



## Gesunde UnternehmerInnen – gesundes Unternehmen



### Was hat Medizin mit wirtschaftlichem Erfolg und der Zukunftsfähigkeit Ihres Unternehmens zu tun?

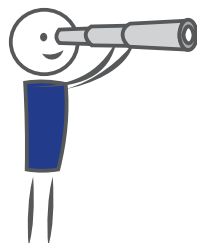
Unsere Umwelt und auch die Zukunft sind sehr volatil geworden. Sie ist mit unseren bisherigen Erfahrungen und Strategien nur schwer zu handhaben oder gar zu kalkulieren. Dies bietet aber auch ein großes neues Potential für diejenigen, die bereit sind, mutig, neugierig und agil die neuen Herausforderungen anzunehmen.

Dies ist am besten möglich, wenn wir:

- die körperliche Gesundheit und Energie dazu haben
- Stress positiv für uns nutzen können
- unsere Ressourcen kennen
- unsere Ängste und unser Verhalten bewusst reflektieren können
- Veränderung als Chance zur Entwicklung sehen
- eine empathische Führungskraft sind, weil wir unsere Werte kennen und diese konsequent und überzeugt vorleben

Als Unternehmer, Leader und Visionär gibt es keine Work-Life-Balance, sondern ein Leben, das motiviert ist durch die eigene Vision. Arbeitsintensivere Phasen sind völlig normal und stellen grundsätzlich kein Risiko dar, wenn körperliche Gesundheit und Fitness vorhanden sind sowie das Bewusstsein für den eigenen Körper.

Medizin und Psychologie sind bisher noch zu wenig vernetzt, um das Potential der neuen Wissenschaft von Epigenetik und das Zusammenspiel von Gehirn, Emotion und Körper voll auszuschöpfen.



Die Qualität dessen was ich sehe lebt immer davon,  
wer durch das Teleskop schaut!

## Mein Vorgehen setzt daher am Ursprung an

Beim Unternehmer als Mensch mit all seinen Facetten aus genetischen und epigenetischen Faktoren sowie beim Zusammenhang zwischen psychologischen, neurologischen und immunologischen Prozessen.

So gehen wir vor:

### Analyse: IST-Zustand

- Anamnesegespräch mit Sichtung aller bereits vorhandenen Befunde
- Weitere Labordiagnostik oder Einholung von Facharztbefunden falls nötig
- Messung der Herzratenvariabilität als Kurzzeitmessung oder über einen Zeitraum von 24 h
- Analyse der an Stress und Stressreaktionen beteiligter miRNAs

### Besprechung der Befunde und Erstellung des Therapieplans

Das Verständnis der Zusammenhänge schafft die Compliance. Damit beginnen wir und schaffen die Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung der Maßnahmen.

Diese wählen wir je nach Bedarf aus:

- **Biochemisch** – Mikronährstoffe, Adaptogene, Neurotransmitter
- **Bioenergetisch** – klassisch homöopathische Arzneien
- **Neurowissenschaftlich** – konkrete Maßnahmen, verfestigte Verhaltens- & Denkmuster aufdecken
- **Somatische Intelligenz** – angeborene Fähigkeit der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse
- **Chronobiologisch** – Gestaltung eines optimalen Tagesrhythmus
- **Ernährung und Bewegung** – angepasst auf den Lebensstil und das epigenetische Muster
- **Resilienzaufbau** – Wahrnehmung und Reaktion auf Alltagssituationen
- Kenntnis **eigener Werte**: Führungscharisma

### Integration und Erfolgskontrolle

Die Maßnahmen sollten unbedingt in den persönlichen Tagesablauf und zum eigenen Lebensstil passen, um dauerhaft umgesetzt zu werden. Ziel ist es, mit Strategien und Therapieplänen zum eigenen gesunden und erfüllenden Lebensstil zu kommen.

Ein energetisches, erfolgreiches Leben ist mühelos! Dieses Ziel erreichen wir durch monatliche Treffen über einen Zeitraum von 6 Monaten. Diese Zeit benötigt unser Gehirn, um neue Denk- und Verhaltensmuster zu integrieren. Nach einem halben Jahr ist auch die Verbesserung der parasympathischen Aktivierung messbar. Diese Überprüfung erfolgt beim 6. Termin.



Möchten Sie den Erfolg Ihrer Firma weiter steigern? Dann ist das „Epigenetik meets Business“ das geeignete weitere Vorgehen! Sie hat die ideale Kombination von „Mensch und Teleskop“ im Fokus.

### Epigenetik meets Consulting

Der gesunde Unternehmer ist jetzt in der Lage geeignete Maßnahmen, die sich aus einer Unternehmensberatung ergeben, zu erkennen und umzusetzen. Projektentwicklung und zukunftsorientierte Maßnahmen, entfalten nun ihr volles Potential.

### Epigenetik meets Coaching

Das Potential von Businesscoaching ist es Talente in Spitzenleistung und Erfolg zu transformieren. Gesundheit im größeren Kontext sind Voraussetzungen für müheloses und authentisches Umsetzen der Coachingmaßnahmen.

Dies wird auch Ihre Mitarbeiter beeindrucken!

