



## Gesunde Mitarbeiter = Gesundes Unternehmen

**powerhealth**

Stressmanagement & Stressoren Analyse  
Burnout Ursachenanalyse, „Managersyndrom“ & Prävention  
Verschiedene Regenerationsmethoden Praxis  
Übungen zur Gehirnaktivierung  
Analyse & Abhilfe Schlafstörungen

Veranstalter: powerbrain GmbH – Institut für angewandte Mentalstrategie

Referenten: Sepp Spreitzer, Burnout Coach und geschäftsführender Gesellschafter powerbrain Institut

**powerbrain®**  
institut für angewandte mentalstrategie



**Gut schlafen**



**Entspannung**



**Wohlfühlen**



**Kreativität**



**Lernfähigkeit**



**Konzentration**



**Leistung**

[www.powerbraining.com](http://www.powerbraining.com)

[www.powerbrain-institut.de](http://www.powerbrain-institut.de)

Powerbrain GmbH ■ Geschäftsführerin: Dagmar Spreitzer ■ Dominikus-Käser-Str. 28 ■ 85391 Allershausen  
HRB 174478 Amtsgericht München ■ E-Mail: [Sepp.Spreitzer@powerbrain-institut.de](mailto:Sepp.Spreitzer@powerbrain-institut.de) Tel.: +49 8166 990311

# Das A & O der Gesundheitsförderung

für klein- und mittelständische Unternehmen

## Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an

### DAK-Gesundheitsreport 2017:

### 80 Prozent der Erwerbstätigen schlafen schlecht

In Deutschland haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Das zeigt der **aktuelle DAK-Gesundheitsreport** „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit **80 Prozent** der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa **34 Millionen Menschen**. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Arbeitnehmer. Seit 2010 gab es hier einen Anstieg von 60 Prozent. Insgesamt lassen sich nur wenige Betroffene ärztlich behandeln. Und nur eine Minderheit meldet sich beim Arbeitgeber krank. **Für Unternehmen bedeutet das: Fast die Hälfte der Erwerbstätigen ist bei der Arbeit müde (43 Prozent). Etwa ein Drittel (31 Prozent) ist regelmäßig erschöpft.** Im Vergleich zu 2010 schlucken heute fast doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel.

Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK:

„Schlafstörungen erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Möglicherweise besteht hier ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei den psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren.“

**Schlechter Schlaf kann sowohl Ursache als auch Folge von Stress sein!**



# Das A & O der Gesundheitsförderung

In unserem Seminar werden die Ursachen und Wirkungen für den persönlichen Stress analysiert:

„Stressoren“ sind z.B.:

- inkohärente und ständig zu hohe Gehirnschwingungen
- zu wenig synaptische Verbindungen für bestimmte Aufgaben
- Überforderung und keine Entspannungsmöglichkeiten
- ständige Erreichbarkeit und kein Abschalten
- keine work- life-balance
- **schlechter Schlaf**

Die Auswirkung sind z.B.:

Adrenalin und Cortisol - Tryptophan und Serotonin  
**Schlechter Schlaf**  
Psychische und physische Symptome

Durch die Analyse der Ursachen und Auswirkungen ergibt sich häufig ein individuelles Stressmuster. Mit Übungen und praktischem Erfahren, sowie Empfehlungen und wertvollen Tipps kann jedem Menschen geholfen werden, sein persönliches Stressmuster zu erkennen und abzubauen.

**Gemeinsam finden wir Antworten zu den zentralen Fragen:**

Was ist die wahre Ursache des Burnouts? – „Managersyndrom“

Wie finde ich meine persönliche work-life-balance?

Wie kann ich mich schnell und nachhaltig entspannen?

Wie erlange ich die „Meisterschaft“ über **mein** gesundes Leben?

Wie finde ich wieder mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe?

Wie finde ich wieder tiefen und erholsamen Schlaf?

Wie kann ich meine volle Leistung mit körperlicher und emotionaler Ruhe bringen?



Gut schlafen

Entspannung

Wohlfühlen

Kreativität

Lernfähigkeit

Konzentration

Leistung

# Das A & O der Gesundheitsförderung

**Zielgruppe:** alle Mitarbeiter und Führungskräfte von Unternehmen, max. 20 TN  
**Dauer:** 1 Tag = 8 Unterrichtseinheiten  
**Medieneinsatz:** Beamer / Flip Chart / Übungsmaterialien  
**Anteil Praxis:** ca. 50 %

Ziel	Inhalt	Durchführung
Begrüßung, Vorstellung, Analyse der Stressoren, sofortige Erkenntnis der persönlichen Situation	Praktische Analyse der individuellen Stressoren, Managersyndrom und die wahre Ursache des Burnout	Analysebogen, Vortrag und Diskussion
Stressoren, Ursachen und Wirkungen erkennen und dann Lösungen finden	Überblick über die physischen und psychischen Vorgänge in Gehirn und Körper bei Stress, Zusammenspiel Adrenalin – Cortisol - Serotonin und Dopamin, Ursachen und Wirkungen definieren	Vortrag, Diskussion, Demonstration
Analyse der Gehirnfrequenzen Binaurale Frequenztechnologie	Schwingungen im Gehirn, einseitig und inkohärent, zu hoch bei Stress Erklärung der Wirkungsweise der binauralen Frequenztechnologie	Darstellung von Beispiel EEG
Praktische Erfahrung sammeln und Entscheidung darüber: „Was tut mir gut?“	Kurzentspannung mit Frequenzen Gehirnaktivierung, neue synaptische Verbindungen	Praktische Übungen
Schlafanalyse Ursachen von schlechtem Schlaf Wie besser schlafen?	Die 13 besten Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf Individuelles Erkennen wo Defizite sind, nachhaltige Anwendungen	Aushändigen der 13 Schlaftipps
Leistung bringen mit emotionaler und körperlicher Ruhe	Einfache Techniken erlernen zur Leistung ohne Stress	Praktische Übung

Kosten für das Unternehmen:  
 1 Tag = 1990.-€ zuzügl. MwSt.



Gut schlafen

Entspannung

Wohlfühlen

Kreativität

Lernfähigkeit

Konzentration

Leistung