

# Portfolio

Gesundheit gestalten –

Erfolge reflektieren, Perspektiven entwickeln, Zukunft bewegen

Nik Horner

Fitnesswissenschaftler & Stressexperte

[WWW.BASECOACHING.DE](http://WWW.BASECOACHING.DE)



## BASE COACHING

BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT  
&  
GESUNDHEITSCOACHING

DIREKT ZU DEN  
ANGEBOTEN

# ÜBER MICH

Ich bin ein erfahrener Gesundheitsexperte mit Spezialisierung auf Stressmanagement und betriebliche Gesundheitsförderung in Kooperation mit Dienstleistern und Krankenkassen. Durch meine fundierte Ausbildung decke ich ein breites Wissen rund um die Themen Prävention, Burn-Out, Schlaf & Ergonomie ab. Während meines Master Studiums habe ich Basecoaching gegründet. Seit 2023 bin ich Dozent für Betriebliches Gesundheitsmanagement an der TH Rosenheim.

Meine Kernthemen sind Stressanalysen, Gesundheitsscreenings, Impulsvorträge, Konzeption von ganzheitlichen Programmen sowie Einzel- und Gruppencoachings.

Ich halte meine Vorträge auf Hochdeutsch, Bayrisch & Englisch.

*Nik Horner*

HOMEBASE  
ROSENHEIM



# QUALIFIKATIONEN



## Absolvent der DHfPG

Qualifizierte Fach- und Führungskraft.  
Master-Abschluss an der staatlich anerkannten privaten Deutschen Hochschule.



Deutsche Hochschule  
für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences

# AUSBILDUNG

Bachelor of Arts Fitnesswissenschaften  
(Schwerpunkt Diagnostik)

Master of Arts Prävention und  
Gesundheitsmanagement  
(Schwerpunkt: Stressmanagement & Coaching)

**ZPP** ANBIETER-ID AN-P1H39Z  
KURSLEITUNG-ID KL-G7RYKS

Bewegungsgewohnheiten 1 & 2  
Progressive Muskelrelaxation  
Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement

Kurs: Entspann Di – Mehr Gelassenheit in stressigen  
Zeiten (KU-ST-XVLS55)

# FORTBILDUNGEN & LIZENZEN

B-Lizenz Fitnesstrainer (IST)  
A-Lizenz Medizinisches  
Fitnesstraining (IST)  
B-Lizenz Sporternährung (IST)  
A-Lizenz Koordinationstraining (IST)  
A-Lizenz Ausdauertraining (IST)  
A-Lizenz Leistungs- und  
Gesundheitsdiagnostik (IST)  
A-Lizenz Athletiktraining (IST)  
Betriebliches  
Gesundheitsmanagement (IST-  
Zertifikat)  
Kursleiter Progressive Relaxation  
nach Jacobson (BSA-Akademie)

Praxisworkshop Neurotraining (BSA-  
Akademie)  
Fitnesscoach (BSA-Akademie)  
Mental Coach (BSA-Akademie)  
Schlafcoach (IST)  
Berater für Stressmanagement (BSA-  
Akademie)  
Entspannungstrainer (BSA-Akademie)  
Vegetarisch-Veganer  
Ernährungsberater (IST)  
Gesunde Führung (IST-Zertifikat)  
Trainer Multimodales  
Stressmanagement (TUM)

# Für Firmen

Gesundheit gestalten –  
Erfolge reflektieren, Perspektiven entwickeln, Zukunft bewegen

Nik Horner  
Fitnesswissenschaftler & Stressexperte

[WWW.BASECOACHING.DE](http://WWW.BASECOACHING.DE)



## BASE COACHING

BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT  
&  
GESUNDHEITSCOACHING

DIREKT ZU DEN  
ANGEBOTEN

**Gesundheit  
strategisch gestalten**

**BGM**

**BGF**

**Gesundheitscoaching**

**KMU**

**Stressbewältigung  
mit System**

# Über Basecoaching

Basecoaching ist spezialisiert auf **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**, **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** und **individuelles Gesundheitscoaching**. Ich begleite Unternehmen dabei, gesundheitsfördernde Strukturen aufzubauen und eine nachhaltige Gesundheitskultur zu entwickeln.

Ich gestalte Programme, die passgenau auf Ihre Unternehmensziele, Ihre Mitarbeitenden und Ihre Arbeitswelt abgestimmt sind. Ob Präventionskurs, Workshop oder Strategieprozess – ich biete praxisnahe Lösungen, die wirken.

Mein Leistungsspektrum:

- Entwicklung und Umsetzung ganzheitlicher BGM-Strategien
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen für Teams und Führungskräfte
- Präventionsangebote zu den Zukunftsthemen Stress, Bewegung, Schlaf und Resilienz
- Screenings, Gesundheitschecks und Coachingformate
- Digitale und hybride Gesundheitsangebote

Basecoaching ist insbesondere für **kleine und mittelständische Unternehmen** ein verlässlicher Partner, um Gesundheit wirtschaftlich wirksam zu gestalten. Meine Arbeit verbindet Fachkompetenz mit persönlicher Beratung und begleitet Veränderungsprozesse mit Erfahrung, Struktur und Herzblut.

# Vision



## psychische und körperliche Gesundheitsressourcen

Ich möchte der führende Anbieter für mentale und körperliche Gesundheitsressourcen in Oberbayern werden. Mein Ziel ist es, Unternehmen und ihre Mitarbeitenden dabei zu unterstützen, eine stabile und gesunde Basis zu entwickeln. Denn nachhaltiger Erfolg beginnt mit den ersten bewussten Schritten – im Denken, im Handeln und im Miteinander.

Mit dem Leitsatz „**Everywhere you go, always take your base with you**“ stärke ich das Bewusstsein für eine gesundheitsfördernde Haltung – im Unternehmen und darüber hinaus.



# Mission

Durch meine qualitativ hochwertigen

**Ressourcenorientiert** Angebote und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit schaffen wir gemeinsam Raum für Entwicklung. Ich begleite Menschen und Organisationen nicht nur mit Wissen, sondern mit Impulsen, die zur Selbstwirksamkeit anregen und Gesundheit im Alltag greifbar machen.

**Flexibilität**

**Individuell** Gesundheit beginnt mit der richtigen Unterstützung – und genau dort setzen wir an.

**Partner**

**Nachhaltigkeit**

**Struktur**

# Grundwerte

- **Nachhaltigkeit & Qualität:** Wissenschaftlich fundierte, praxisnahe Methoden für langfristige Veränderung.
- **Selbstwirksamkeit & Empowerment:** Ich befähige Menschen, ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu gestalten.
- **Flexibilität & Individualität:** Jedes Unternehmen und jede Person ist einzigartig – meine Lösungen sind maßgeschneidert.
- **Ganzheitlichkeit & Prävention:** Körperliche und mentale Gesundheit im Fokus, um Stress zu reduzieren und Wohlbefinden zu fördern.
- **Vertrauen & Partnerschaft:** Begleitung auf Augenhöhe mit Kompetenz und Engagement.

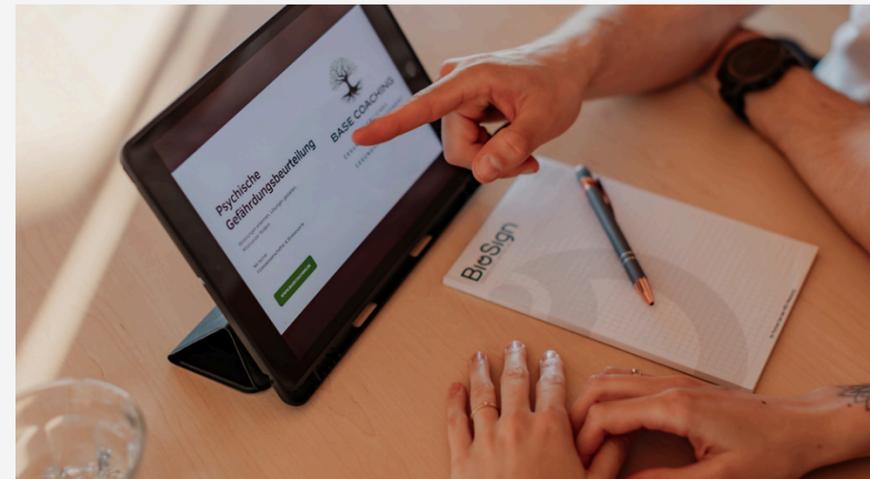
# Meine drei Wege zur Gesundheit

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen



## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gezielte Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden im Arbeitsalltag – angepasst an die konkreten Bedürfnisse vor Ort.



## BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Strukturelle Verankerung von Gesundheit im Unternehmen – mit Konzepten, Evaluationen und strategischer Prozessbegleitung.



## INDIVIDUELLES GESUNDHEITSCOACHING

Persönliche Unterstützung bei Themen wie Stressregulation, Bewegung, Schlaf oder der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.

# Betriebliche Gesundheitsförderung

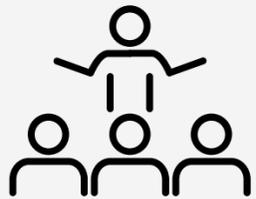


**Aktuelle Gesundheitsthemen für moderne Unternehmen**  
**Zukunftsorientierte Programme für ein modernes Arbeitsumfeld**

# BGF-LEISTUNGEN

Mit meinen BGF-Angeboten biete ich Ihnen Module, Konzepte und Maßnahmen, die individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst werden können. Fehlt Ihnen etwas oder haben Sie spezielle Anforderungen? Sprechen Sie mich an und lassen uns gemeinsam die passende Lösung für Ihr Unternehmen finden.

## SEMINARE & VORTRÄGE



Wissenschaftlich fundiertes Wissen für praxisnahe Seminare mit individuellen Handlungsempfehlungen.

## WORKSHOPS



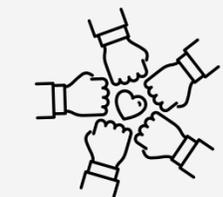
Intensive thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

## CHECK-UPS



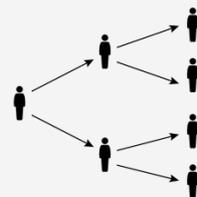
Wissenschaftlich fundierte Analysen für präzise Check-ups und individuell abgestimmte Handlungsempfehlungen.

## GESUNDHEITSIMPULSE



Niederschwellige Gesundheitsaktionen zum direkten Mitmachen.

## MULTIPLIKATORENSCHULUNG



Kleingruppentrainings mit Raum für Austausch, Vertiefung und konkrete Ideen zur nachhaltigen Begleitung von Kolleg:innen im Alltag.

## KURSE



Maßgeschneiderte Übungen – fachkundig, praxisnah und zielgruppengerecht.

# Seminare & Vorträge

Wissenschaftlich fundiertes Wissen für praxisnahe Seminare mit individuellen Handlungsempfehlungen

## Überblick

**Format:** Präsenz oder Online

**Dauer:** 60min bis ganztägig (7Std.) (Zeit für Fragen eingerechnet)

**Teilnehmerzahl:** max. 50 Personen pro Vortrag

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Azubis & Berufseinsteiger:innen, Beschäftigte, Studierende, (Berufs-)Schüler:innen

**Inklusive:** digitale Handouts für alle Teilnehmenden

## Kurzbeschreibung

Meine Seminare und Vorträge bieten fundiertes Wissen und praxisnahe Impulse zu zentralen Gesundheitsthemen. In interaktiven Formaten vermittele ich wissenschaftlich fundierte Inhalte, die verständlich, alltagstauglich und motivierend aufbereitet sind. Ziel ist es, Mitarbeitende für ihre Gesundheit zu sensibilisieren, konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und nachhaltige Verhaltensänderungen anzustoßen.

## Mögliche Zusatzleistungen

- Erstellung konkreter Handlungsempfehlungen für die Vertiefung der Inhalte
- Individuelle Einzelcoachings und Beratungen im Anschluss

# Seminare & Vorträge

Mögliche Themen



## STRESS & PSYCHE

Mental Health

- **Stress verstehen & bewältigen** – Grundlagen & Strategien
- **Achtsamkeit im Alltag** – Mehr Gelassenheit, weniger Stress
- **Kopfweg, Migräne & Stress** – Ursachen erkennen, Belastung reduzieren
- **Entspannungstechniken** – Stress abbauen, innere Ruhe finden
- **Stress & Immunsystem** – Wie Belastung die Abwehr beeinflusst
- **Gesunde Augen im Job** – Entlastung für mehr Sehkomfort
- **Resilienz stärken** – Mentale Widerstandskraft aufbauen
- **Gesunde Führung** – Führen mit Klarheit, Achtsamkeit & Balance

## SCHLAF

Mental Health

- **Schlaf** – Essenziell für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- **Besser einschlafen, erholt aufwachen** – Optimale Schlafroutine
- **Schichtarbeit & Schlaf** – Regeneration trotz wechselnder Zeiten
- **Stressfreier schlafen** – Entspannung für mehr Ruhe
- **Licht & digitale Medien** – Bewusst abschalten für besseren Schlaf
- **Schlaf & Immunsystem** – Wie Nachtruhe die Abwehr stärkt

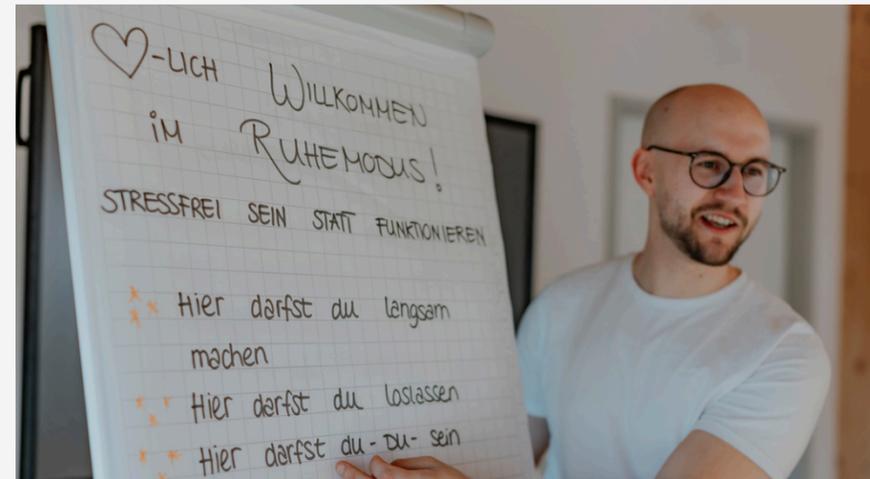
## BEWEGUNG

Bewegung

- **Gesunde Haltung, gesunder Rücken (Ergonomie)** – Rückenschmerzen vorbeugen durch richtige Haltung und Arbeitsplatzgestaltung
- **Der bewegte Mensch** – Warum Bewegung der Schlüssel zu mehr Energie und Wohlbefinden ist
- **Muskelkraft statt Rückenschmerz** – Die Bedeutung gezielten Muskeltrainings für eine starke Wirbelsäule

# Seminare & Vorträge

Wissenschaftlich fundiertes Wissen für praxisnahe Seminare mit individuellen Handlungsempfehlungen



## STRESS & PSYCHE

Mental Health

- Vorträge & Seminare zur Förderung mentaler Gesundheit im Arbeitsalltag
- Themen: Achtsamkeit, Resilienz, Stressmanagement, Schlafhygiene, Gesunde Führung
- Vermittlung alltagstauglicher Techniken zur Stressbewältigung
- Förderung von Selbstfürsorge, Gelassenheit und innerer Stärke
- Ziel: Individuellen Umgang mit Stress verbessern und mentale Widerstandskraft stärken

## SCHLAF

Mental Health

- Vorträge & Seminare rund um gesunden und erholsamen Schlaf
- Themen: Schlafqualität verbessern, Einschlafprobleme reduzieren, innere Uhr nutzen
- Vermittlung praxisnaher Tipps und schlaffördernder Routinen
- Wissenschaftlich fundierte Inhalte zur Regeneration und Leistungsfähigkeit
- Ziel: Schlaf gezielt fördern und als Ressource für Gesundheit und Energie nutzen

## BEWEGUNG

Bewegung

- Vorträge & Workshops zur Förderung körperlicher Aktivität im Berufsalltag
- Themen: Rückengesundheit, Haltungsverbesserung, Muskelkräftigung
- Praxisnahe Impulse für mehr Bewegung am Arbeitsplatz und im Homeoffice
- Alltagstaugliche Übungen zur Prävention von Beschwerden
- Ziel: Bewegung nachhaltig integrieren und Gesundheit ganzheitlich stärken

# Workshops

intensive thematische

Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen

## Überblick

**Format:** Präsenz oder Online

**Dauer:** 60–180min. pro Workshop (nach Anfrage variabel)

**Teilnehmerzahl:** 8 – 15 Personen

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Beschäftigte, Auszubildende & Berufseinsteiger:innen, Studierende, (Berufs-)Schüler:innen

**Inklusive:** Praxisnahe Arbeitsmaterialien und Sammlung individueller Handlungsempfehlungen

## Kurzbeschreibung

Meine Workshops ermöglichen eine intensive thematische Auseinandersetzung mit zentralen Gesundheitsthemen in einem interaktiven Format. Durch die Arbeit in Kleingruppen profitieren die Teilnehmenden von praxisnahen Übungen, individuellem Austausch und direkter Umsetzung von erlernten Strategien. Ziel ist es, nachhaltig Gesundheitskompetenzen zu fördern, alltagstaugliche Lösungen zu erarbeiten und Verhaltensänderungen gezielt anzustoßen.

## Mögliche Zusatzleistungen

- Individuelle Anpassung der Workshop-Inhalte an spezifische Unternehmensanforderungen
- Individuelle Folgecoachings und Beratungen zu spezifischen Gesundheitsthemen

# Workshops

intensive thematische

Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet

## STRESSKOMPETENZ STÄRKEN

Mental Health

- Reflexion individueller Stressmuster und -reaktionen
- Einführung in alltagstaugliche Stressbewältigungstechniken
- Praxisnahe Übungen: Atmung, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit
- Entwicklung persönlicher Strategien für mehr Gelassenheit
- Stärkung der Resilienz im Arbeitsalltag

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Mental Health

- Einführung in das Konzept Achtsamkeit und dessen Wirkung
- Praxisnahe Übungen zu Atmung, Fokus und bewusster Wahrnehmung
- Strategien zur Stressreduktion durch achtsames Verhalten
- Förderung von innerer Ruhe, Konzentration und Balance
- Alltagstaugliche Impulse für mehr Präsenz und Gelassenheit

## SERVUS SCHWEINEHUND

Mental Health

- Reflexion eigener Verhaltensmuster und Motivationskiller
- Strategien zur Überwindung des inneren Schweinehunds
- Entwicklung gesunder Routinen im Alltag
- Kleinschrittige Zielsetzung für nachhaltige Verhaltensänderung
- Förderung von Selbstbestimmung und Motivation zur Veränderung

# Workshops

intensive thematische

Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen



In Ergänzung  
als Coaching  
möglich



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet

## GESUNDE FÜHRUNG

Mental Health

- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens
- Stärkung von Selbstführung & Vorbildfunktion
- Achtsamer Umgang mit Belastungen im Team
- Förderung einer gesundheitsorientierten Führungskultur
- Praxistipps für mehr Klarheit, Resilienz und Wirkung im Alltag

## KOMMUNIKATION IM TEAM

Mental Health

- Reflexion des eigenen Kommunikationsstils
- Erkennen typischer Stolperfallen im Arbeitsalltag
- Strategien für eine klare, wertschätzende Gesprächskultur
- Umgang mit Feedback, Konflikten und Stresssituationen
- Praxisnahe Tools zur Stärkung von Teamklima und Zusammenarbeit

## FIT IM HOMEOFFICE & HYBRID-WORK

Mental Health & Bewegung

- Reflexion individueller Arbeitsgewohnheiten im mobilen Arbeiten
- Strategien für mehr Struktur, Fokus und Abgrenzung
- Impulse zur Förderung von Bewegung und Regeneration
- Praktische Tipps für gesunde Routinen im Homeoffice
- Alltagstaugliche Maßnahmen für mehr Wohlbefinden – ortsunabhängig

# Workshops

intensive thematische

Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet

## BESSER SCHLAFEN, ERHOLTER AUFWACHEN

Mental Health

- Analyse von Schlafräubern und förderlichen Routinen
- Optimierung individueller Schlafgewohnheiten
- Einführung in Schlafhygiene und Einschlafhilfen
- Entwicklung alltagstauglicher Strategien zur Regeneration
- Mehr Energie und Wohlbefinden durch erholsamen Schlaf



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet

## DER BEWEGTE ARBEITSPLATZ

Bewegung

- Sensibilisierung für Belastungen durch Sitzen & einseitige Bewegungen
- Gestaltung eines dynamischen Arbeitsplatzes
- Integration kurzer Bewegungseinheiten in den Arbeitsalltag
- Praktische Übungen zur Vorbeugung von Verspannungen
- Ergonomische Tipps für mehr Wohlbefinden und Produktivität



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet

## PAUSEN MIT WIRKUNG

Mental Health &  
Bewegung

- Identifikation individueller Energiequellen und -räuber
- Strategien für wirksame Erholung im Arbeitsalltag
- Praxisnahe Übungen: Bewegung, Atmung, Entspannung
- Aufbau gesunder Pausenroutinen zur Regeneration
- Förderung von Leistungsfähigkeit und mentaler Stärke

# Workshops

intensive thematische

Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet



Für Azubis  
und  
Schüler:innen  
geeignet

## DIGITAL DETOX

Mental Health

- Analyse des individuellen Medien- und Nutzungsverhaltens
- Erkennen digitaler Stressfaktoren und Reizüberflutung
- Entwicklung persönlicher Strategien für digitale Balance
- Praktische Tipps zur Reduktion von Ablenkung und Dauererreichbarkeit
- Förderung von Konzentration, Erholung und bewusster Mediennutzung

## GESUNDE AUGEN AM BILDSCHIRM

Mental Health

- Ursachen und Auswirkungen von Bildschirmbelastung erkennen
- Tipps zur Bildschirm- und Arbeitsplatzergonomie
- Einfache Seh- und Entspannungsübungen für zwischendurch
- Strategien für augenschonende Pausen
- Prävention von Office-Eye-Syndrom und Erhalt der Konzentration

## MEDIEN KOMPETENZ

Mental Health

- Sensibilisierung für Chancen und Risiken digitaler Medien
- Kritischer Umgang mit Informationen und sozialen Netzwerken
- Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens
- Themen: Datenschutz, Fake News, Cybermobbing, digitale Ablenkung
- Strategien für gesunden und verantwortungsvollen Medienkonsum im Alltag und Beruf

# Check-Ups

Wissenschaftlich fundierte Analysen für präzise Check-ups und individuell abgestimmte Handlungsempfehlungen

## Überblick

**Format:** Screening/Präsenz

**Dauer:** 20Min pro Teilnehmer

**Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen pro Tag

**Zielgruppe:** Beschäftigte, Studierende, (Berufs-)Schüler:innen

**Inklusive:** Auswertungsbogen und Handlungsempfehlungen für alle Teilnehmenden

## Kurzbeschreibung

Meine Screenings bieten Mitarbeitenden eine praxisnahe Möglichkeit, ihre Gesundheit besser zu verstehen und gezielt zu verbessern. Durch wissenschaftlich fundierte Messungen erhalten sie wertvolle Einblicke in ihre körperlichen Ressourcen und mögliche Verbesserungspotenziale. Ziel ist es, einen niederschweligen Zugang zu individuellen Gesundheitsparametern zu ermöglichen und erste gezielte Maßnahmen für mehr Wohlbefinden abzuleiten

## Mögliche Zusatzleistungen

- Anonymisierter Gruppenreport (nur bei mobee® fit und HRV- Stressmessung)
- Individuelle Einzelcoachings und Beratungen im Anschluss siehe Check-Ups Premium

# Check-Ups Basis

Wissenschaftlich fundierte Analysen für präzise Check-ups und individuell abgestimmte Handlungsempfehlungen



20min  
Termin

## BEWEGLICHKEITS CHECK

Bewegung

- Analyse des muskulären Beweglichkeitsstatus mit mobee® fit
- Erfassung von Bewegungsausmaß, Symmetrie und Bewegungsqualität
- Früherkennung von Einschränkungen und muskulären Dysbalancen
- Ableitung individueller Maßnahmen zur Beweglichkeitsverbesserung
- Ziel: Beweglichkeit gezielt fördern und Beschwerden präventiv entgegenwirken

**mobee** fit



20-30min  
Termin

## HRV STRESSMESSUNG

Mental Health

- Professionelle Messung der Herzratenvariabilität (HRV) und RSA auf EKG-Basis
- Analyse des Zusammenspiels von Stress und Erholung im Körper
- Individuelles Stressprofil als Grundlage für gezielte Empfehlungen
- Sensibilisierung für Stress und Erholung
- Ziel: Wirkung von Stress sichtbar machen und passende Entspannungstechniken ableiten

**BioSign**  
SCIENCE FOR A BETTER LIFE



20min  
Termin

## RÜCKEN CHECK

Bewegung

- Präzise Wirbelsäulenmessung mit TRICURO
- Analyse von Haltung, Beweglichkeit und Rückenstabilität
- Individuelle Auswertung der Wirbelsäulengesundheit
- Sensibilisierung für ergonomisches Verhalten im Arbeitsalltag
- Ziel: Rückenbeschwerden vorbeugen und Haltung gezielt verbessern

**TRICURO**

# Check-Ups Premium

Wissenschaftlich fundierte Analysen für präzise Check-ups und individuell abgestimmte Handlungsempfehlungen + individuelles Coaching



Messung  
+  
30min  
Coaching  
2 Wochen  
nach Messung

## BEWEGLICHKEITS CHECK + ERGONOMIECOACHING

Bewegung

- Analyse des muskulären Beweglichkeitsstatus mit mobee® fit
- Erfassung von Bewegungsausmaß, Symmetrie und Bewegungsqualität
- Früherkennung von Einschränkungen und muskulären Dysbalancen
- Ableitung individueller Maßnahmen zur Beweglichkeitsverbesserung
- Ziel: Beweglichkeit gezielt fördern und Beschwerden präventiv entgegenwirken

**mobee** fit



Messung  
+  
30min  
Coaching  
2 Wochen  
nach Messung

## HRV STRESSMESSUNG + POTENZIALCOACHING

Mental Health

- Professionelle Messung der Herzratenvariabilität (HRV) und RSA auf EKG-Basis
- Analyse des Zusammenspiels von Stress und Erholung im Körper
- Individuelles Stressprofil als Grundlage für gezielte Empfehlungen
- Sensibilisierung für Stress und Erholung
- Ziel: Wirkung von Stress sichtbar machen und passende Entspannungstechniken ableiten

**BioSign**  
SCIENCE FOR A BETTER LIFE



Messung  
+  
30min  
Coaching  
2 Wochen  
nach Messung

## RÜCKEN CHECK + ERGONOMIECOACHING

Bewegung

- Präzise Wirbelsäulenmessung mit TRICURO
- Analyse von Haltung, Beweglichkeit und Rückenstabilität
- Individuelle Auswertung der Wirbelsäulengesundheit
- Sensibilisierung für ergonomisches Verhalten im Arbeitsalltag
- Ziel: Rückenbeschwerden vorbeugen und Haltung gezielt verbessern

**TRICURO**

# Gesundheitsimpulse

Niederschwellige Gesundheitsaktionen  
zum direkten Mitmachen.

## Überblick

**Format:** Präsenzformat

**Dauer:** Wählbar als ganzer Tag (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)

**Teilnehmerzahl:** Unbegrenzt

**Zielgruppe:** Beschäftigte, Studierende, (Berufs-)Schüler:innen

**Inklusive:** Informationsmaterial für alle Teilnehmenden

## Kurzbeschreibung

In den Infobereichen und Aktionsräumen werden die Mitarbeitenden aktiv einbezogen, setzen sich praxisnah mit dem jeweiligen Thema auseinander und erhalten hilfreiche Impulse für den Alltag. Ziel ist es, einen leicht zugänglichen Einstieg in Gesundheitsthemen zu ermöglichen und erste wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

## Mögliche Zusatzleistungen

- Hochwertige Gesundheitspräsente wie praxisnahe Ratgeber, Entspannungstools und weitere unterstützende Materialien
- Individuelle Einzelcoachings und Beratungen im Anschluss

# Gesundheitsimpulse

Erlebnisorientierte Gesundheitsimpulse – spielerisch entdecken, ausprobieren und nachhaltig verankern



## ENERGIETANKEN (Entspannungstools)

Mental Health

- Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden
- Anwendung von Biofeedback, Akupressur & VR-Brillen
- Förderung von Erholung und mentaler Leistungsfähigkeit
- Niedrigschwelliger Zugang zur Stressreduktion
- Ideal als Impulsformat im Rahmen von Gesundheitstagen



## BLITZENTSPANNUNG

Mental Health

- Schnell anwendbare Entspannungstechniken für den Berufsalltag
- Kurze Übungen zur Stressreduktion und Fokussierung
- Förderung von Konzentration und innerer Ruhe
- Praxisnah und leicht in den Tagesablauf integrierbar
- Ideal als Station bei Aktionstagen oder in Pausenzonen



## ERGONOMIE TO GO

Mental Health

- Vermittlung ergonomischer Grundlagen für den Arbeitsalltag
- Praktische Tipps zu Haltung, Stehen, Heben und Tragen
- Sensibilisierung für körperliche Belastungen im Job
- Förderung rüchenschonender Bewegungsabläufe
- Sofort umsetzbare Empfehlungen für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

# Multiplikatoren-schulung

Kolleg:innen stärken, Gesundheit gemeinsam gestalten

## Überblick

**Format:** Präsenzformat

**Dauer:** Wählbar als ganzer Tag (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)

**Teilnehmerzahl:** Ideal für Kleingruppen bis ca. 12 Personen

**Zielgruppe:** Beschäftigte mit Interesse an Gesundheit, Teamverantwortliche, Auszubildende oder Studierende

**Inklusive:** Informationsmaterial für alle Teilnehmenden & Vorlagen zur Weitergabe im Team + Workbook zur Vertiefung

## Kurzbeschreibung

In den Multiplikatoren-schulungen tauchen die Teilnehmenden intensiv in ein Gesundheitsthema ein, erarbeiten praxisnahe Inhalte in Kleingruppen und entwickeln konkrete Ideen, um Kolleg:innen im Arbeitsalltag gezielt zu unterstützen. Ziel ist es, Multiplikator:innen auszubilden, die motivierend vorangehen und gesundheitsfördernde Impulse wirksam ins Team tragen.

## Mögliche Zusatzleistungen

- Hochwertige Gesundheitspräsente wie praxisnahe Ratgeber, Entspannungstools und weitere unterstützende Materialien
- Individuelle Einzelcoachings und Beratungen im Anschluss

# Multiplikatoren-schulung

Kleingruppentrainings mit Raum für Austausch, Vertiefung und konkrete Ideen zur nachhaltigen Begleitung von Kolleg:innen im Alltag



Multiplikator  
Schulung  
inkl.  
Workbook



Multiplikator  
Schulung  
inkl.  
Workbook



Multiplikator  
Schulung  
inkl.  
Workbook

## MINDCARE COACH

Mental Health

- Qualifizierung als Multiplikator:in für mentale Gesundheit
- Erkennen und Einschätzen psychischer Belastungen im Arbeitsalltag
- Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung und Achtsamkeit
- Sensibilisierung von Kolleg:innen für mentale Gesundheit
- Beitrag zu einer nachhaltigen, gesundheitsfördernden Unternehmenskultur

## MOVEMENT INSTRUCTOR

Bewegung

- Qualifizierung als Bewegungsmultiplikator:in im Unternehmen
- Vermittlung einfacher Mobilisationsübungen & ergonomischer Grundlagen
- Integration achtsamer Mikropausen in den Arbeitsalltag
- Motivation von Kolleg:innen zu mehr Bewegung im Job
- Prävention von Bewegungsmangel & Förderung der Leistungsfähigkeit im Team

## DIGITAL BALANCE COACH

Mental Health

- Erkennen und Reflektieren digitaler Belastungen im Arbeitsalltag
- Strategien für digitale Achtsamkeit und bewusste Mediennutzung
- Förderung gesunder Pausen- und Erholungsroutinen
- Vermittlung digitaler Gesundheitsimpulse im Kolleg:innenkreis
- Beitrag zu einer achtsamen, digitalen Unternehmenskultur

# Kurse

Maßgeschneiderte Übungen – fachkundig, praxisnah und zielgruppengerecht

## Überblick

**Format:** Präsenz oder Online

**Dauer:** 15–60min

**Teilnehmerzahl:** je nach Raumgröße (Online unbegrenzt)

**Zielgruppe:** Beschäftigte, Auszubildende & Berufseinsteiger:innen, Studierende, (Berufs-)Schüler:innen

**Inklusive:** Zielgruppenspezifische Anleitung der Übungen

## Kurzbeschreibung

Meine Kurseinheiten legen den Fokus auf praktische Anwendung und direkte Erfahrung. Ob Bewegung, Entspannung oder Achtsamkeit – die Teilnehmenden probieren die Techniken selbst aus und erlernen alltagstaugliche Routinen. Unsere Trainer:innen vermitteln die Inhalte fachkundig und zielgruppengerecht, um eine langfristige Integration in den Alltag zu ermöglichen.

## Mögliche Zusatzleistungen

- Beratung für Umsetzung der Übungen am Arbeitsplatz
- Erstellung eines Fitnessraumkonzepts für die Firma

# Kurse

Maßgeschneiderte Übungen – fachkundig, praxisnah und zielgruppengerecht



## RELAXTE PAUSE

Entspannung

- Bedeutung gezielter Pausen für Konzentration und Wohlbefinden
- Einführung in Entspannungstechniken für zwischendurch
- Praktische Übungen: Atemtechniken, Mini-Meditationen, Muskelentspannung
- Entwicklung alltagstauglicher Routinen zur Regeneration
- Förderung von Gelassenheit und mentaler Erholung im Arbeitsalltag



§20 Kurs  
zertifiziert  
8 Einheiten

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Entspannung

- §20-zertifizierter Präventionskurs (8 Einheiten)
- Vermittlung der PMR-Technik nach Jacobson
- An- und Entspannen von Muskelgruppen zur Stressreduktion
- Förderung von Körperwahrnehmung, Gelassenheit und innerer Ruhe
- Krankenkassenerstattung möglich (bis zu 100 %)



§20 Kurs  
zertifiziert  
8 Einheiten

## STRESS DI NED

Mental Health

- §20-zertifizierter Präventionskurs (8 Einheiten)
- Kombination aus Entspannungstechniken, mentalem Training & Alltagsstrategien
- Entwicklung eines persönlichen Notfallkoffers zur Stressbewältigung
- Frühzeitiges Erkennen und gezieltes Gegensteuern bei Stress
- Krankenkassenerstattung möglich (bis zu 100 %)

# Kurse

Maßgeschneiderte Übungen – fachkundig, praxisnah und zielgruppengerecht.



## ACHTSAMKEIT

Mental Health

- Einführung in achtsame Wahrnehmung und Aufmerksamkeitslenkung
- Jede Einheit mit spezifischem Schwerpunkt (z.B. Atmung, Gedanken, Körpersignale)
- Übungen zur Stressreduktion, Selbstfürsorge und innerer Balance
- Förderung von Gelassenheit, Fokus und bewusster Alltagsgestaltung
- Ziel: Mehr Präsenz im Moment, bewusster Umgang mit Stress und Stärkung der inneren Stabilität



## AUGENENTSPANNUNG

Entspannung

- Sensibilisierung für typische Belastungen durch Bildschirmarbeit
- Praxisnahe Übungen zur Entlastung der Augenmuskulatur und Vorbeugung von Ermüdung
- Förderung kurzer Sehpausen zur Regeneration und Fokussierung
- Tipps zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und digitalen Augenpflege
- Ziel: Spannungen reduzieren, Sehkraft erhalten, konzentrierter arbeiten

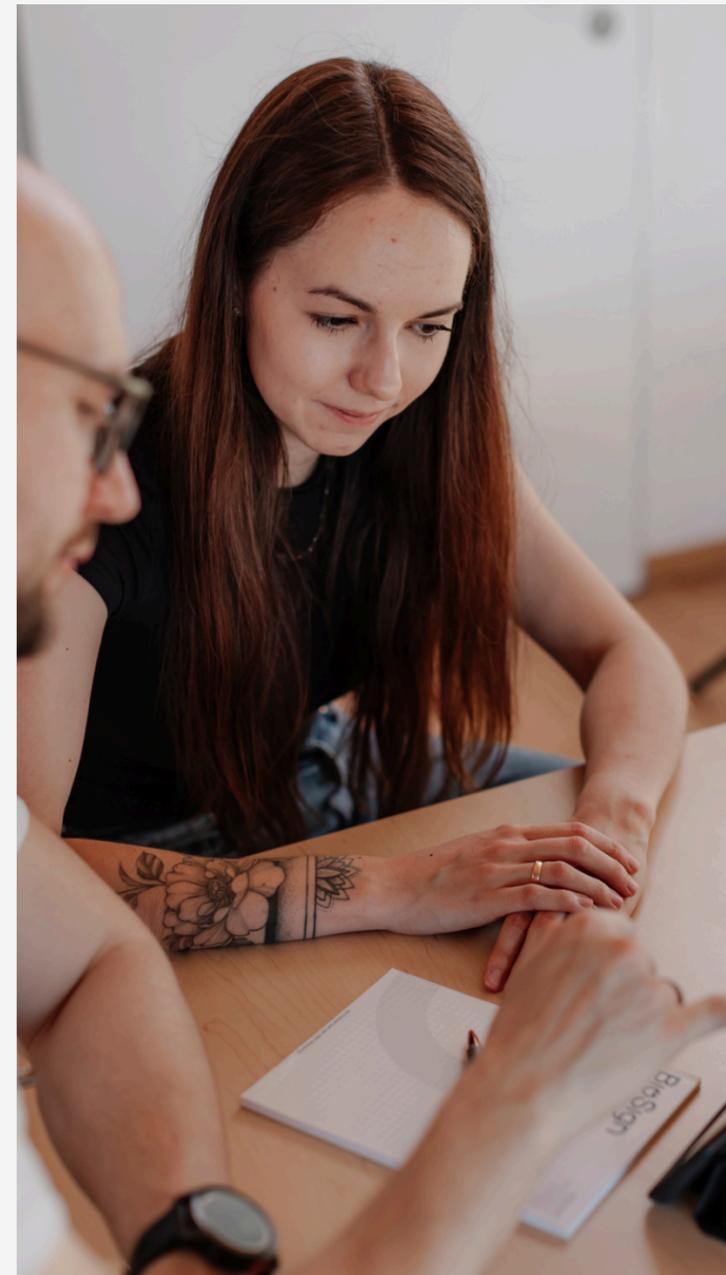


## BEWEGTE PAUSE

Bewegung

- Bewusstes Gegensteuern zu langem Sitzen und einseitiger Belastung
- Kurze, aktivierende Bewegungseinheiten für zwischendurch
- Mobilisation, Kräftigung und Entspannung – direkt am Arbeitsplatz umsetzbar
- Förderung von Durchblutung, Konzentration und körperlichem Wohlbefinden
- Ziel: Verspannungen vorbeugen, Energie steigern, gesünder arbeiten

# Betriebliches Gesundheitsmanagement Analysen & Beratung



BGM mit System – für mehr Wohlbefinden, Leistung & Motivation  
Gesunde Strukturen. Starke Teams. Nachhaltiger Erfolg.

# BGM-LEISTUNGEN

Mit meinen BGM-Angeboten unterstütze ich Sie dabei, maßgeschneiderte Strukturen und Maßnahmen für ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement zu entwickeln. Ob einzelne Module oder umfassende Konzepte – ich passe meine Lösungen individuell an Ihre Bedürfnisse an. Fehlt Ihnen etwas oder haben Sie spezielle Anforderungen? Sprechen Sie mich an – gemeinsam gestalten wir ein BGM, das zu Ihrem Unternehmen passt.

## PROZESSBERATUNG



Prozessbegleitung bei der Einführung und Optimierung von Gesundheitsmanagement-Systemen

## GESUNDHEITSREPORTS



Status Quo erfassen, Stärken erkennen, Risiken minimieren

## GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG PSYCHISCHER BELASASTUNGEN



Die umfassende Analyse Ihres Arbeitsplatzes und Ihrer Mitarbeiter nach den GDA Richtlinien

## GESUNDHEITZIRKEL



Mitarbeitende aktiv einbinden, nachhaltige Lösungen entwickeln

## ARBEITSPLATZPROGRAMM RÜCKEN & PSYCHE



Umfassende Ergonomieanalyse & Beratung der Mitarbeiter (in Kombination mit einem Ergonomievortrag)

## EVALUATION



Ganzheitliche Evaluation – Prozesse, Strukturen und Ergebnisse analysieren, optimieren und nachhaltig weiterentwickeln.

# Prozessberatung

BGM kennenlernen, weiterentwickeln und nachhaltig implementieren

## **Kurzbeschreibung**

Ein erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) entsteht nicht durch Einzelmaßnahmen, sondern durch eine strukturierte und nachhaltige Umsetzung. In der Prozessberatung begleite ich Unternehmen dabei, ihr BGM strategisch zu gestalten – von der ersten Einführung über die Weiterentwicklung bis hin zur langfristigen Integration in die Unternehmenskultur.

Je nach Ausgangssituation bieten wir drei maßgeschneiderte Ansätze:

## **BGM Basis – Kennenlernen & Aufbauen**

Für Unternehmen, die ein BGM aufbauen möchten. Wir analysieren zusammen den Status quo, definieren Ziele und entwickeln erste Maßnahmen.

## **BGM Next Steps – Bestehende Strukturen optimieren**

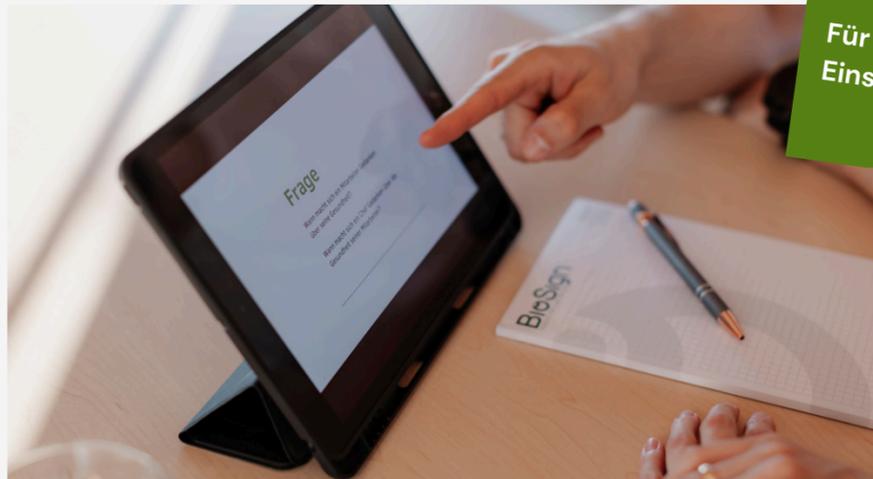
Für Unternehmen mit ersten BGM-Maßnahmen. Wir prüfen zusammen bestehende Prozesse, identifizieren Potenziale und steigern die Wirksamkeit.

## **BGM nachhaltig gestalten – Langfristig integrieren**

Für Unternehmen, die BGM strategisch verankern möchten. Wir helfen gemeinsam, gesundheitsfördernde Strukturen nachhaltig zu etablieren und Erfolge messbar zu machen.

# Prozessberatung

BGM kennenlernen, weiterentwickeln und nachhaltig implementieren



Für BGM  
Einsteiger

## BGM BASIS

Kennenlernen & aufbauen

- Für Unternehmen ohne bestehendes BGM
- Ideal für KMU und Verantwortliche, die neu ins Thema einsteigen
- Einstieg in betriebliches Gesundheitsmanagement mit Struktur
- Erste Bedarfsanalyse, Zieldefinition und Maßnahmenplanung
- Ziel: Grundlagen schaffen und erste Schritte zu einer gesundheitsfördernden Unternehmenskultur einleiten



Für  
bestehende  
BGM Systeme

## BGM NEXT STEPS

Bestehende Strukturen optimieren

- Für Unternehmen mit ersten BGM-Erfahrungen
- Optimierung bestehender Prozesse und Maßnahmen
- Stärkere Ausrichtung auf Mitarbeitendenbedarfe und Beteiligung
- Anpassung an neue Herausforderungen und Arbeitsbedingungen
- Ziel: Wirksamkeit steigern und BGM-Strukturen gezielt weiterentwickeln



Für  
nachhaltiges  
BGM

## BGM NACHHALTIG

Langfristig verankern

- Für Unternehmen mit etablierten BGM-Strukturen
- Strategische Integration in Unternehmensprozesse und Leitlinien
- Langfristige Erfolgsmessung und kontinuierliche Weiterentwicklung
- Verankerung von Gesundheit als Führungs- und Unternehmenskulturthema
- Ziel: Nachhaltige Strukturen schaffen und Gesundheitsmanagement dauerhaft im Unternehmen etablieren

# Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

systematisch analysieren, bewerten und wirksam reduzieren

## Überblick

**Format:** Gesundheitsbericht & Befragung (Präsenz oder Online)

**Dauer:** Individuell

**Teilnehmerzahl:** Individuell

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Beschäftigte, Beauftragte für Gesundheit

**Inklusive:** Auswertung der Daten

## Kurzbeschreibung

Die psychische Gefährdungsbeurteilung ist ein wesentlicher Bestandteil des Arbeitsschutzes und hilft Unternehmen, Belastungen am Arbeitsplatz frühzeitig zu identifizieren und gezielt gegenzusteuern. Die Analyse erfolgt nach den GDA-Richtlinien (Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie) und bietet eine wissenschaftlich fundierte Grundlage zur Verbesserung der psychischen Arbeitsbedingungen.

Je nach Unternehmensgröße und Bedarf stehen verschiedene Erhebungsmethoden zur Verfügung.

# Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

systematisch analysieren, bewerten und wirksam reduzieren



Für kleine Teams

## KURZANALYSE IM TEAM

Direkte Analyse im Arbeitsalltag

- Praxisnaher Workshop zur Erfassung psychischer Belastungen
- Gemeinsame Reflexion der Arbeitssituation im Team
- Identifikation konkreter Belastungsfaktoren und erste Lösungsansätze
- Themen: Arbeitsinhalt, -organisation, -zeit, Umfeld, soziale Beziehungen
- Dauer: ca. 4 Stunden | Teilnehmer: 6–12 Personen je Tätigkeitsbereich
- Ziel: Belastungen sichtbar machen und betroffene Teams aktiv einbinden



Für größere Teams

## COPSOQ-FRAGEBOGEN

wissenschaftlich fundierter Fragebogen

- Anonymisierter, standardisierter Fragebogen zur Erfassung psychischer Belastungen
- Quantitative Analyse allgemeiner und berufsspezifischer Belastungsfaktoren
- Besonders geeignet für größere Unternehmen oder mehrere Standorte
- Themen: Anforderungen, Einfluss, Entwicklungsmöglichkeiten, soziale Beziehungen, Führung, Folgen, Home-Office
- Ziel: Belastungen strukturiert erfassen und gezielt in langfristige Gesundheitsstrategien überführen



Für nachhaltige Ergebnisse

## MASSNAHMEN ENTWICKELN

Ergebnisse wirksam nutzen

- Ableitung gezielter Maßnahmen aus vorhandenen Gefährdungsbeurteilungen
- Analyse der Ergebnisse zur Identifikation relevanter Belastungen
- Entwicklung praxisnaher, umsetzbarer Lösungen
- Integration in bestehende Strukturen und Prozesse
- Erfolgskontrolle und laufende Anpassung zur Qualitätssicherung
- Ziel: Psychische Gesundheit langfristig stärken und Maßnahmen nachhaltig verankern

# Arbeitsplatzprogramm Rücken & Psyche – Ganzheitliche Ergonomieberatung

Umfassende Ergonomie & Stressanalyse & Beratung der Mitarbeiter  
(in Kombination mit einem Ergonomievortrag)

## Überblick

**Format:** Individuelle Arbeitsplatzanalyse & Beratung (Präsenz oder Online)

**Dauer:** 20-minütige 1:1-Gespräche

**Teilnehmerzahl:** Individuell

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Azubis & Berufseinsteiger:innen, Beschäftigte, Beauftragte für Gesundheit, (Berufs-)Schüler:innen

**Inklusive:** Analyse des Arbeitsplatzes & konkrete Handlungsempfehlungen

## Kurzbeschreibung

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz reduziert nicht nur körperliche Beschwerden, sondern trägt auch maßgeblich zur mentalen Gesundheit bei. Meine ganzheitliche Ergonomieberatung kombiniert physische und psychische Aspekte, um langfristig eine gesunde und produktive Arbeitsumgebung zu schaffen.

Im Rahmen der körperlichen Ergonomieberatung werden Haltung, Sitz- und Stehposition sowie die Anordnung der Arbeitsmittel analysiert. Ziel ist es, Belastungen zu reduzieren, Verspannungen vorzubeugen und durch einfache Anpassungen die Arbeitsplatzergonomie zu optimieren.

Die mentale Ergonomieberatung geht über die physische Gestaltung hinaus und betrachtet Stressfaktoren, Konzentrationsfähigkeit und Pausenmanagement. Hierbei werden Strategien entwickelt, um Arbeitsbelastungen besser zu bewältigen, bewusste Erholungsphasen zu nutzen und langfristig gesünder zu arbeiten.

Diese kombinierte Beratung bietet individuelle Lösungen, um Rücken und Psyche gleichermaßen zu entlasten, die Leistungsfähigkeit zu steigern und nachhaltige Gesundheitsstrategien zu etablieren.

# Gesundheitsreports

Status Quo erfassen, Stärken erkennen, Risiken minimieren

## Überblick

**Format:** Analyse & Beratung

**Dauer:** Individuell

**Teilnehmerzahl:** Individuell

**Zielgruppe:** Führungskräfte, BGM-Verantwortliche, Gesundheitsbeauftragte

**Inklusive:** Anonymisierte, datenschutzkonforme Verarbeitung der Gesundheitsdaten

## Kurzbeschreibung

Eine fundierte Kennzahlenanalyse und aussagekräftige Gesundheitsberichte bilden die Grundlage für ein effektives Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Durch die systematische Auswertung relevanter Gesundheitsdatenerhalten Unternehmen wertvolle Einblicke in gesundheitliche Belastungen, Ressourcen und Entwicklungspotenziale.

Die Analyse umfasst Krankheits- und Fehlzeitenstatistiken, psychische und physische Belastungsfaktoren sowie weitere relevante Gesundheitskennzahlen. Auf dieser Basis lassen sich gezielte Maßnahmen ableiten, Trends frühzeitig erkennen und die Wirksamkeit bestehender BGM-Strategien bewerten.

Besonderes Augenmerk liegt auf dem Datenschutz und der anonymisierten Verarbeitung sensibler Gesundheitsdaten. Alle Analysen erfolgen datenschutzkonform und unter Wahrung der Vertraulichkeit, sodass keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind.

Durch übersichtliche Berichte und individuell abgestimmte Handlungsempfehlungen unterstützt dieses Angebot Unternehmen dabei, Gesundheitsförderung strategisch auszurichten und nachhaltige Verbesserungen zu erzielen.

# Gesundheitszirkel

Mitarbeitende aktiv einbinden, nachhaltige Lösungen entwickeln

## Überblick

**Format:** Präsenz oder Online

**Dauer:** Individuell

**Teilnehmerzahl:** maximal 15 Personen

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Beschäftigte, Beauftragte für Gesundheit

**Inklusive:** Auswertung und Evaluation der Zirkelergebnisse

## Kurzbeschreibung

Ein Gesundheitszirkel bringt Beschäftigte, Führungskräfte und Gesundheitsbeauftragte zusammen, um gemeinsam gesundheitsfördernde Maßnahmen zu analysieren, Herausforderungen zu identifizieren und praxisnahe Lösungen zu entwickeln. Durch den moderierten Austausch entstehen maßgeschneiderte Maßnahmen, die auf die spezifischen Bedürfnisse des Unternehmens abgestimmt sind und nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Im Gesundheitszirkel werden betriebsspezifische Gesundheitsfaktoren systematisch beleuchtet – von Arbeitsbelastungen über ergonomische Optimierungen bis hin zu mentalen Gesundheitsstrategien. Das Format bietet Raum für offene Diskussionen, neue Impulse und gemeinschaftlich entwickelte Handlungsempfehlungen, die das Betriebliche Gesundheitsmanagement aktiv weiterentwickeln.

# Evaluation

systematisch analysieren, bewerten und wirksam reduzieren

## Überblick

**Format:** Gesundheitsbericht & Befragung (Präsenz oder Online)

**Dauer:** Individuell

**Teilnehmerzahl:** Individuell

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Beschäftigte, Beauftragte für Gesundheit

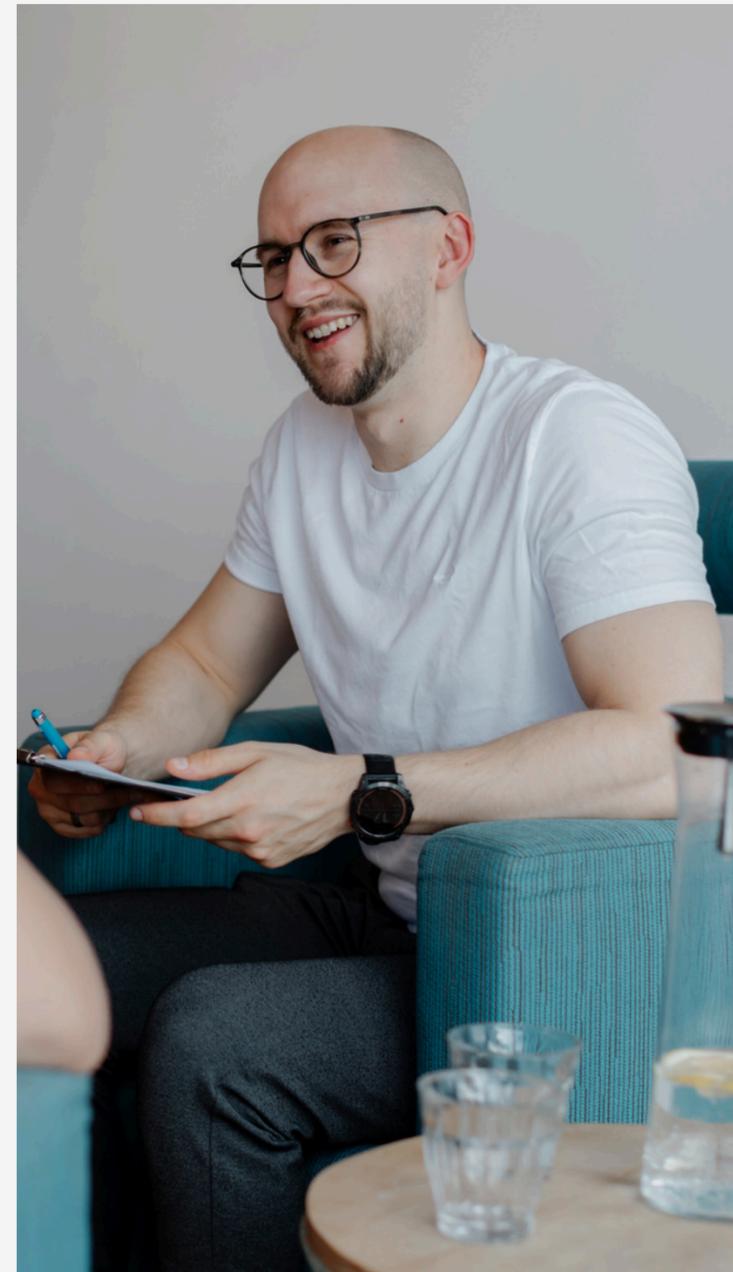
**Inklusive:** Auswertung & Präsentation der Daten

## Kurzbeschreibung

Eine erfolgreiche Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und ein nachhaltiges BGM basieren auf kontinuierlicher Überprüfung und Optimierung. Mit meiner Evaluation erhalten Unternehmen fundierte Analysen zu BGF-Aktionen, BGM-Prozessen und der Akzeptanz von Gesundheitsmaßnahmen.

Durch systematische Ergebnisevaluation, Prozessevaluation und Strukturevaluation werden Stärken sichtbar, Verbesserungsmöglichkeiten identifiziert und Maßnahmen gezielt angepasst. So wird sichergestellt, dass das BGM langfristig wirksam bleibt, Mitarbeitende aktiv einbindet und nachhaltig in die Unternehmenskultur integriert wird.

# Individuelles Gesundheitscoaching



Individuelle Gesundheitslösungen für persönliche Entwicklung  
Gesund führen, denken, leben – mit individuellem Coaching

# Coaching und Beratung

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen

## Überblick

**Format:** Präsenz oder Online

**Dauer:** Flexibel – von kurzen Impulsgesprächen bis zu umfassenden Coaching-Sessions

**Teilnehmerzahl:** Einzelpersonen oder kleine Gruppen

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Beschäftigte, Auszubildende & Berufseinsteiger:innen, Studierende, (Berufs-)Schüler:innen

**Inklusive:** Individuelle Handlungsempfehlungen und weiterführende Materialien

## Kurzbeschreibung

Mein Coaching- und Beratungsangebot bietet gezielte Unterstützung für Mitarbeitende und Führungskräfte, um individuelle Gesundheitskompetenzen zu stärken. Durch persönliche Beratung und praxisnahe Lösungsansätze helfe ich dabei, Stress zu reduzieren, gesundheitsfördernde Routinen zu entwickeln und langfristig mehr Wohlbefinden im Berufs- und Privatleben zu schaffen. Dabei setze ich auf wissenschaftlich fundierte Methoden und eine lösungsorientierte Herangehensweise, die nachhaltig Wirkung zeigt.

## Mögliche Zusatzleistungen

- Entwicklung konkreter Handlungsempfehlungen zur Vertiefung der Coaching-Inhalte
- Individuelle Folgecoachings und Beratungen zu spezifischen Gesundheitsthemen

# COACHING & BERATUNG

Gesundheit ist individuell – und genau deshalb biete ich gezieltes Gesundheitscoaching für Mitarbeiter, Führungskräfte und Einzelpersonen. Ich begleite Menschen dabei, ihre eigene Gesundheit aktiv zu gestalten und langfristig gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.

## MITARBEITERCOACHING



1:1 Gesundheitscoaching für Mitarbeiter zur Stressbewältigung und Prävention  
(Hilfe zur Selbsthilfe)

## EINZELCOACHING



Individuelles Coaching für Einzelpersonen zu Bewegung, Schlaf und Resilienz  
(Hilfe zur Selbsthilfe)

## FÜHRUNGSKRÄFTECOACHING



Coaching für Führungskräfte zur Integration von Gesundheitskompetenz in den Führungsstil

## MITARBEITERBERATUNG



1:1 oder Gruppenberatung zu individuellen Gesundheitsthemen

## EINZELBERATUNG



Individuelle Begleitung für Einzelpersonen zu Bewegung, Schlaf und Resilienz

## FÜHRUNGSKRÄFTEBERATUNG



Beratung zu den Themen Gesunde Führung und Integration gesundheitsförderlicher Prozesse

# Coaching und Beratung

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen



## POTENZIAL-COACHING

Mental Health

- Erkennen und Entwickeln individueller Stärken und Ressourcen
- Förderung von Resilienzfaktoren und lösungsorientiertem Denken
- Aktivierung ungenutzter Potenziale und gesunder Gewohnheiten
- Unterstützung durch reflektierte Selbstwahrnehmung und Impulse
- Ziel: Innere Widerstandskraft stärken und persönliche Entwicklung fördern



## SCHLAFBERATUNG

Mental Health

- Analyse individueller Schlafgewohnheiten und Störfaktoren
- Identifikation von Ursachen für Ein- und Durchschlafprobleme
- Entwicklung alltagstauglicher Strategien für besseren Schlaf
- Optimierung der Schlafumgebung und Aufbau regenerativer Routinen
- Ziel: Schlafqualität nachhaltig verbessern und Leistungsfähigkeit steigern



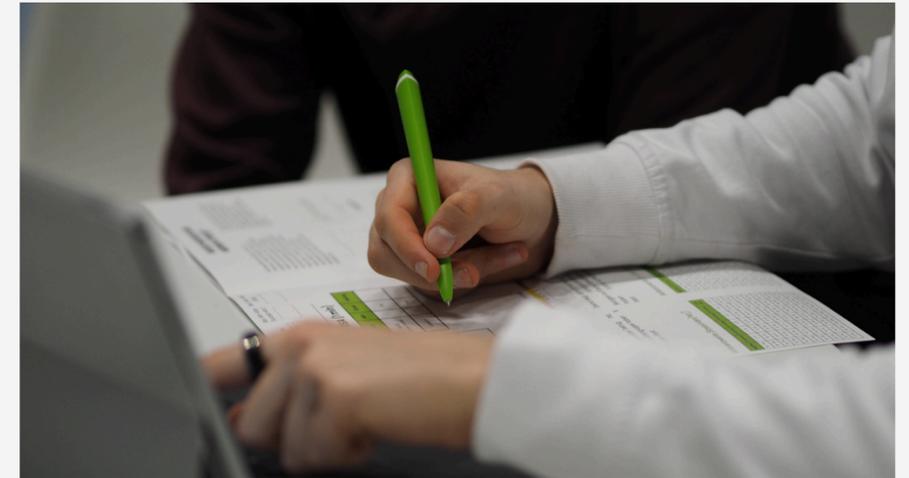
## ERGONOMIE COACHING

Mental Health

- Individuelle Analyse von Bewegungsverhalten und körperlichem Wohlbefinden
- Erfassung des Status quo: Haltung, Beweglichkeit, Kraft
- Entwicklung gezielter Empfehlungen zur Optimierung der Ergonomie
- Anpassung präventiver Maßnahmen an persönliche Ziele und Arbeitsbedingungen
- Ziel: Beschwerden vorbeugen und langfristig gesundes Arbeiten fördern

# Coaching und Beratung

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen



## RELAX-COACHING

Mental Health

- Analyse individueller Stressmuster und genutzter Entspannungsmethoden
- Auswahl und Anpassung passender Techniken (z.B. Atmung, PMR, Achtsamkeit)
- Entwicklung alltagstauglicher Strategien zur Stressreduktion
- Förderung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Regeneration
- Ziel: Entspannung bewusst steuern und dauerhaft im Alltag verankern

## GESUNDE (SELBST-) FÜHRUNG

Führung & Potenzial

- Reflexion der inneren Haltung und Führungsrolle
- Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge
- Aufbau gesunder Routinen und wertschätzender Kommunikation
- Förderung von Energiemanagement, Work-Life-Balance und Resilienz
- Ziel: Langfristig gesund, klar und leistungsfähig führen – sich selbst und andere

## BASIS-CHECK

Bewegung

- Individuelle Gesundheitsberatung mit Fokus auf Bewegung und Körperwahrnehmung
- Analyse des aktuellen Bewegungsverhaltens und Gesundheitszustands
- Berücksichtigung persönlicher Ziele und Alltagsanforderungen
- Entwicklung konkreter Empfehlungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Haltung
- Ziel: Körperliche Ressourcen stärken und präventive Maßnahmen gezielt umsetzen

# BBGM

Bundesverband  
Betriebliches  
Gesundheitsmanagement



## Kontakt Daten

Nicolas Horner



(+49) 15256177458



info@basecoaching.de



Mangfallstraße 20,  
83026 Rosenheim



---

Stand Juni 2025  
Nik Horner  
Version 12



**BASE COACHING**  
BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT  
&  
GESUNDHEITSCOACHING

# Referenzen

DENAVVA

**Belimed**  
Infection Control

**OPED**  
Mit uns geht's weiter.

 **RoMed**  
Kliniken

 **POHLIG**

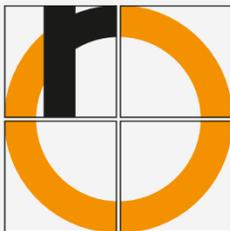
**TUM**

 **Raiffeisen-Volksbank**  
Ebersberg eG

**techD·vision**

**AVERY**  
Zweckform 

**amazon**

Technische  
Hochschule  
**Rosenheim** 

**FOSSIL**  
GROUP

**ATOMA**  
**MULTIPOND**

 **turbo**  
*dynamics*  
MADE IN GERMANY

**BARMER**

**AOK** 

 **iKK** classic