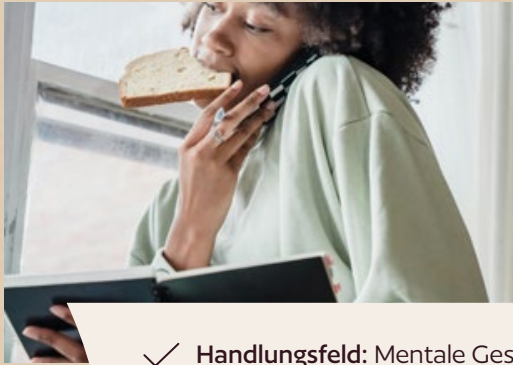
Weiterlernen, weiterkommen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Konzentration & Lernen

Lernen begleitet uns ständig – von der Prüfungsvorbereitung bis zu neuen beruflichen Herausforderungen. Dieser interaktive Impuls zeigt mit praxisnahen Übungen und Lernimpulsen, wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Kreativität gezielt gefördert werden können. Den Teilnehmenden werden Strategien für effektives und nachhaltiges Lernen im Alltag vermittelt.

Selbst- & Zeitmanagement



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Konzentration & Lernen

Wie lässt sich der Alltag effektiver gestalten und Zeit gezielt nutzen? Dieser Impuls vermittelt praxisnahe Techniken und Tools des Selbst- und Zeitmanagements, zeigt Methoden zur Priorisierung von Aufgaben und strukturierter Planung. Er bietet Übungen, die helfen, den eigenen Arbeitsalltag effizienter zu organisieren und Ressourcen optimal einzusetzen. So entsteht ein klarer Überblick über Aufgaben, Deadlines und persönliche Kapazitäten, der den Weg zu produktiverem Arbeiten und weniger Stress ebnet.

Motiviert handeln: Ziele erreichen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Konzentration & Lernen

Motivation – wie entsteht sie und wie lässt sie sich gezielt nutzen? Der Impuls beleuchtet die Faktoren, die Motivation beeinflussen, und zeigt die Bedeutung von Zielen und Visionen für zielgerichtetes Handeln. Durch Selbstreflexion und praxisnahe Übungen werden Methoden und Strategien erarbeitet, mit denen Ziele effektiv geplant, umgesetzt und langfristig verfolgt werden können.

Arbeitswelt im Wandel durch New Work



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Konzentration & Lernen

Die moderne Arbeits- und Lebenswelt wird zunehmend komplexer und dynamischer – ein Umfeld, das ebenso herausfordernd wie chancenreich ist. Der Impuls vermittelt das Konzept New Work in kompakter Form. Er zeigt zentrale Erfolgsfaktoren moderner Arbeitswelten und macht anhand praktischer Beispiele sichtbar, wie neue Arbeitsformen Motivation und Zusammenarbeit stärken. Durch kurze Reflexionsphasen wird zudem deutlich, wie New Work zu mehr Zukunftsfähigkeit in Organisationen beitragen kann.

Persönlichkeiten im Team



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Arbeit im Team

Die Zusammenarbeit in Teams steht heute vor vielfältigen Herausforderungen. Unterschiedliche Persönlichkeiten bestimmen, wie effektiv ein Team agiert. Der Impuls erklärt, wie Persönlichkeit entsteht, stellt Modelle wie Big Five, DISG und Belbins Teamrollen vor und zeigt Auswirkungen auf die Zusammenarbeit. Zudem werden Strategien vermittelt, wie psychologische Sicherheit, gewaltfreie Kommunikation und das Bewusstsein eigener Entwicklungsfelder Teams stärken und unterschiedliche Persönlichkeiten erfolgreich verbinden.

Psychologische Sicherheit im Team



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Arbeit im Team

Psychologische Sicherheit ist eine der wichtigsten Grundlagen für erfolgreiche Zusammenarbeit. Sie beschreibt ein Arbeitsumfeld, in dem Menschen ohne Angst vor negativen Konsequenzen sprechen, fragen oder Fehler eingestehen können. Wir zeigen die zentralen Säulen der psychologischen Sicherheit, ihre positiven Effekte und typische Barrieren in Teams. Darüber hinaus vermitteln wir Strategien und Methoden, welche gezielt die zentralen Säulen psychologischer Sicherheit stärken und so eine vertrauensvolle, offene Teamkultur fördern.

Teamwork trotz Distanz



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Arbeit im Team

In der Arbeitswelt 4.0 steht Teamzusammenhalt vor neuen Herausforderungen, besonders in hybriden Arbeitsumgebungen. Der Impuls vermittelt praxisnah, wie ein starkes Wir-Gefühl entsteht. Durch Übungen und Wissensaustausch wird gezeigt, wie Kommunikationsprinzipien genutzt werden können, um Distanz zu überbrücken, Zusammenarbeit zu stärken und den Zusammenhalt im Team nachhaltig zu fördern.

Emotionen erkennen, lenken, nutzen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Im stressigen Arbeitsalltag geht häufig der Zugang zu den eigenen Emotionen verloren, und viele geraten in einen reinen Überlebensmodus. Dieser Impuls öffnet die „Black Box der Emotionen“: Durch praxisnahe Übungen und Selbstreflexion lernen die Teilnehmenden, ihre Selbstregulation zu stärken und mentale Gesundheit sowie Lebensqualität nachhaltig zu fördern.

Gemeinsam statt einsam



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Wie wichtig sind soziale Kontakte wirklich für unser Wohlbefinden? Der Impuls beleuchtet den Einfluss von Gemeinschaft und Beziehungen auf Glück und Gesundheit sowie die Folgen von Einsamkeit. Mithilfe von Reflexion und praxisnahen Übungen werden Strategien entwickelt, um tragfähige, bereichernde Beziehungen aufzubauen, zu pflegen und das eigene soziale Netzwerk gezielt zu stärken.

Gesund und erfolgreich führen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Wie kann Führung Motivation, Zufriedenheit und Leistungsbereitschaft nachhaltig fördern? Dieser interaktive Impuls beleuchtet die Grundpfeiler eines gesunden Führungsstils. Durch praxisnahe Übungen und Selbstreflexion werden Strategien vermittelt, um eine wertschätzende, sichere und motivierende Arbeitsumgebung zu gestalten und die Zusammenarbeit im Team langfristig zu stärken.

Frauen in Führung



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Führung ist vielfältig und doch begegnen Frauen auf ihrem Weg in verantwortungsvolle Rollen besonderen Herausforderungen. Der Impuls bietet einen fundierten Einstieg in das Thema Erwartungen, Rollenbilder und strukturelle Bedingungen, die den Alltag in leitenden Positionen prägen. Mithilfe kurzer Reflexionen und praxisnaher Impulse werden typische Anforderungen sichtbar, Rollenbilder hinterfragt und Wege aufgezeigt, wie Frauen souverän auftreten, ihre Position stärken und Führung aktiv gestalten können.

Wirksam kommunizieren



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Klare Kommunikation bildet die Basis menschlicher Interaktion und ist entscheidend, um Konflikte zu vermeiden oder zu lösen. Der Impuls vermittelt praxisnahe Strategien und Techniken für eine gesunde, wirkungsvolle Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag. Er nutzt praktische Übungen sowie Reflexionsimpulse, um den sicheren Umgang mit Worten zu schulen und zwischenmenschliche Beziehungen nachhaltig zu stärken.

Gesund und stark durch die Mutterschaft



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Das Muttersein ist eine einzigartige Erfahrung, die viel Freude aber auch Herausforderungen mit sich bringt. Der Impuls beleuchtet die physischen und psychischen Faktoren, die das Wohlbefinden von Müttern prägen, und vermittelt durch Reflexion und praxisnahe Übungen Strategien für Gesundheit, Selbstfürsorge und Stressmanagement, während aktuelle Rollenbilder hinterfragt und das Muttersein bewusst gestaltet werden.

Vaterschaft im Wandel



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Wie hat sich die Rolle von Vätern im gesellschaftlichen Wandel verändert, und welche Chancen und Herausforderungen bringt Vaterschaft mit sich? Der Impuls beleuchtet zentrale Facetten der Vaterschaft – von traditionellen Rollenbildern bis hin zu aktuellen Entwicklungen und vielfältigen Lebensrealitäten. Auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse werden sowohl die positiven Effekte aktiver Vaterschaft auf Kinder als auch auf Väter selbst sowie typische Spannungsfelder im Alltag aufgezeigt. Ergänzend werden praxisnahe Strategien vorgestellt, die eine gelingende Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützen und zur Stärkung der Paarbeziehung beitragen.

Emotionale Intelligenz entwickeln



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Emotionale Intelligenz gilt als zentraler Motor für gesundes Arbeiten, klare Kommunikation und ein starkes Miteinander. Der interaktive Impuls zeigt, wie emotionale Fähigkeiten gezielt entwickelt werden können und wie ein bewusster Umgang mit dem eigenen Umfeld gelingt. Durch kurze Übungen und Reflexionsphasen werden zentrale Aspekte emotionaler Kompetenz erlebbar und in den beruflichen Alltag übersetzbar gemacht.

Aus dem Bauch heraus entscheiden



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Die innere Stimme, der sechste Sinn, das Bauchgefühl – all diese Begriffe beschreiben etwas, das oft im Verborgenen wirkt. Der Impuls beleuchtet, wie Intuition entsteht, welche Rolle sie im Entscheidungsprozess spielt und wann sie Kopf und Logik ergänzt. Durch kurze Übungen und Reflexionsimpulse wird erfahrbar, wie intuitive Signale bewusster wahrgenommen und gezielt gestärkt werden können.

Unsere Persönlichkeit im Laufe des Lebens



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Persönlichkeitsentwicklung geht weit über Schlagworte hinaus: Sie zeigt, welche Teile der Persönlichkeit veränderbar sind und welche durch frühe Erfahrungen geprägt wurden. Der Impuls macht diese Prozesse greifbar und vertieft sie durch Coachingübungen und Selbstreflexion. So gewinnen die Teilnehmenden ein besseres Verständnis ihrer Persönlichkeit und entwickeln Strategien, um sie bewusst weiterzuentwickeln.

Die Macht der Körpersprache



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte – oder? Die Macht der Körpersprache zeigt, wie stark Mimik, Gestik und Haltung unsere Wirkung auf andere und unser eigenes Selbstbild prägen. Der Impuls macht diese Zusammenhänge erlebbar. Mit praktischen Übungen und Reflexion lernen die Teilnehmenden, ihre Körpersprache bewusster einzusetzen und wirkungsvoller zu kommunizieren.

Generationen miteinander verbinden



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Vier Generationen – viele Perspektiven: Boomer, Gen X, Millennials und Gen Z bringen unterschiedliche Werte und Kommunikationsstile in die Arbeitswelt ein. In diesem Impuls erfahren die Teilnehmenden, wo typische Gegensätze entstehen und wie daraus Synergien werden. Mit fundierten Einblicken und praktischen Methoden zeigt der Impuls, wie Austausch, Verständnis und Zusammenarbeit zwischen Generationen gelingen.

Gruppendynamiken und Wahrnehmungsver- zerrungen erkennen



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Themenfeld:** Soziale Kompetenzen

Jeder Mensch nimmt die Welt anders wahr, doch psychologische Prozesse können diese Wahrnehmung verzerren. In diesem Impuls lernen die Teilnehmenden wissenschaftlich erforschte Phänomene wie den Groupthink-Bias kennen, der erklärt, warum unbewusstes Gruppendenken entsteht. Solche Verzerrungen beeinflussen auch den Arbeitsalltag. Durch Reflexion entwickeln die Teilnehmenden ein Gespür dafür, welche Verzerrungen ihre Arbeit prägen und wie sie diese überwinden können, um fundiertere Entscheidungen zu treffen.

Unsere Handlungsfeld- übergreifenden Workshops

Gesundheit ganzheitlich gedacht: Diese Workshops verknüpfen körperliche, mentale und alltagsbezogene Aspekte

Holistische Gesundheit: ganzheitlich stark!



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Die Arbeitnehmenden der Zukunft setzen auf mehr Lebensqualität. Ganzheitliche Gesundheit betrachtet Körper, Geist und Alltag als Einheit und zeigt, wie sich Wohlbefinden gezielt steigern lässt. Der Impuls vermittelt praxisnahe Methoden und Ansätze, um Gesundheit bewusst in den Alltag zu integrieren, Stress zu reduzieren und das persönliche Wohlbefinden nachhaltig zu fördern. So wird Lebensqualität spürbar gesteigert und ein ausgewogenes, gesundes Leben gefördert.

Das Geheimnis der 100-Jährigen



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Wie leben die ältesten Menschen der Welt? Und was sind die zentralen Faktoren, die auf ihre Gesundheit und hohes Altern einzahlen? In diesem Impuls werden die besonderen Lebens- und Ernährungsweisen der 100-Jährigen in den sogenannten „blauen Zonen“ erkundet. Die Teilnehmenden entdecken gesundheitsfördernde Strategien, gewinnen neue Anreize für einen vitalen Lebensstil und erfahren, wie sich kleine Veränderungen nachhaltig auf Wohlbefinden und Lebensqualität auswirken können.

Biohacking: Wohl- befinden optimieren



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Wer hat nicht schon einmal von Biohacking gehört? Menschen auf der ganzen Welt nutzen gezielte Routinen, um Körper und Geist zu optimieren und die beste Version ihrer selbst zu werden. In diesem Impuls zeigen wir Methoden, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Wir sprechen über die Biologie des menschlichen Körpers und geben praktische Tipps, wie jeder dazu beitragen kann, lange jung, vital und leistungsfähig zu bleiben.

Vom Teller zur Topform



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Besonders beim Sport entsteht schnell Unsicherheit darüber, was und wann gegessen werden sollte, um die Performance zu verbessern. Teilnehmende erfahren, welche Ernährungs- und Trinkgewohnheiten die Leistung unterstützen und wie Nahrungsergänzungsmittel gezielt eingesetzt werden können.

Restlos klimabewusst



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Nachhaltigkeit ist präsenter denn je, doch Alltag und Gewohnheiten erschweren oft klimafreundliches Handeln. Der Impuls beleuchtet den ökologischen Fußabdruck und zeigt, wie verschiedene Lebens- und Ernährungsweisen den CO₂-Ausstoß beeinflussen. Teilnehmende erhalten praxisnahe Ansätze, Erklärungen zu Klimabegriffen und erfahren, wie sich klimafreundliche Ernährung im Alltag umsetzen lässt.

Terrapy



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Terrapy zeigt, wie eng das Wohlbefinden des Menschen mit der Gesundheit des Planeten verbunden ist. Der Impuls bietet einen ganzheitlichen Blick auf mentale und ökologische Gesundheit. Durch Interaktion, Reflexionsübungen und Naturbezüge wird erlebbar, wie nachhaltiges Handeln und persönliches Wohlbefinden sich gegenseitig stärken.

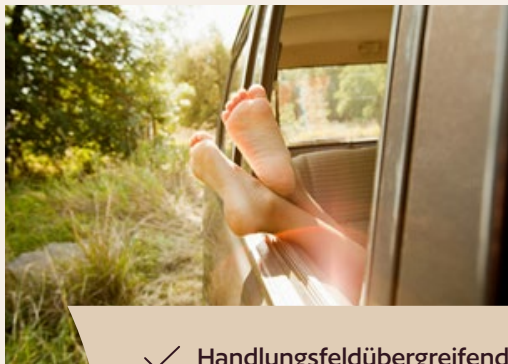
Nervenstark durch Ernährung



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Ständig unter Strom? Stress und Ernährung beeinflussen sich gegenseitig und wirken sich direkt auf Körper und Wohlbefinden aus. Teilnehmende erfahren, wie Stress das Essverhalten verändert, warum in hektischen Situationen oft unbewusst gegessen wird und wie Körpersignale besser wahrgenommen werden können. Ergänzend werden Achtsamkeitstechniken sowie gesunde, stimmungsaufhellende Lebensmittel vorgestellt, um Ernährung auch in stressigen Phasen gezielt zu gestalten.

Power durch Pausen



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Stressoren lauern heutzutage überall: Ständige Erreichbarkeit, Termindruck im Job oder auch unser soziales Leben haben zur Folge, dass wir unserem Körper kaum noch Zeit für Ruhe und Regeneration gönnen. Die Teilnehmenden lernen in diesem interaktiven Impuls, warum regelmäßige Pausen so wichtig sind und wie durch effektive Pausengestaltung den Stressoren des Alltags getrotzt werden kann.

Fit und gesund im Alter



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Dank technologischen Fortschritts in Medizin und Forschung wird unsere Gesellschaft immer älter – gesundes Altern rückt somit zunehmend in den Fokus. Dieser interaktive Impuls zeigt, wie Wohlbefinden auch im höheren Alter aktiv gefördert werden kann und wie eine physisch sowie mental starke Belegschaft langfristig unterstützt und erhalten werden kann.

OsteoFit



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Präventive Maßnahmen können das Risiko für Osteoporose insbesondere bei älteren Menschen signifikant senken. Die Osteoporose-Prophylaxe umfasst Maßnahmen zur Verbesserung der Knochenstabilität und zur Reduktion des Frakturrisikos. Wir vermitteln einen Einblick in die Problematik von Osteoporose und zeigen, wie mithilfe von gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und weiteren Maßnahmen präventiv geholfen werden kann.

Frauengesundheit im Fokus

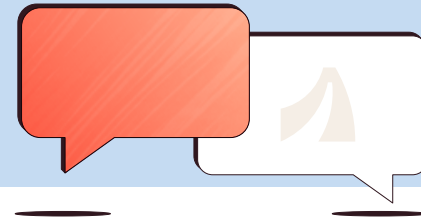


- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Themenfeld: Gesundheitsprävention

Frauengesundheit ist vielfältig, dynamisch und einzigartig – geprägt von unterschiedlichen Lebensphasen und hormonellen Veränderungen. In diesem Impuls beleuchten wir, was über die hormonellen Veränderungen im Laufe des Lebens einer Frau bekannt ist. Zudem bringt jede Lebensphase eigene Herausforderungen und Chancen mit sich. Die Teilnehmenden erhalten praktisch umsetzbare Tipps zu Themen wie zyklusgerechte Ernährung, angepasster Sport und achtsame Selbstfürsorge. Mehr über das Thema zu erfahren, ist wichtig für alle - nicht nur für Frauen.

Neugierig geworden oder Interesse an einem anderen Thema?

Dann melden Sie sich gerne bei:



Tassilo Portig

VP Sales

tassilo.portig@acture.de | +49 (0)30 31198708

Acture Germany GmbH | acture.de

Kronenstraße 71 | 10117 Berlin | Germany