



# ZEN GYM Work-Life-Balance für Leistungsträger in der Wirtschaft

## Gesundheitsmanagement Stressmanagement Resilienzmanagement

Ihre Lebensqualität und ihrem Gesundheitszustand empfinden viele Leistungsträger als „suboptimal“, um es noch vorsichtig auszudrücken.

Trotz aller Annehmlichkeiten und Vorzüge, die ein gehobener Lebensstil mit sich bringt, sehen immer mehr Menschen ihre Lebensfreude schwinden, Arbeit und Privatleben kommen durch mangelnde **Work-Life-Balance** in ein Ungleichgewicht!

Machen Sie sich im ganzheitlichen Coaching zur optimierten Lebensführung und Steigerung Ihres Resilienzmanagement Ihrer unterschiedlichen Lebensbereiche im Berufs- und Privatleben bewusst.

Begegnen Sie Ihren täglichen Herausforderungen mit wertvollen und effektiven Werkzeugen und einem neuen Bewusstsein für Ihr Leben. Mit individuellem und ganzheitlichem Personal & Team Coaching und im Umgang mit den Themen Gesundheit, Stressreduktion, Burn-Out-Prävention, Work-Life-Balance, Resilienz- sowie Lebensführungsoptimierung im beruflichen und privaten Umfeld, gewinnen Sie mit unserer Hilfe Ihre Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zurück.



Ihr exklusives Seminar, beispielsweise im Literaturhotel Iserlohn, oder individuelles Gesundheitscoaching im ZEN GYM Institut für ganzheitliches Wachstum in Menden, wird Sie motivieren und beim Harmonisieren der Disbalancen zwischen Berufs- und Privatleben begleiten.

Sie, als Leistungsträger in einem Unternehmen oder als Selbstständiger sind potentiell - bewusst oder unbewusst - gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Studien belegen, dass sich in den vergangenen 50 Jahren



der Gesundheitszustand - besonders von Führungskräften - rapide verschlechtert hat. Burn-Out und Rückenleiden sind laut WHO die Top-Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Über 50 % aller beruflichen Ausfallzeiten durch Krankheit gehen auf das Konto von Muskel-, Skelett-, Atemwegs- und psychische Erkrankungen, mit steigender Tendenz!

Vor allem im Dienstleistungsbereich sind die meisten Ausfallzeiten durch psychosomatische Erkrankungen bedingt. Die durchschnittliche Quote liegt in Deutschland bei rund 20 Tagen, an denen krankheitsbedingt nicht gearbeitet werden kann. Etwa die Hälfte dieser Krankheitstage sind auf Stress zurückzuführen. Nicht nur der Arbeitsdruck steigt aufgrund von Arbeitsverdichtung sondern leider auch zwangsläufig die Oberflächlichkeit im täglichen Miteinander. Fehlendes Lob und mangelnde

Wertschätzung führen oftmals auch zu seelischen Erkrankungen. Die fatale Folge für Unternehmen: Mehr Fluktuation, Teamdisbalancen und inneren Kündigungen.

Stressfördernd ist auch ein Missverhältnis aus Anforderung und Handlungsspielraum. Die gesellschaftlichen Entwicklungen wie ständige Erreichbarkeit, Flexibilität, Mobilität und Individualisierung sind kaum zu beeinflussen. Aber wir können lernen uns innerhalb dieser veränderten Rahmenbedingungen zu bewegen und die gesellschaftliche Belastung auszugleichen.

Optimierung der Lebensführung und ganzheitliches Gesundheitsmanagement. Die Initiative „Gesundheit & Arbeit“ – eine gemeinsame Aktion gesetzlicher Kranken- und Unfallversicherungen – hat errechnet, dass der ROI (Return of Investment) durch Maßnahmen des betriebli-

chen Gesundheitsmanagements in Deutschland beim Faktor 1:6 liegt. Das bedeutet, dass ein Unternehmen bei EINEM investierten EURO in gesundheitliche Prävention rund SECHS EURO an Kosten für Krankheiten und Fehltage spart. Die positiven Folgen bei der Umsetzung von ganzheitlichem betrieblichen Gesundheitsmanagement sind beeindruckend:

- **Gesündere, motiviertere und zufriedener Mitarbeiter.**
- **Weniger Gesundheitsrisiken im Unternehmen (Zivilisationskrankheiten wie z. B. Burn-Out, Rückenleiden).**
- **Verringerung der Krankheitshäufigkeit.**
- **Förderung von Gesundheitsbewusstsein.**
- **Steigerung der Achtsamkeit im Unternehmen.**
- **Signifikante Verbesserung des Betriebsklimas.**
- **Erhöhung der Vitalität, Leistungsfähigkeit und somit der Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens.**
- **Optimierte Work-Life-Balance der Leistungsträger.**



**Institut für ganzheitliches Wachstum  
Exklusives Personal & Team Training  
Individuelles Coaching**  
Albert Wiethoff & Adrienne Weische  
Am Westberg 12  
58708 Menden  
Tel. 0151-10655416  
[www.zen-gym.com](http://www.zen-gym.com)