

- Ausbildungsprojekt:** Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
- Ausbildungsziel:** Dieses Projekt soll einen Einblick hinsichtlich individueller Gesundheitsvorsorge geben und soll nicht nur aufklären und sensibilisieren, sondern durch seinen starken Praxisbezug auch animieren und dauerhaft motivieren
- Ausbildungskonzept:** Theoretische und praktische Umsetzung von Elementen ganzheitlichen Gesundheitsmanagements
- Bewegung als Schlüsselreiz für Gesundheit
  - Bedeutung gesunder Ernährung
  - Nutzung verschiedener Entspannungs- und Mentaltechniken
  - Optimiertes Konflikt-, Selbst-, Stress- und Zeitmanagement
  - Sicherung einer optimalen sozial-emotionalen Stabilität
  - Wichtigkeit von Atmung und Schlaf für die Vitalität
- Ausbildungskoordinator:** Dr. Jens Barthel  
Diplomsportlehrer  
Diplom-Gesundheitspädagoge  
Gesundheits-, Fitness- und Rehatrainer

## **Ausbildungsinhalte:**

### 0. Theoretische Einführung

- Gesundheitswissenschaftliche Aspekte
  - Begriffsbestimmungen und -abgrenzungen
  - Gesundheitskonzepte und -modelle
  - Gesellschaftliche Rahmenbedingungen

### **1. Wichtigkeit von regelmäßiger moderater Bewegung für den menschlichen Körper**

- Theorieteil:
- Bedeutung der Bewegung als Schlüsselreiz für Gesundheit
  - Erarbeitung verschiedener Spiele und Übungen zur Sicherung der muskulären Balance/ sowie der Verbesserung motorischer Grundfertigkeiten
  - Konzeption einer Rückenschule
  - Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz
  - Alternative Bewegungskonzepte

- Praxisteil:
- Durchführung von Übungen und Spielen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
  - Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik als primär präventive Maßnahmen
  - Erlernen rüchenschonender Alltagsaktivitäten bzw. alltagsintegrierte Fitness
  - Alternative Bewegungsformen könnten im Wasser mit einer Wassergymnastik bzw. in einem Klettergarten (Hochseil; Niedrigseil) erfolgen

### **2. Bedeutung gesunder Ernährung für einen leistungsfähigen Organismus**

- Theorieteil:
- Überblick über verschiedene Ernährungstheorien u. -konzepte
  - Erstellung einer Wandcollage zur Sensibilisierung der gesunden Ernährung
  - Analyse individueller Ernährungsgewohnheiten
  - Erstellung individueller Ernährungspläne

- Praxisteil:
- Organisation und Zubereitung eines gesunden Frühstücks- oder Mittagsbuffets mit einhergehender Beratung sowie vorheriger Recherche von Rezepten und gemeinsamen Einkaufstraining
  - Implementierung gesunder Ernährung in die jeweilige „Tagesstruktur“

### **3. Nutzung verschiedener Entspannungs- und Mentaltechniken als Kompensation unterschiedlicher Belastungen**

Theorieteil: - Überblick über verschiedene Techniken und Methoden zur Entspannung, mentalen Stärkung sowie der Psychohygiene  
- Life-Work-Balance

Praxisteil: - Durchführung verschiedener Entspannungs- und Mentaltechniken sowie Fantasiereisen

### **4. Optimierte Stressmanagement**

Theorieteil: - Begriffsbestimmung und Entstehung von Stress  
- Stressreaktionen bzw. Stressbewältigungsstrategien

Praxisteil: - Entspannungstechniken sowie Ablenkungs- und Abreaktionsmöglichkeiten

### **5. Effizientes und effektives Zeitmanagement**

Theorieteil: - Begriff- und Regelkreis  
- Ziel-Mittel-Analyse  
- Ursachen von Zeitproblemen  
- Grundregeln des Zeitmanagements

Praxisteil: - medialer Einsatz von Beispielen  
- Rollenspiele und Übungen

### **6. Erfolgreiches Selbstmanagement**

Theorieteil: - effektive Selbstvermarktung  
- erfolgreich Nein-Sagen  
- positive Präsentation

Praxisteil: - Übungen zur Selbstpräsentation

### **7. Motivationstraining**

Theorieteil: - Begriff und Theorien  
- Führungsstile und Teamarbeit  
- Betriebsklima und Humanisierung des Arbeitsplatzes

Praxisteil: - Motivationstrainings

## **8. Konfliktmanagement**

Theorieteil: - Begriff und Konfliktverhaltenstypen  
- Grundmotive des Konfliktverhaltens  
- Konflikterkennung- und Verlauf  
- Strategien zur Konfliktlösung

Praxisteil: - Rollenspiele und Diskussion von Lösungsmöglichkeiten  
- erlebnispädagogische Instrumente

## **9. Mobbing als spezielle Form von Konflikten**

Theorieteil: - Begriff, Merkmale und Phasen von Mobbing  
- Auswirkung und Ursachen  
- Konsequenzen und Gefahren von Mobbing  
- Lösungsmöglichkeiten von Mobbing

Praxisteil: - Kommunikationstraining und Gesprächsführung  
- Mediation, Supervision und Intervision  
- praktische Beispiele und Erlebnispädagogik

## **10. Antiaggressionstraining**

Theorieteil: - Definition Aggression- und Aggressionsansätze  
- Arten von Aggressionen  
- Interventionsprogramme und Präventionsmaßnahmen

Praxisteil: - Rollenspiele  
- Sport als Aggressionsventil  
- Mentaltechniken zum Aggressionsabbau  
- Üben sozialer Kompetenzen  
- Boots,-Survival-und Drillcamps

## **11. Teamentwicklungstraining**

Theorieteil: - Teambegriff  
- Merkmale effektiver TA  
- Gefahren in der TA

Praxisteil: - Praktisches Teamentwicklungstraining sowie Teambuilding  
sowie Erlebnispädagogik

## **12. Sicherung einer optimalen sozial-emotionalen Stabilität**

Theorieteil: - Erarbeitung von Schlüsselkompetenzen und Merkmale einer sozial-emotionalen Stabilität

Praxisteil: - Übungen, Rollenspiele und Techniken zur Erprobung der sozial-emotionalen Stabilität

## **13. Kommunikationstraining**

Theorieteil: - Grundstrukturen und Grundfragen der Kommunikation  
- Störquellen  
- nonverbale und verbale Kommunikation

Praxisteil: - Übungen und Rollenspiele

## **14. Gesundheitsförderung durch richtige Atmung und optimiertes Schlafverhalten**

Theorieteil: - Kennenlernen verschiedener Atemtechniken sowie Überblick über Schlafphasen- und zyklen

Praxisteil: - Durchführung verschiedener Atemtechniken  
- Power Nap

## **15. Umweltmanagement**

Theorieteil: - Geopathische Belastungen und Störungen  
- Elektromagnetische Felder und Elektrosmog

Praxisteil: - Geobiologie und Feng Shui

## **16. Anwendung alternativer Gesundheitskonzepte**

Theorieteil: - Kennenlernen verschiedener Konzepte  
- Natur- und Kräuterheilkunde  
- westliche, indische und fernöstliche Konzepte

Praxisteil: - Durchführung verschiedener Konzepte  
- Kräuterwanderung  
- Sammeln verschiedener Kräuter und Pflanzen  
- Erstellung von Collagen und Übersichten