Gewohnheiten nachhaltig und gesund verändern

Gesund & Fit: Gemeinsam zu mehr Wohlbefinden im Büroalltag

Zielgruppe

Alle KollegInnen, die ihre Gesundheit verbessern, ungesunde Gewohnheiten durchbrechen und von einer motivierenden Gemeinschaft profitieren möchten.

Essenz

Ziele des Programms:

- Die Teilnehmer sollen in der Lage sein, gesunde Routinen zu etablieren, diese in ihren Arbeitsalltag zu integrieren und langfristig aufrechtzuerhalten, um ihre Produktivität und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Themen:

- Sensibilisierung für gesundheitliche Herausforderungen im Büroalltag.
- Förderung von Austausch und Zusammenarbeit zwischen Teilnehmenden
- Vermittlung von Wissen über Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und präventive Gesundheit.
- Identifikation und Überwindung hinderlicher Glaubenssätze.
- Aufbau nachhaltiger, gesunder Gewohnheiten.

Methodik

Laufzeit: 6 Monate (verlängerbar bei Bedarf, auch als 3-Monats-Variante buchbar)
Format: Monatliche Online-Workshops (2,5 Stunden) + Kurzinterventionen
Interaktiv – z. B. mit einer App (etwa HabitShare) begleitet
Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen pro Gruppe, um Austausch und Interaktion zu fördern (Peer-

Gruppentreffen zwischen den Modulen).

Umfang

6 Module in einmonatigem Abstand

Inhalt

Monat 1: Gesunde Routinen im Arbeitsalltag

Thema: Was sind Routinen und warum sind sie wichtig?

Inhalte:

- Definition und Vorteile von Routinen sowie wie wir Gewohnheiten etablieren
- Die Rolle von Routinen im Gehirn: Warum unser Gehirn Routinen liebt
- Vorteile von Routinen für die Produktivität und das Wohlbefinden
- SMARTE-Ziele definieren – Wozu wollen wir uns verändern
- Etablieren von Peergroups (Kleingruppen), die sich auch zwischen den Modulen treffen, austauschen und motivieren
- Vorstellung einer Begleit-App

Praktische Übung: SMARTE-Ziele formulieren „Welches Gesundheitsziel will ich erreichen.“ und Routinen im Alltag setzen – Z. B. „Immer bevor ich eine E-Mail schreibe, trinke ich ein Glas Wasser.“

Hausaufgabe: Erstellung eines persönlichen Routinen-Logbuchs, sich selbst beobachten

---

Monat 2: Hydration und Ernährung

Thema: Die Bedeutung von Ernährung und Hydration für die geistige und körperliche Gesundheit

Inhalte:

- Rückblick auf Teil 1 – Erfahrungen mit den eigenen Routinen
- Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung
- Meal Prep: Vorbereiten gesunder Mahlzeiten für die Woche
- Tipps für gesunde Snacks im Büro
- Bedeutung der Hydration für den Körper

Praktische Übung: Erstellung eines Trinkplans eines gesunden Snackplans, Etablieren von Ernährungs-Routinen

Hausaufgabe: Dokumentation des Trinkverhaltens über eine Woche sowie über das Snackverhalten

---

Monat 3: Stressmanagement und mentale Gesundheit

Thema: Kein Stress mit dem Stress. Verstehen und mit kleinen Routinen gesund bewältigen.

Inhalte:

- Rückblick und Austausch zu Teil 2
- Stress verstehen: Was passiert in meinem Körper?
  Stressmanagement – das Gute am Stress
- Stressoren identifizieren, eigenen (schädlichen) Umgang mit Stress erkennen (z. B. Essen als Bewältigungsstrategie)
- Belastung versus Beanspruchung
- Praktische Entspannungstechniken (z. B. Atemübungen)
- Kleine Bewegungsübungen am Arbeitsplatz etablieren
- Input: Schlafhygiene – welche Routinen fördern oder hemmen gesunden Schlaf

Praktische Übung: Atementspannung

Hausaufgabe: Beobachten der Stressoren und etablieren einer kleinen Bewältigungsstrategie. Etablieren einer Büro-Bewegungs-Routine

---

Monat 4: Resilient und Achtsam am Arbeitsplatz

Thema: Die eigene Widerstandstandsfähigkeit ausbauen und dadurch das mentale Immunsystem stärken
Inhalte:

- Rückblick und Erfahrungsaustausch zu Teil 3
- Was ist Resilienz
- Die Resilienzfaktoren kennenlernen und auf eigene Themen anwenden
  - Schwerpunkt auf die ersten drei Faktoren:
    - Realistischer Optimismus
    - Akzeptanz
    - Lösungsorientierung

- Umgang mit Rückschlägen – (speziell beim Nichterreichen von Zielen)
- Stärkenfokus – welche meiner vorhandenen Kompetenzen mir aktuell helfen können
- Routinen zum Abgrenzen
- Kleine Achtsamkeitsübungen in den Alltag einbauen
- Bewegung als Ausgleich

Praktische Übung: Kleine Achtsamkeitsübungen

Hausaufgabe: Kleine Bewegungs-/Achtsamkeitsroutinen etablieren

---

Monat 5: Antreiber und Glaubenssätze „Den inneren Schweinehund zum Freund machen“

Thema: Welche inneren Überzeugungen fördern oder behindern gesunde Routinen?
Inhalte:

- Rückblick und Erfahrungsaustausch zu Teil 4
- Was sind innere Antreiber und Glaubenssätze
- Warum es mir manchmal schwerfällt, gesunde Routinen durchzuhalten
- Limitierende (hemmende) Überzeugungen identifizieren und ändern
  z. B. „Ich muss perfekt sein“ -> „Ich bin perfekt, wo es sinnvoll ist“
- Den „inneren Schweinhund“ nicht bekämpfen, sondern zum Verbündeten beim Etablieren gesunder Routinen machen

Praktische Übung: Test: „Meine Antreiber“

Hausaufgabe: Glaubenssätze bewusst wahrnehmen, hinterfragen und ändern

Monat 6: Abschluss, Erfahrungsberichte und Perspektive

Inhalte

- Rückblick und Austausch: Was habe ich erreicht
- Welche Routinen habe ich nachhaltig etabliert
- Wie hat sich meine Gesundheit und Produktivität verändert
- Was ist offen, wo brauche ich noch Hilfe/Unterstützung
- Der nächste Schritt: Nachhaltige Gesundheitsziele formulieren.
- Glaubenssätze loslassen: „Ich schaffe es nicht“ wird zu „Ich kann es schaffen.“
- Austausch: „Gesundheit beginnt beim Einkaufen“
- Stärkung der Gemeinschaft: Bleiben wir in Kontakt?