

Informationsunterlage:

Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

So realisieren Sie einen Wettbewerbsvorteil!

Sehr geehrte Unternehmerin, sehr geehrter Unternehmer,

betrieblicher Einsatz für die Gesundheit der Beschäftigten lohnt sich. Physisch, mental und psychisch gesunde und motivierte Beschäftigte sind das Fundament eines jeden Unternehmens. Geht es Ihren Beschäftigten gut, ist das auch gut für Ihr Unternehmen. Mit Ihrem Einsatz für die betriebliche Gesundheitsförderung zeigen Sie, dass Ihnen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr wichtig ist. **Ihr Engagement ist somit auch eine Visitenkarte für Sie als Arbeitgeber, um Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ihr Unternehmen zu binden und um im Wettbewerb um neue Fachkräfte noch attraktiver zu werden.** Die betriebliche Gesundheitsförderung ist eine Unternehmensstrategie, die darauf abzielt, Gesundheitspotenziale Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken, Erkrankungen vorzubeugen und das Wohlbefinden aller Beschäftigten zu verbessern.

Als Unternehmerin und Unternehmer können Sie Dinge selbst in die Hand nehmen und sich für eine betriebliche Gesundheitsförderung entscheiden. Als kleines und mittleres Unternehmen sowie als Dienstleistungsunternehmen haben Sie einen unschlagbaren Vorteil! Sie haben kurze Entscheidungswege und eine besondere Nähe zu Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Dies sind wichtige Aspekte für eine erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung.

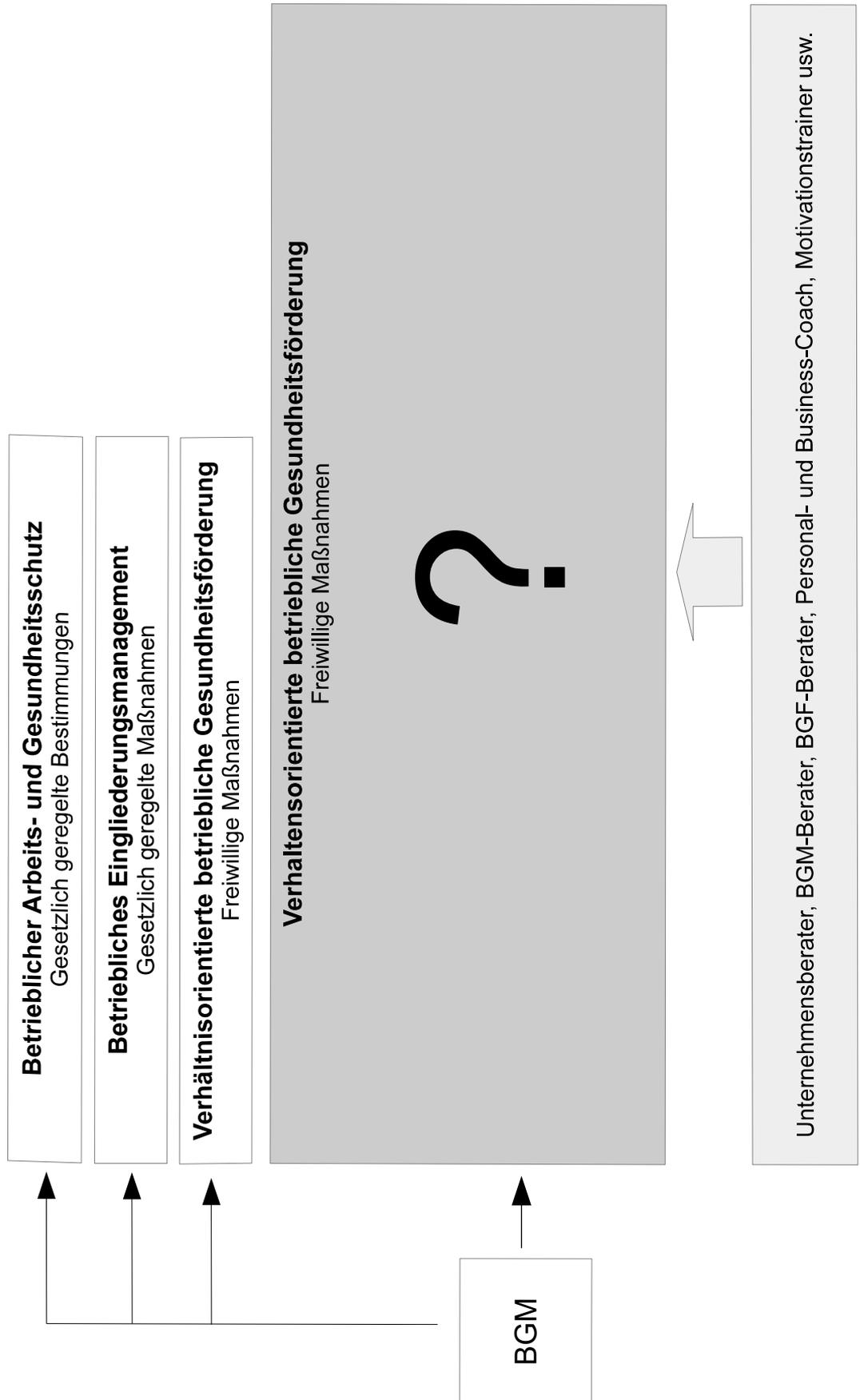
Die verhaltensbezogene betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentliches und sehr wichtiges Element des weiterreichenden betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die folgenden Darstellungen zeigen Ihnen die einzelnen Elemente des betrieblichen Gesundheitsmanagement. Das große Fragezeichen in der erste Darstellung soll verdeutlichen, dass viele externe Anbieter sehr viele unterschiedliche Angebote für die betriebliche Gesundheitsförderung machen. Diese vielen sehr unterschiedlichen Angebote haben Sie als Unternehmerin und Unternehmer vielleicht bisher abgehalten die betriebliche Gesundheitsförderung für Ihr Unternehmen zu nutzen. Mit der zweiten Darstellung des betrieblichen Gesundheitsmanagement machen wir Ihnen ein Angebot. Nutzen Sie für Ihr Unternehmen die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« als Ihre verhaltensorientierte betriebliche Gesundheitsförderung. **Diese betriebliche Gesundheitsförderung ist die zur Zeit wohl beste und effizienteste betriebliche Gesundheitsförderung. Sie zeichnet sich durch einen sehr geringen Kosten- und Organisationsaufwand aus. Diese betriebliche Gesundheitsförderung können Sie mit Ihrer vorhandenen Organisation selbständig einführen und erfolgreich nutzen. Bei dieser betrieblichen Gesundheitsförderung wissen Sie als Unternehmerin und Unternehmer genau und konkret, was Sie erhalten und welche Kosten Ihnen entstehen.**

Die Eigenverantwortung der Beschäftigten für ihre Gesundheit zu fördern ist ein besonderes Merkmal und ein besonderer Schwerpunkt dieser betrieblichen Gesundheitsförderung.

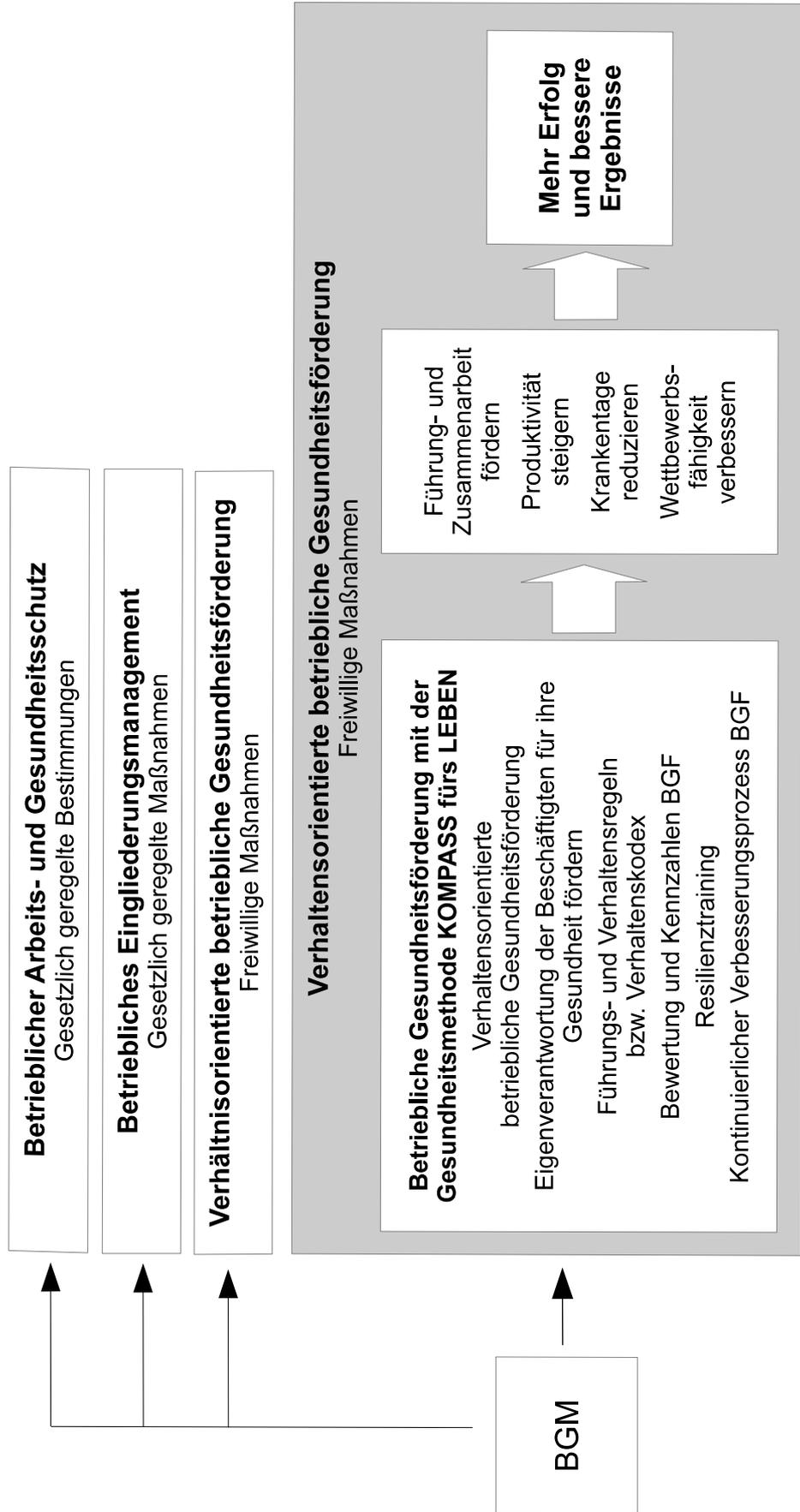
Mit einer verhaltensorientierten betrieblichen Gesundheitsförderung und hier besonders mit der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« können Sie ein großes Potenzial für Verbesserungen und Produktivitätssteigerungen in Ihrem Unternehmen erschließen.

- Die Zusammenarbeit wird gefördert
- Höhere Arbeitszufriedenheit und Arbeitsmotivation
- Verringerung von krankheitsbedingten Fehltagen
- Höhere Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Höhere Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit
- Geringere Mitarbeiterfluktuation
- Höhere Identifikation Ihrer Beschäftigten mit Ihrem Unternehmen.
- Verbessertes Unternehmensimage und höhere Attraktivität als Arbeitgeber
- Wettbewerbsvorteile bei der Anwerbung neuer Fachkräfte.

Betriebliches Gesundheitsmanagement / BGM



Betriebliches Gesundheitsmanagement / BGM



Alleinstellungsmerkmal und Primärziel

Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Komponenten des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

- Betrieblicher Arbeits- und Gesundheitsschutz / *Gesetzlich geregelte Bestimmungen*
- Betriebliches Eingliederungsmanagement / *Gesetzlich geregelte Maßnahmen*
- Verhältnisorientierte betriebliche Gesundheitsförderung / *Freiwillige Maßnahmen*
- Verhaltensorientierte betriebliche Gesundheitsförderung / *Freiwillige Maßnahmen*

Verhältnisorientierte und verhaltensorientierte betriebliche Gesundheitsförderung

- Die verhältnisorientierte betriebliche Gesundheitsförderung zielt auf gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen ab. Hierzu gehören zum Beispiel ergonomisch gut gestaltete Arbeitsplätze oder auch gesundheitsförderndes Kantinenessen.
- Bei der verhaltensorientierten betriebliche Gesundheitsförderung steht die Vermittlung von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen bei den Beschäftigten im Vordergrund.

Aktuelle Situation bei der verhaltensorientierte betriebliche Gesundheitsförderung

- Viele externe Anbieter, wie z. B. Unternehmensberater, BGM/BGF-Berater, bieten sehr viele unterschiedliche Inhalte für die verhaltensorientierte betriebliche Gesundheitsförderung an.
- Unter dem Begriff »Betriebliche Gesundheitsförderung« werden zum Beispiel Aktivitäten in Sportstudios angeboten. Die Stärkung der physischen Gesundheit steht dabei häufig im Vordergrund.
- Teilweise werden diese Aktivitäten in unternehmenseigenen Sportstudios offeriert.
- Die aktuellen Angebote beinhalten in der Regel keinen ganzheitlichen Gesundheitsansatz, mit einem Resilienztraining für die mentale und psychische Gesundheit. **Dies ist ein Alleinstellungsmerkmal der »BGF mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«.**

Primärziel

Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Mit einer verhaltensorientierten BGF und hier besonders mit der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« kann in Unternehmen ein großes Potenzial für Verbesserungen und Produktivitätssteigerungen erschlossen werden.

- **Die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« fördert in ganz besonderer Weise die Eigenverantwortung aller Beschäftigten für ihre Gesundheit. Dies ist ein Schwerpunkt dieser betrieblichen Gesundheitsförderung.**
- Mit der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« sollen alle Beschäftigte eines Unternehmens eine gesundheitsfördernde Lebenseinstellung und Lebensweise realisieren und ihre Gesundheit immer mehr in Richtung des Gesundheitspols verschieben können.
- Mit dem Wissen der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und mit dem TopFitComm Resilienztraining entscheiden die Beschäftigten zum Beispiel selbst, welche körperlichen Aktivitäten sie in ihrer Freizeit für ihre Gesundheit noch nutzen.
- Unternehmen brauchen in der Regel keine Aktivitäten, zum Beispiel für die Stärkung der physischen Gesundheit, vorhalten bzw. ganz oder teilweise sponsern.
- Die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« erzeugt eine Win-Win-Situation. Sowohl die Beschäftigten als auch das Unternehmen profitieren gleichermaßen. Die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN erfüllt bei allen Beschäftigten eine gewisse Klammerfunktion von privatem und beruflichem Umfeld.
- Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und dem TopFitComm Resilienztraining können alle Beschäftigten auch ihr Familienleben harmonischer und nachhaltig besser gestalten. Davon profitiert auch ihr Immunsystem. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein harmonisches und glückliches Familienleben das Immunsystem nachhaltig stärkt. Davon profitiert wiederum auch das Unternehmen.

Kurzbeschreibung: **Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN**

Die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN ist eine innovative und ganzheitlich orientierte Gesundheitsmethode für die individuelle und betriebliche Gesundheitsförderung.

Bei der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN wirken Bewusstsein, Verhalten, Bewegung, Entspannung und Ernährung zusammen. Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und dem einzigartigen und effektiven TopFitComm Resilienztraining können Sie eine gesundheitsfördernde Lebenseinstellung und Lebensweise realisieren und Ihr Leben gesünder, glücklicher und erfolgreicher gestalten. Sie können Ihre Gesundheit immer mehr in Richtung des Gesundheitspols verschieben.

Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und dem einzigartigen TopFitComm Resilienztraining können Sie Ihre physische, mentale und psychische Gesundheit fördern, Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Burnout, Depression und Demenz stärken und Ihre Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung steigern.

Merkmale und Alleinstellungsmerkmale der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

- Die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN ist die zur Zeit wohl beste und effektivste ganzheitlich orientierte Gesundheitsmethode, die neben körperlichen Aktivitäten für die Stärkung der physischen Gesundheit **auch schwerpunktmäßig** ein Resilienztraining für die Verbesserung der mentalen und psychischen Gesundheit beinhaltet.
- Bei der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN sind berücksichtigt: Wichtige Themen und Erkenntnisse der Integralen Gesundheitsförderung, des Salutogenese-Modells und der Mind-Body-Medizin sowie die »**zehn zentralen Lebenskompetenzen**« der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung.
- Die Komponenten »Bewusstsein« und »Verhalten« sind besondere Schwerpunkte der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN. Da nur mit einem guten und gesundheitsfördernden Bewusstsein und Verhalten die Komponenten »Bewegung«, »Entspannung« und »Ernährung« der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN erfolgreich umgesetzt werden können. Ein gutes Bewusstsein, Selbstbewusstsein und Verhalten ist wichtig für uns selbst und für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Kompakte Beschreibung von gesundheitsfördernden Bewusstseins- und Verhaltensregeln bzw. Resilienzfaktoren.
- Laut WHO haben die verhaltensbezogenen Faktoren das größte Gewicht für die Erklärung des Gesundheitszustandes der Menschen, das heißt, die Lebenseinstellung und die Lebensweise. Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und mit dem einzigartigen TopFitComm Resilienztraining können die verhaltensbezogenen Resilienzfaktoren kontinuierlich verbessert und eine gesundheitsfördernde Lebenseinstellung und Lebensweise realisieren werden.
- Einfache und schnelle Selbstbewertung der aktuellen gesundheitsfördernden Resilienzfaktoren.
- Vorschlag »Verhaltenskodex« für Unternehmen, Verwaltungen und Familien, mit den Verhaltensregeln der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN als Basis.
- TopFitComm Resilienztraining: Verinnerlichung von sehr wichtigen gesundheitsfördernden Bewusstseins- und Verhaltensregeln bzw. Resilienzfaktoren und Verankerung dieser Resilienzfaktoren in unserem Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Herr Prof. Dr. Niko Kohls, Medizinpsychologe, Hochschule Coburg, Bereich Intergrative Gesundheitsförderung bewertet die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN folgendermaßen:

Den Gesamtansatz und den Schwerpunkt der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN halte ich für sehr interessant. Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN können Menschen individuell und gezielt eine gesunde Lebensweise entwickeln. Die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN ist ein gutes Mittel, um auch in Unternehmen, Betrieben und Verwaltungen wichtige Gesundheitsthemen der Salutogenese und Mind-Body-Medizin anzusprechen und zu vermitteln.

Die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« bietet Ihnen folgende Vorteile:

Die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« fördert in ganz besonderer Weise die Eigenverantwortung der Beschäftigten für ihre Gesundheit. Dies ist ein besonderes Merkmal und ein Schwerpunkt dieser betrieblichen Gesundheitsförderung.

Kosten- und Organisationsaufwand. Diese betriebliche Gesundheitsförderung zeichnet sich durch einen sehr geringen Kosten- und Organisationsaufwand aus. Sie kann mit der vorhandenen Organisation selbständig eingeführt und erfolgreich genutzt werden.

Gesundheitsförderung. Mit der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« als verhaltensorientierten BGF kann die physische, mentale und psychische Gesundheit aller Beschäftigten sehr wirksam erhalten und gefördert werden. Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und dem einzigartigen und effektiven TopFitComm Resilienztraining können alle Beschäftigten ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Burnout, Depression und Demenz stärken sowie ihre Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessern. Viele sogenannte Volkskrankheiten können vermieden bzw. in Grenzen gehalten werden. Krankentage können reduziert und die Motivation und Leistungsfähigkeit aller Beschäftigten gesteigert werden.

Verhaltenskodex. Alle Unternehmen sollten sich Regeln für die Führung und Zusammenarbeit vorgeben. Als Führungs- und Verhaltensregeln bzw. als **Verhaltenskodex** können die Verhaltensregeln der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN verwendet werden. Mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN und dem TopFitComm Resilienztraining werden die Führungs- und Verhaltensregeln immer besser verinnerlicht und im Bewusstsein und Unterbewusstsein verankert, mit positiven Auswirkungen auf das Arbeitsklima, die Zusammenarbeit und auf die Arbeitsergebnisse. Mit diesen Führungs- und Verhaltensregeln bzw. mit diesem **Verhaltenskodex** kann eine offene, vertrauensvolle und wertschätzende Zusammenarbeit realisiert werden.

Vorbildfunktion der Führungskräfte. Die Unternehmensleitung und die Führungskräfte spielen bei der Einführung einer BGF eine zentrale Rolle. Diese zentrale Rolle prägt entscheidend den Erfolg der BGF. Sie als Unternehmensleitung und Führungskraft sollten die Gesundheit Ihrer Beschäftigten uneingeschränkt zur Chefsache machen. Sie sollten bei der BGF als Vorbild vorangehen. Ein Zitat von Marc Aurel beschreibt diesen wichtigen Aspekt in einzigartiger Weise: *„Du kannst nur das in anderen entzünden, was in Dir selbst brennt.“* Die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« unterstützt und fördert die Vorbildfunktion der Führungskräfte in ganz besonderer Weise.

BGF-Kennzahlen. Um wettbewerbsfähig zu bleiben, müssen alle Wettbewerbsfaktoren kontinuierlich und systematisch verbessert werden. Die »BGF mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« liefert Kennzahlen für einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess bei der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Kundenzufriedenheit. Die Beachtung und Verinnerlichung der Führungs- und Verhaltensregeln werden sich auf die Kundenzufriedenheit und das gesamte Umfeld des Unternehmens sehr günstig auswirken. Alle externen Personen werden sich gut und wertschätzend behandelt fühlen.

Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit. Das gute Arbeitsklima, die offene, vertrauensvolle und wertschätzende Zusammenarbeit sowie die praxisorientierte betriebliche Gesundheitsförderung werden sich positiv auf die Produktivität und die Wettbewerbsfähigkeit auswirken.

Gewinnung und Integration von neuen Fachkräften und Beschäftigten. Mit der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« werden Unternehmen noch attraktiver beim Wettbewerb um neue Fachkräfte. Diese BGF eignet sich auch hervorragend für die schnelle und erfolgreiche Integration von neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Win-Win-Situation. Die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« erzeugt eine Win-Win-Situation. Sowohl die Beschäftigten als auch das Unternehmen profitieren gleichermaßen. Die Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN erfüllt bei allen Beschäftigten eine gewisse Klammerfunktion von privatem und beruflichem Umfeld.

Einführungsschritte der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«

1. Schritt:

Die Unternehmensleitung plant, die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« für ihr Unternehmen zu nutzen.

- Die Unternehmensleitung benennt einen BGF-Beauftragten.
- Der BGF-Beauftragte beschafft das Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« für sich selbst, für die Unternehmensleitung, für alle Führungskräfte und für den Betriebsrat.
- Die Unternehmensleitung, die Führungskräfte, der BGF-Beauftragte und der Betriebsrat erhalten diese Informationsunterlage und studieren das Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«.
- Nach Abstimmung mit den Führungskräften, dem BGF-Beauftragten und dem Betriebsrat beschließt die Unternehmensleitung die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« einzuführen.
- Der BGF-Beauftragte beschafft für alle Beschäftigten das Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« und gibt diese an die Führungskräfte zur Verteilung weiter.
- Im Rahmen eines kurzen Gespräches übergibt die Führungskraft die Bücher an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Organisationseinheit und bittet diese, dass sie das Buch in den nächsten vier Wochen gründlich studieren.
- Die Unternehmensleitung beschließt, in Abstimmung mit den Führungskräften und dem Betriebsrat, die Verhaltensregeln der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN als »**Verhaltenskodex**« zu verwenden.
- Der »**Verhaltenskodex**« wird allen Beschäftigten vorgestellt. Die Unternehmensleitung, die Führungskräfte und alle Beschäftigten verpflichten sich zu diesen »**Verhaltenskodex**«.

Sehr wichtig! Wegen Ihrer Vorbildfunktion spielen die Führungskräfte eine herausragende Rolle bei der Einführung und erfolgreichen Nutzung dieser betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Gesundheit der Beschäftigten muss Chefsache werden.

2. Schritt:

Einführung der verhaltensorientierten »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«.

- Einführungsgespräche im Kreis der Führungskräfte und in allen Organisationseinheiten.
- Nach dem Studieren des Buches »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« tauschen sich die Führungskräfte untereinander und alle Führungskräfte der Organisationseinheiten mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« aus.

3. Schritt:

Erste Kennzahlen der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« ermitteln. Anstoß durch BGF-Beauftragten.

- Erste individuelle Selbstbewertung aller Beschäftigten ca. 4 Wochen nach dem 2. Schritt. Alle Selbstbewertungen der Beschäftigten erfolgen **anonym** und werden **anonym** erfasst und ausgewertet. Die Bewertungsunterlagen erhalten alle Beschäftigten vom BGF-Beauftragten.
- Das Gesamtergebnis, die Ergebnisse der Untergruppen und die Ergebnisse der Einzelkriterien der ersten Kennzahlen-Ermittlung und die Ergebnisse für die einzelnen Organisationseinheiten erhält die Unternehmensleitung und erhalten alle Organisationseinheiten vom BGF-Beauftragten.
- Diese Kennzahlen können Sie zum Beispiel jährlich neu erfassen und auswerten, um den Verbesserungserfolg bei Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung festzustellen. So realisieren Sie einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess bei Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung.

4. Schritt:

Kontinuierlicher Verbesserungsprozess bei der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«. Periodische BGF-Gespräche im Kreis der Führungskräfte und in allen Organisationseinheiten. Diese periodischen BGF-Gespräche können zum Beispiel vierteljährlich durchgeführt werden.

Gesprächsdauer: ca. 60 Minuten

Gesprächsbasis: Kennzahlen der »BGF mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«

Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«

Gesprächspunkte und Feedback-Runde:

Wie haben die einzelnen Führungskräfte und Beschäftigten die gesundheitsfördernden Bewusstseins- und Verhaltensregeln bzw. Resilienzfaktoren der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN in der zurückliegenden Periode berücksichtigt.

Welche Erfahrungen haben sie mit diesen Bewusstseins- und Verhaltensregeln bzw. Resilienzfaktoren im beruflichen und privaten Umfeld gemacht?

Wie sehen die aktuellen Kennzahlen der BGF aus? Welche Veränderungen ergeben sich bei den Einzelkriterien, den Untergruppen und bei der Gesamtbewertung?

Verbesserungsprozess: Schwerpunkte bei der Verbesserung der betrieblichen Gesundheitsförderung und Schwerpunkte bei der Verbesserung der Gesundheit der Beschäftigten formulieren.

Zielplanung Kennzahlen: Zielplanung für die nächste Periode bei den Einzelkriterien, bei den Untergruppen und bei der Gesamtbewertung.

Verinnerlichung der Führungs- und Verhaltensregeln

Im Rahmen ihrer periodischen BGF-Gespräche werden diese Führungs- und Verhaltensregeln immer wieder angesprochen und diskutiert. Diese periodischen BGF-Gespräche unterstützen die Verinnerlichung dieser Führungs- und Verhaltensregeln. Auch mit ihrem regelmäßiges TopFitComm Resilienztraining verinnerlichen Ihre Führungskräfte und alle Beschäftigten die Führungs- und Verhaltensregeln Ihres »**Verhaltenskodex**« immer besser und verankern diese in ihrem Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN«



Verhaltenskodex

Vorschlag

Ziel unseres Verhaltenskodex ist die Realisierung eines guten und stressfreieren Miteinanders und die Realisierung und Erhaltung einer offenen, vertrauensvollen und wertschätzenden Zusammenarbeit.

Dieses Ziel wollen wir mit den Verhaltensregeln der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN erreichen.

Wir verpflichten uns alle, die folgenden Verhaltensregeln zu beachten und umzusetzen.

Warum es für jede Einzelne und jeden Einzelnen von uns so wichtig ist, diese Verhaltensregeln zu beachten, ist in dem Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« detailliert beschrieben und erläutert.

Ich beachte wichtige Verhaltenskräfte

Die Kraft der Toleranz

Die Kraft der Verarbeitung

Die Kraft, Probleme anzunehmen

Die Kraft, zusammenzuarbeiten

Die Kraft, zu unterscheiden

Die Kraft des Lachens

Die Kraft, einen Schlusspunkt zu setzen

Die Kraft, in die Stille zu gehen

Ich beachte wichtige Verhaltensgrundsätze

Ich akzeptiere und achte andere wie mich selbst

Ich sehe die Fähigkeiten und Stärken der anderen

Ich löse mich von meinen Erwartungen

Ich beschuldige und beleidige andere nicht

Ich bin losgelöster, neutraler Beobachter

Ich brauche mich nicht zu verteidigen

Ich brauche mich nicht zu ärgern

Ich genieße den Augenblick

Ort und Datum:

Unterschriften:

Bewertung und Zielplanung Bewusstsein und Verhalten Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Name:

Datum:

	Aktueller Stand						Ziel 12 Monate					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Ankreuzen entsprechend Schulnoten 1)												
Ich bin ein einzigartiger Mensch, mit einem wertvollen Körper 2)												
Ich bin dankbar für meine Einzigartigkeit												
Ich nutze meine Fähigkeiten um mich weiterzuentwickeln												
Ich setze meine Fähigkeiten bei Ehrenämtern ein												
Ich behandle meinen Körper gut und rauche nicht												
Ich bewege mich regelmäßig im Freien												
Ich mache regelmäßig Ausdauersport und Kraftgymnastik												
Ich ernähre mich gesund und vollwertig												
Ich vermeide Trunkenheit und Völlerei												
Ich bin verantwortlich für meine Gedanken 2)												
Ich steuere meine Gedanken und nicht umgekehrt												
Ich lasse negative Gedanken gelassen vorbeiziehen												
Ich mache mir dreimal häufiger positive als negative Ged.												
Meine wahre Natur ist friedvoll, kraftvoll, klar im Denken, liebevoll, freundlich, ruhig und gelassen 2)												
Friedvoll												
Kraftvoll												
Klar im Denken												
Liebevoll												
Freundlich												
Ruhig und gelassen												
Ich beachte wichtige Verhaltenskräfte 2)												
Die Kraft der Toleranz												
Die Kraft der Verarbeitung												
Die Kraft, Probleme anzunehmen												
Die Kraft, zusammenzuarbeiten												
Die Kraft, zu unterscheiden												
Die Kraft des Lachens												
Die Kraft, einen Schlusspunkt zu setzen												
Die Kraft, in die Stille zu gehen												
Ich beachte wichtige Verhaltensgrundsätze 2)												
Ich akzeptiere und achte andere, wie mich selbst												
Ich sehe die Fähigkeiten und Stärken der anderen												
Ich löse mich von meinen Erwartungen												
Ich beschuldige und beleidige andere nicht												
Ich bin losgelöst, neutraler Beobachter												
Ich brauche mich nicht zu verteidigen												
Ich brauche mich nicht zu ärgern												
Ich genieße den Augenblick												
Gesamtbewertung 3)												

1) Umsetzung des Bewertungskriteriums: 1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft, 6 = ungenügend

2) Die Untergruppenbewertung ergibt sich aus dem Durchschnittswert der Einzelkriterien einer Untergruppe

3) Die Gesamtbewertung ergibt sich aus dem Durchschnittswert aller Einzelkriterien

Bewertung und Zielplanung Bewusstsein und Verhalten

Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Name:

Datum:

	Aktueller Stand	Ziel 12 Monate	Ziel 5 Jahre
Ankreuzen entsprechend Schulnoten 1)	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Ich bin ein einzigartiger Mensch, mit einem wertvollen Körper 2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin dankbar für meine Einzigartigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nutze meine Fähigkeiten um mich weiterzuentwickeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich setze meine Fähigkeiten bei Ehrenämtern ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich behandle meinen Körper gut und rauche nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bewege mich regelmäßig im Freien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache regelmäßig Ausdauersport und Kraftgymnastik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ernähre mich gesund und vollwertig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vermeide Trunkenheit und Völlerei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin verantwortlich für meine Gedanken 2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich steuere meine Gedanken und nicht umgekehrt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse negative Gedanken gelassen vorüberziehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mir dreimal häufiger positive als negative Ged.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine wahre Natur ist friedvoll, kraftvoll, klar im Denken, liebevoll, freundlich, ruhig und gelassen 2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Friedvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kraftvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klar im Denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liebevoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freundlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruhig und gelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beachte wichtige Verhaltenskräfte 2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kraft der Toleranz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kraft der Verarbeitung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kraft, Probleme anzunehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kraft, zusammenzuarbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kraft, zu unterscheiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kraft des Lachens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kraft, einen Schlusspunkt zu setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kraft, in die Stille zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beachte wichtige Verhaltensgrundsätze 2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich akzeptiere und achte andere, wie mich selbst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sehe die Fähigkeiten und Stärken der anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich löse mich von meinen Erwartungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beschuldige und beleidige andere nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin losgelöster, neutraler Beobachter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich brauche mich nicht zu verteidigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich brauche mich nicht zu ärgern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich genieße den Augenblick	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtbewertung 3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1) Umsetzung des Bewertungskriteriums: 1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft, 6 = ungenügend

2) Die Untergruppenbewertung ergibt sich aus dem Durchschnittswert der Einzelkriterien einer Untergruppe

3) Die Gesamtbewertung ergibt sich aus dem Durchschnittswert aller Einzelkriterien

Verbesserungsmaßnahmen Bewusstsein und Verhalten

Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Name:

Datum:

Ich bin ein einzigartiger Mensch, mit einem wertvollen Körper

- Ich bin dankbar für meine Einzigartigkeit
- Ich nutze meine Fähigkeiten um mich weiterzuentwickeln
- Ich setze meine Fähigkeiten bei Ehrenämtern ein
- Ich behandle meinen Körper gut und rauche nicht
- Ich bewege mich regelmäßig im Freien
- Ich mache regelmäßig Ausdauersport und Kraftgymnastik
- Ich ernähre mich gesund und vollwertig
- Ich vermeide Trunkenheit und Völlerei

Ich bin verantwortlich für meine Gedanken

- Ich steuere meine Gedanken und nicht umgekehrt
- Ich lasse negative Gedanken gelassen vorüberziehen
- Ich mache mir dreimal häufiger positive als negative Ged.

Meine wahre Natur ist friedvoll, kraftvoll,
klar im Denken, liebevoll, freundlich, ruhig und gelassen

- Friedvoll
- Kraftvoll
- Klar im Denken
- Liebevoll
- Freundlich
- Ruhig und gelassen

Ich beachte wichtige Verhaltenskräfte

- Die Kraft der Toleranz
- Die Kraft der Verarbeitung
- Die Kraft, Probleme anzunehmen
- Die Kraft, zusammenzuarbeiten
- Die Kraft, zu unterscheiden
- Die Kraft des Lachens
- Die Kraft, einen Schlusspunkt zu setzen
- Die Kraft, in die Stille zu gehen

Ich beachte wichtige Verhaltensgrundsätze

- Ich akzeptiere und achte andere, wie mich selbst
- Ich sehe die Fähigkeiten und Stärken der anderen
- Ich löse mich von meinen Erwartungen
- Ich beschuldige und beleidige andere nicht
- Ich bin losgelöster, neutraler Beobachter
- Ich brauche mich nicht zu verteidigen
- Ich brauche mich nicht zu ärgern
- Ich genieße den Augenblick

Verbesserungsmaßnahmen

