

# Gesunde Unternehmensführung

---

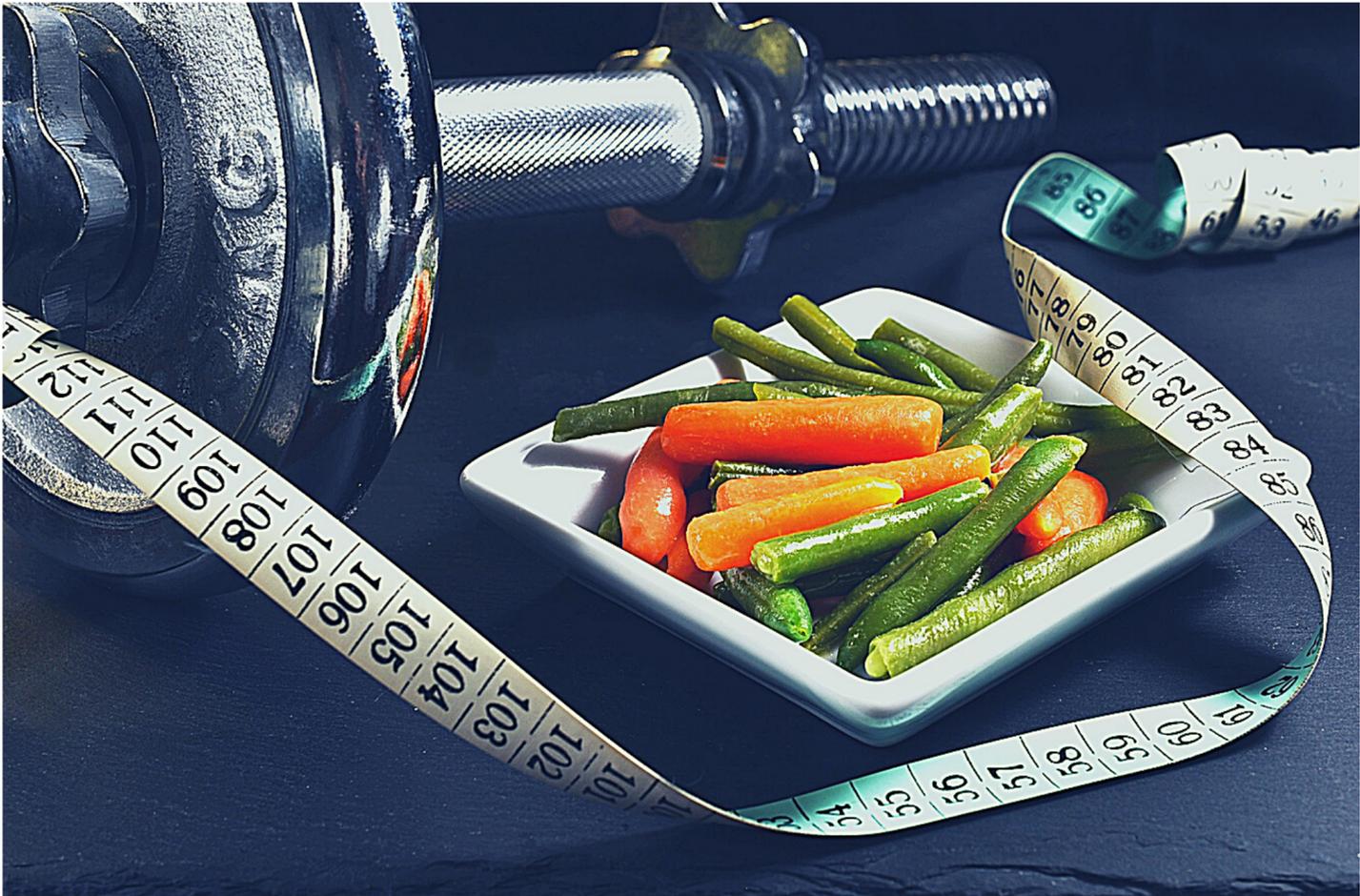
## Die 10 Praxistipps für Führungskräfte



**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch

# UNSER KONZEPT FÜR LEISTUNGSFÄHIGE FÜHRUNGSKRÄFTE



## INHALTSVERZEICHNIS

- 0.....EINLEITUNG
- 1.....IMMUNSYSTEM
- 2.....ROUTINEN, RITUALE, GEWOHNHEITEN
- 3.....VITALITÄT (ATMUNG & SCHLAF)
- 4.....UMWELTFAKTOREN
- 5.....FLÜSSIGKEIT
- 6.....BEWEGUNG
- 7.....ERNÄHRUNG
- 8.....MINDSET
- 9.....ENTSPANNUNG
- 10..STRESSMANAGEMENT

DR. BARTHEL  AKADEMIE

Wunderwerk Mensch

## 0 EINLEITUNG

Die folgenden zehn Punkte unterstützen  
Dich auf Deinem Weg zu einer leistungsstarken  
Führungspersönlichkeit



### Deine Entscheidung!

Mit den richtigen Gewohnheiten, einem effektiven Vitalitätsmanagement, optimierten Umweltfaktoren, genügend Flüssigkeit, moderater Bewegung, bewusster Ernährung, erfolgreichem Mindset, ausreichender Entspannung sowie individuellem Stressmanagement, findest Du Deinen Weg zu einer leistungsfähigeren Führungskraft.

DR. BARTHEL  AKADEMIE

Wunderwerk Mensch

# 1 IMMUNSYSTEM

## Die Power des Immunsystems



Die Mikrobe ist NICHTS, das Milieu ist ALLES !

Es liegt an Dir

**Dein Immunsystem zu stärken oder zu schwächen.**

Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

- Wechselduschen
- Kälte-/ Hitzeanwendungen
- spezielle Atemübungen zur Lymphaktivierung
- Aufenthalt an der frischen Luft
- Entspannungsübungen
- Barfußlaufen
- Aufnahme immunstimulierender Substanzen wie frisches Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze

DR. BARTHEL  AKADEMIE

Wunderwerk Mensch

## 2 ROUTINEN, RITUALE, GEWOHNHEITEN

### Kraft der Routinen, Rituale und Gewohnheiten



Proaktiv

Reaktiv

Dein Start in den Tag entscheidet über Deine Tagesqualität. Genauso entscheidet Dein Abschluss des Tages über Deine Schlafqualität. Du entscheidest als Führungskraft ob Du proaktiv oder reaktiv in den Tag kommst.

#### Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

- Proaktivität vs. Reaktivität
- Proaktives Starten in den Tag mit Journaling wie z.B. Achtsamkeits-, Dankbarkeits- und Visionsübungen
- Individuelle Achtsamkeits-/ Meditations- und Entspannungsübungen
- Spezielle Bewegungsprogramme und / oder Atemübungen
- Kälte-/Wärmeanwendungen (Wechselduschen)

**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch

## 3 VITALITÄT (ATMUNG & SCHLAF)

### Aktivierung durch Atmung



### Energie - Vitalisierung - Entgiftung

Durch optimierte Atmung ist es möglich unseren Organismus zu energetisieren, zu entspannen, zu vitalisieren und zu entgiften.

#### Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

- Richtiges Verhältnis von Ein- und Ausatmung mit Haltephasen
- Optimierte Nase-/ Mundatmung
- Bauch- statt Brustatmung
- Richtige Atmung unter extremen Stress

# 4 UMWELTFAKTOREN

## Umweltfaktoren



Nutzung natürlicher Umweltbedingungen wie Tages- und Sonnenlicht, absolute Dunkelheit während der Schlafphase sowie Kälte- und Hitzeanwendungen als Immunstimulus für das Organsystem.

### Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

- Regelmäßiges tanken von Sonnen- und Tageslicht
- Absolute Dunkelheit während der Schlafphase
- Vermeidung von Blaulicht vor dem zu Bett gehen
- Kälteanwendung wie z.B. kalt duschen und Eisbaden
- Hitzeanwendung durch verschiedene Saunen

# 5 FLÜSSIGKEIT

## Optimierte Flüssigkeitsaufnahme



### Leistungsfähigkeit

Steigerung der Leistungsfähigkeit durch optimierte Flüssigkeitsaufnahme. Die Faustregel dafür sind 30ml pro Kilogramm Körpergewicht, z.B. 80Kg Körpergewicht mal 30ml Flüssigkeit entspricht 2400ml pro Tag an optimaler Flüssigkeitszunahme.

#### Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

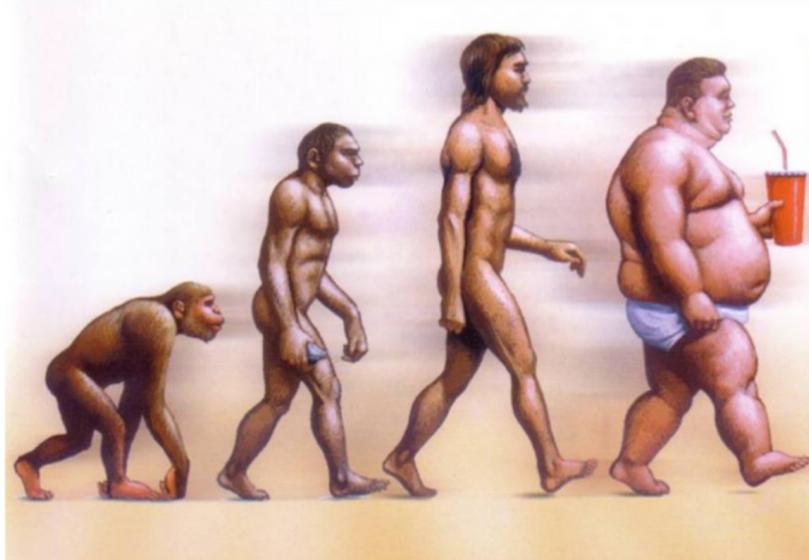
- Morgendliche Flüssigkeitsaufnahme nach nächtlicher Dehydration (nächtlicher Verlust ca. 1,5 Liter)
- Ritualisierte Flüssigkeitsaufnahme immunstimulierender Zutaten wie Ingwer, Zitrone, Kräuter, Apfelessig, Honig etc.
- Wasser pur statt Softdrinks
- Wasserpausen statt Raucherpausen

**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch

## 6 BEWEGUNG

**Mensch beweg Dich...**



**...als genetisches Erfordernis !**

Leider ist Sitzen zum neuen Rauchen geworden. Wir vergessen zu oft die Wichtigkeit der muskulären Balance im Alltag. Weiterhin brauchen die motorischen Fähigkeiten unsere Aufmerksamkeit. Unser Fokus sollte auf eine Alltagsintegrierte Fitness gerichtet sein.

*Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:*

- verschiedene Übungen zur Erhaltung der muskulären Balance (YoTiLates)Bewegte
- spezielles Training zur Erhaltung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten
- Bewegte Pausen
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Alternative Bewegungskonzepte

**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch

# 7 ERNÄHRUNG

**Du bist was Du isst...**



**...Dein Lebensrezept!**

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt garantiert die individuelle Leistungsfähigkeit einer Führungskraft. Dein Fokus sollte auf einer optimierten Makro- und Mikronährstoff-Bilanz liegen. Effektive Nahrungsaufnahme hinsichtlich der Tagesleistungskurve.

Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

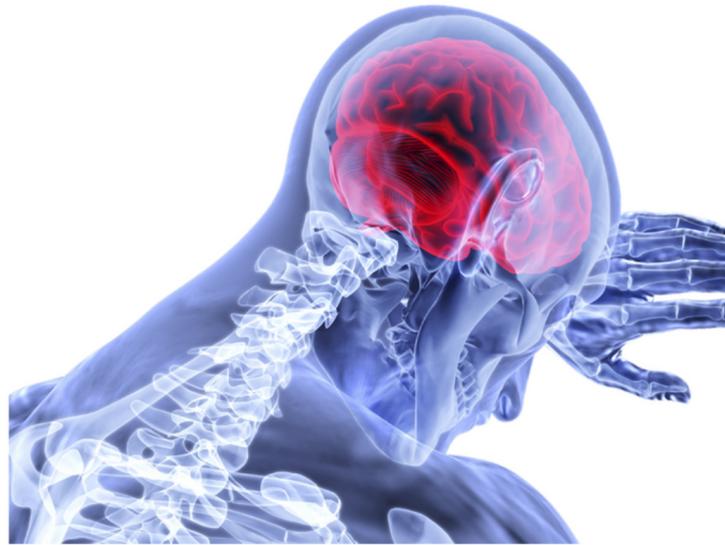
- Nahrungsaufnahme unter der Beachtung der Organuhr (Intermittierendes Fasten)
- Organisch frische Nahrung statt Junk Food
- Achtsames Essen
- Mögliche Leistungssteigerung durch Ergänzungen

**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch

## 8 MINDSET

### MINDSET



Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren !

Die Kraft unserer Gedanken. Unsere Gedanken verändern unsere Körperchemie. Die Effekte von Placebo und Nocebo sind nachgewiesen.... Du bist das Placebo. Angst lähmt das Immunsystem.

#### Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

- Mit kraftvollen Gedanken in den Tag starten.
- Prioritätenliste, erledige die unangenehmen Dinge zuerst dann hast Du den Tag vor Dir
- Visualisierungs- und Affirmationsübungen
- Lösungs- statt Problemorientierung
- Abendrituale wie z.B. Dankbarkeit, Reflektion, Zieplanung, Achtsamkeit und Visionsarbeit

DR. BARTHEL  AKADEMIE

Wunderwerk Mensch

## 9 ENTSPANNUNG

### Entspannung



### Life Work Synergie

Elementar wichtig ist der permanente Wechsel von Anspannung zu Entspannung. Neben einer optimierten Pausengestaltung ist auch das Thema Power Nap von Bedeutung. Durch optimierte Entspannungsverfahren ist es möglich verschiedene Frequenzbänder zu erleben.

#### Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

- Implementierung verschiedenster Entspannungs- und Mentaltechniken im Work-Life-Wechsel
- Erkennen der Tagesleistungskurve und Steuerung der Tagesrhythmik
- Aktive Pausengestaltung mit Bewegungsübungen
- Passive Achtsamkeits- und Meditationseinheiten

# 10 STRESSMANAGEMENT

## Stressmanagement



**Kein Stress mit dem Stress !**

Differenzierung zwischen lang- und kurzfristigem Stress sowie zwischen Di und Eu Stress. Erfolgreiche Führung durch optimiertes Zeitmanagement wie z.B. Pareto-Prinzip, Pomodoro-Technik und Eisenhower Matrix.  
Effektivität vs. Effizienz.

### Meine Praxistipps für die tägliche Umsetzung:

- Erlernen von Stressmanagement Tools
- Digital Detox zur Vorbeugung digitaler Demenz
- Aufbau emotionaler Stabilität und Resilienz durch Übungen und Techniken
- Implementierung verschiedener Zeitmanagement Tools in den Arbeitsalltag

**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch

Vielen Dank



Wir bedanken uns für die Aufmerksamkeit und freuen uns über die Umsetzung der Praxistipps.

Gern würden wir von Dir erfahren, was aktuell in Deinem Unternehmen zum Thema

- > **Gesundheitsmanagement,**
- > **Gesundheit und**
- > **Gesunde Unternehmensführung**

heute schon umgesetzt wird und was Dein Wunsch dazu ist.

**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch

## Der LINK zur Umfrage



Folgen Sie bitte dem Link  
zur aktuellen Umfrage:

<https://forms.gle/sBdTyzcgLwrde27f7>

**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch

Dein Kontakt zur Akademie

**GANZHEITLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT**

# KONTAKT & INFO

---

Dr. Barthel Akademie  
Inhaber: Dr. Jens Barthel  
Rosa-Luxemburg-Straße 2  
98646 Hildburghausen

Kontakt:

Mobil: 0175 – 153 16 49

E-Mail: [dr.j.barthel@web.de](mailto:dr.j.barthel@web.de)



**DR. BARTHEL**  **AKADEMIE**

Wunderwerk Mensch