

# GESUND UND VITAL IM BETRIEB.

Gesunde Mitarbeiter sind unternehmerische Pflicht,  
und betriebswirtschaftliche Notwendigkeit.

## Hans Janotta und EXPERTENTeam

Sirit Bohnacker, Kerstin Brenmöhl, Ovidiu Bretan, Gabriele Breuninger, Kathrin Brockmann, Martin Dreher, Caroline Ebert, Ruth Fraundorfer, Sabine Grosser, Jan Gumprecht, Sophie Janotta, Eric Klein Breteler, Christiane Komarek, Susanne Langenhorst, Ilonka Lütjen, Monika Mischek, Olaf Molitor, Ingrid Noske, Klaus Offermann, Sonja Rechthaler, Bernd Uhl

*Dieses Buch enthält eine Strategie, wie Du die Wirtschaftlichkeit deines Unternehmens enorm steigert und gleichzeitig ein langlebiges Team aus Freunden bildest. Für diese Leistung müsstest Du normalerweise viele 1.000€ an einen Coach bezahlen. Du bekommst das alles für 36€. Aber das ist noch nicht alles. Das Buch enthält mehr als 70 QR-Codes, die alle zusätzliche Informationen und Vertiefungen in Blog-Beiträgen, Videos, Erfahrungs-Berichten, Presse-Artikeln, etc. anbieten. Es handelt sich also um „MEHR ALS EIN BUCH“. Es handelt sich um ein lebendiges Innovations-Medium. Daran kannst Du erkennen, dass der Wert eines Buches eben nicht anhand der Seiten-Zahl ermittelt wird, sondern anhand der Fülle und Relevanz seiner Inhalte. Dafür hat ein ganzes Team gearbeitet.*

Der **GuviB-Song** und **Interview** mit den Projekt-Leitern **Christiane Komarek** und **Bernd Uhl** mit einem besonderen Danke: <https://Song1Interview.GuviB.de>



## copyright

Alle Informationen und Abbildungen in dieser Publikation unterliegen dem Urheberrecht. Soweit nicht anders angegeben, liegen alle Rechte für Abbildungen beim Autor. Die mitmachEXPERTEN haben für ihre Portrait-Bilder eine Nutzungs-Lizenz erteilt. Kein Teil darf ohne schriftliche Genehmigung verwendet werden. Der Kunde erwirbt eine persönliche Einzellizenz am fertigen Print-Produkt oder eBook zur ausschließlichen Nutzung durch ihn selbst. Die Rechte für alle genannten Marken liegen bei den Marken-Inhabern. Sollte sich jemand in dieser Publikation in seinen Rechten verletzt fühlen, so gilt hiermit als vereinbart, dass vor einer kostenpflichtigen Note eine Nachricht mit einem entsprechendem Hinweis an [Service@diePUBLIKATIONSwerkstatt.com](mailto:Service@diePUBLIKATIONSwerkstatt.com) geschickt wird. Wir werden eventuelle kritische Stellen sofort prüfen und in zumutbarem Umfang ändern, denn wir verpflichten uns dem FairPlay. Die Beiträge der mitmachEXPERTEN stellen deren Meinung dar, die wir uns nicht zu eigen machen. Wir distanzieren uns ausdrücklich von den Inhalten verlinkter Seiten von Anderen. Bilder unterliegen dem Copyright diverser Stock-Portale. Wir haben dafür eine Nutzungslizenz erworben. Sie finden die Bilder auf der Seite des Anbieters unter der angegebenen ID. Ergänzende Medien (Online-Akademie, Podcast, YouTube-Kanal, etc.) sind zum Teil kostenpflichtig und nicht Bestandteil des Buchs und unterliegen den dort genannten Lizenz-Bedingungen.

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

©2021+ diePUBLIKATIONSwerkstatt, <https://diePUBLIKATIONSwerkstatt.com> (1)

Gesamt-Konzept, Fach-Inhalte: Hans Janotta, Cover-Entwurf <https://HansJanotta.com> (2)

Verlags-Assistenz, Carola Windecker, <https://CarolaWindecker.GuviB.de> (3)

Projekt-Leitung bookSALES: Bernd Uhl, Christiane Komarek

<https://Team.diePUBLIKATIONSwerkstatt.com> (4)

mitmachEXPERTEN sind erreichbar unter: <https://Team.diePUBLIKATIONSwerkstatt.com> (4)

Korrektur: Carola Windecker, Hans Janotta, Bernd Uhl

Cover-Umsetzung: Andrea Leitold, <https://AndreaLeitold.GuviB.de> (4)

Buch-Formatierung: Hans Janotta, Bernd Uhl, <https://BerndUhl.Guvib.de> (4)

Marketing-Konzept: John Locke, Hans Janotta, Christiane Komarek (4), Bernd Uhl (4)



(1)



(2)



(3)



(4)

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 42, 22359 Hamburg

ISBN Hardcover: 978-3-347-25245-5, ISBN Paperback: 978-3-347-25244-8

Preis des Print-Buches in Deutschland: Hardcover €36,00, Paperback €29,00

Preis des eBooks: Variable Kampagnen-Preise, Normalpreis €19,90

## Danke...

An alle, die mir durch ihre Impulse und Rückmeldungen geholfen haben, dieses Buch zu denken und zu schreiben, vor allem meine mitmachEXPERTEN. Es sind auch alle gemeint, die von Anfang an in unserer Facebook-Gruppe aktiv waren, und mich mit ihren Gedanken bereichert haben. Die Gruppe ist hier zu finden: <https://Gruppe.diePUBLIKATIONSwerkstatt.com>. Vor allem danke ich aber meiner geliebten Frau, die beim Korrekturlesen meinen eigenwilligen Schreibstil aushalten musste und es mit stoischer Ruhe ertragen hat. Aber so liest sie wenigstens meine Bücher 😊. Ebenso wertvolle Beiträge haben alle meine Testleser geleistet, ohne die sicher noch mehr Entgleisungen aufgetreten wären. Und zum Schluss danke ich allen im Impressum nur kurz erwähnten helfenden Geistern, die das Buch durch ihre Leistungen bereichert haben. Wenn Du die Qualität ihrer Leistungen kennen lernen möchtest, findest Du sie auch als Mitglieder auf unserer Team-Seite.



Für alle gilt: „In diesem Projekt arbeiten Freunde professionell zusammen“.

## Hinweise zur Rechtschreibung

Egal, wie man schreibt, es wird immer Menschen geben, die etwas zum rum meckern haben. Und wenn ich mir die Regeln der sogenannten neuen deutschen Rechtschreibung anschau, und dann noch den Duden als angeblich wegweisendes Werk, dann habe **ich** etwas zum rum meckern. Wenn in einem Werk, das allgemein verbindlich sein will, Geisteskrankheiten wie „Nichtsdestotrotz“ Platz finden, und der Unterschied zwischen einer „Alb“ und einem „Alp“ nicht mehr ausgedrückt wird (und vieles andere), dann ist das für mich keine Richtschnur mehr. Ebenso, die ellenlangen Komposita oder zusammengesetzten Verben, die nur zwei Dinge bewirken, nämlich die schlechte Lesbarkeit in einem Text und absonderliche Zeilen-Umbrüche auf eBook-Readern oder Smartphones. Und „Tipp“ mit zwei „p“ ist genau so intelligent wie „Liederschipp“.

Ich mache das alles nicht mit, und leiste mir den Luxus, den gesunden Menschen-Verstand als Richtlinie zu nehmen. Ok, vielleicht gehören wir beide dann zu einer Minderheit, aber so what! Ich trenne lange Komposita; ich löse zusammen gesetzte Verben und Adjektive in ihre Bestandteile auf, denn ich brauche nicht massenweise neue Verben erfinden, wenn die Grundform alles ausdrückt, was zu sagen ist.

Wenn Du also etwas findest, das Dir wie ein Rechtschreib-Fehler vorkommt, kannst Du in 99% der Fälle sicher sein, dass das so mit Absicht gemacht wurde. Und das eine Prozent sind die echten Schreibfehler, die übersehen wurden. Meine Co-Autoren müssen sich diese Sichtweise nicht zu eigen machen, bis auf die Trennung langer Komposita, denn das würde unabhängig vom Geschmack zu schlechter Lesbarkeit führen. Und dem Leser bin ich neben allen fachlichen Inhalten auch für die Lesbarkeit verantwortlich. **Wiederholungen** sind beabsichtigt und für die Leser gedacht, die selektiv lesen.

Die Abkürzung guvib oder GuviB bedeutet: Gesund und vital im Betrieb



## **GESUND UND VITAL IM BETRIEB.**

### **AUF EINEN BLICK.**

1. Das Märchen von der Gesundheit im Betrieb.....	9
2. Was wirst Du von diesem Buch haben? .....	13
3. Die Autoren und mitmachEXPERTEN. ....	14
4. LIFETIME- und FUTURE.CONTENT. ....	19
5. inBook-Käufe.....	20

### **WARUM SOLLTE SICH EIN UNTERNEHMER UM DIE GESUNDHEIT SEINER MITARBEITER KÜMMERN?**

6. Warum Spaß auch eine unternehmerische Pflicht ist. ....	22
7. Warum Mitarbeiter auch lieber gesund sind.....	26
8. Jeder bringt sein Päckchen mit ... und nimmt deines mit nach Hause.....	29
9. Die Kosten des Krankseins für den Betrieb.....	33
10. Die Kosten von Weiterbildung und Fluktuation. ....	35
11. Aber ich bin doch nicht der Bespaßer meiner Mitarbeiter, oder? .....	40
12. Bist Du es Dir wert, dein eigener Bespaßer zu sein? .....	42
13. Warum solltest Du auch als Gründer dieses Thema gleich im Fokus haben?.....	44
14. Gesundheit als Alleinstellungs-Merkmal. ....	47

### **SO MACHST DU DEINE MITARBEITER SICHER KRANK.**

15. Zeitdruck und unrealistische Erwartungen. ....	52
16. Mangelhafte finanzielle Stabilität des Unternehmens.....	55
17. Unbrauchbare Führungs- und Kommunikations-Kultur. ....	58
18. Schlechte Büro- und Betriebs-Ausstattung und nicht beachtete Ergonomie. ....	62

19. Anfälligkeit für Erkältungen und Viren-Infektionen.....	65
20. Schlechte Ernährung.....	73
21. Mangelhafte Bewegung. ....	75
22. Die dunkle Jahreszeit.....	78
23. Elektro-Smog. ....	81
24. Belastung des Körpers und der Augen durch Bildschirm-Arbeit.....	85
25. Wetter-Fühligkeit und andere persönliche Befindlichkeiten.....	89
26. Belastung, Stress, Resilienz, Burnout ... ein betriebswirtschaftliches Problem. ....	95
27. Schlechte Stimmung im Team.....	99

### **LÖSUNGEN, DIE ALLEN SPAß MACHEN.**

28. Die Einheit aus Körper, Seele und Geist. ....	104
29. Der Einfluss von Angst auf Entscheidungen. ....	108
30. Die Rolle des Unter-Bewusstseins. ....	111
31. Musik für Körper, Geist und Seele. ....	114
32. Ein Team aus Freunden. ....	117
33. Woran sind Freunde interessiert?.....	120
34. Wie gehen Freunde mit Pflichten und Anforderungen um? .....	124
35. So gehen Freunde miteinander um, wenn´s mal kracht: Konflikt-Management.....	127
36. Gemeinsam erleben und zusammen wachsen. ....	132
37. sunnyside.TOURS oder „Gemeinsam für die Gesundheit des Team-Spirits sorgen“. .	135
38. Die Freude am gemeinsamen Erfolg. ....	137

### **LÖSUNGEN, DIE SICH IN DIE BETRIEBLICHEN ABLÄUFE INTEGRIEREN LASSEN.**

39. Das betriebliche Mindset. ....	140
------------------------------------	-----

40. Die eigene Verantwortung. ....	144
41. Die Arbeits-Plätze. ....	147
42. Das Zeit-Management. ....	152
43. Das Erinnerungs-Management.....	157
44. Das Personal- und Kunden-Management. ....	161
45. Gesunde Ernährung. ....	164
46. Gesund beginnt im Mund.....	171
47. Gesund schlafen.....	174
48. Natürlicher Ersatz für Medikamente.....	178
49. Schul- oder Natur-Medizin?.....	183
50. Rauchen und Alkohol.....	186
51. Gesunde und ausgleichende Bewegung. ....	189
52. Yoga, Meditation und Massagen.....	194
53. Intakte Beziehungen.....	197
54. Gesund mit Handicap. ....	199
55. Home-Office.....	202
56. Intakte Finanzen. ....	208
57. Das zweite Standbein. ....	213
58. Hole Dir Helfer. ... Die Moderation der Gesundheit. ....	216

## LÖSUNGEN, DIE BEZAHLBAR SIND.

59. Die Selbstheilungs-Kräfte des Körpers.....	220
60. Gesunde Betriebs-Möbel.....	225
61. Raum-Klima.....	228
62. Obst und Gemüse im Betrieb. ....	233
63. Gewichts-Management. ....	235

64. Trinken und sonst nix! .....	239
65. Das Mini-Trampolin. ....	243
66. Das Fahrrad als Büro-Ausstattung. ....	246
67. Licht in dein Leben.....	250
68. Das Lächeln, das verzaubert.....	254
69. Gesundheit kennt keine Kosten, nur Investitionen und Rendite.....	257

## **DAS GESUNDE TEAM UND DER BETRIEB ... ERGEBNISSE.**

70. Du bist der Schöpfer deiner Realität ... ..	261
71. ...und der Realität deiner Zahlen.....	264
72. Ein Team findet zusammen. ....	267
73. Therapeutische Unterstützung, brauchen wir das? .....	271
74. Einfache Entscheidungen treffen. ....	274
75. Der Unternehmer „Primus inter Pares“.....	278

## **ZUM SCHLUSS.**

76. Die kompletten Beiträge aller mitmachEXPERTEN.....	282
77. derLEADERSHIP.club .....	405
78. Literatur-Empfehlungen. ....	406
79. Das persönliche Strategie-Gespräch für Unternehmer. ....	412
80. Conclusio.....	413
81. Index. ....	415
82. So erreichst Du uns.....	425

## **1. Das Märchen von der Gesundheit im Betrieb.**

Es war einmal zu einer Zeit, in der das Wünschen noch geholfen hat, und die gute Fee erschien, und versprach, drei Wünsche zu erfüllen. In dieser Zeit war das Wünschen noch nicht mit Aufgaben und Pflichten belastet.

In dieser Zeit lebte ein Mann, der viele Menschen in seinen Dienst genommen hatte, und der dafür sorgen wollte, dass alle Brot und Kleidung hatten und ihre Familien ernähren konnten. Und da er pünktlich seine Abgaben leistete, war er auch Diener der Gesellschaft und der Herrscher.

Auf dem Grund und Boden, den er bewirtschaftete, lagen reiche Äcker, auf denen er Obst und Gemüse anbaute. Und sein Land war von einem Fluss durchzogen, der Fische in Hülle und Fülle bot. Es war ein Paradies, das ihm anvertraut worden war. Von der Fee hatte er sich gewünscht, dass das Land reich sei und Nahrung in Hülle und Fülle liefern konnte; und der Fluss so reich an Fischen, dass man viele Menschen mehr als nur die Familien seiner Arbeiter damit ernähren konnte.

Es hätte alles so schön sein können.

Und als Drittes hatte er sich gewünscht, dass er selbst die Kraft haben wollte, die er brauchte, um all das zu einem großen Erfolg führen zu können. Er wusste damals nicht, dass er sich die wirklich wesentlichen Dinge nicht gewünscht hatte. Und die Fee hatte etwas gelächelt; aber es war auch ein bisschen Bestürzung in ihrem Blick. Und sie hatte die Erfüllung seiner Wünsche versprochen.

So nahmen die Dinge ihren Lauf.

Vor lauter Freude über die Fee, hatte er beim Wünschen viele Dinge übersehen. So stellte er bald fest, dass es nicht nur Arbeiter brauchte, die die Äcker bestellten und die Bäume beschnitten; und auch nicht nur Fischer, die die Fische heim holten. Nein, er brauchte auch Aufseher, die für Ordnung sorgten, und Verwalter, die dem Herrscher nachweisen konnten, dass seine abgeführten Abgaben ihre Richtigkeit hatten. Und es stellte sich heraus, dass die

Fischer nicht auch noch auf die Märkte fahren konnten, um die Fische zu verkaufen. Er brachte also auch noch Händler und Fuhrleute. Alles Menschen, die nichts zum Herstellen von Lebensmitteln beitragen würden, sondern nur Kosten erzeugten. Und da er das so nicht bedacht hatte, und auch feststellte, dass er das so nicht gewollt hatte, beschloss er, das alles selbst zu machen. Und er spürte einen leichten Groll auf die Fee in sich. Hätte sie ihn nicht warnen können? Ihn darauf hinweisen, was wirklich wichtig gewesen wäre?

Seine Familie sah ihn kaum noch.

Eines Tages, er krümmte sich gerade vor Rücken-Schmerzen, betrat einer seiner Arbeiter sein Kontor. Früh am Morgen war er selbst mit einem seiner Fuhrwerke und den Fischen auf den Markt gefahren, und hatte wegen des elend schlechten Weges bei jedem Schlagloch einen Stoß in die Wirbel-Säule aushalten müssen. Er fluchte ob des Weges. Nachdem er erschöpft wieder zu Hause angekommen war, lag ein Stapel mit Abrechnungen auf seinem Tisch und die Forderung der Geld-Eintreiber des Herrschers. Also hatte er sich an seinen Schreibtisch gesetzt und alle Papiere abgearbeitet, Entscheidungen getroffen, Briefe verschickt. Und weil es so viel war, hatte er auch nicht daran gedacht, ein Fenster zu öffnen, um frische Luft rein zu lassen. Also wendete er sich mit Schmerz-Falten auf der Stirn dem Arbeiter zu und hörte sich sein Klagen an: „Meister, ich bin jetzt schon seit Tagen dabei, mit gebücktem Rücken Möhren auszugraben und Tomaten zu ernten, um sie dann in schweren Körben zum Fuhrwerk zu schleppen. Ich kann nicht mehr; ich brauche ein paar Tage frei“.

Mit gerunzelter Stirn hörte sich der Mann alles an und dachte: „Der soll ganz ruhig sein; er ist wenigstens jeden Tag an der frischen Luft. Barsch entgegnete er also: „Nein, das geht nicht, ich habe niemanden, der sonst die Tomaten ernten könnte. Also würde die Ernte kaputt gehen. „Gehe er wieder an die Arbeit“. Und all das hatte genau so wenig freundschaftlich geklungen, wie man es eben mit eigenen Schmerzen zustande bringt. Der Arbeiter, hatte sich schweigend abgewendet, denn er brauchte den Lohn für seine Familie. Und seine Frau schuf-tete auch schon in der Wäscherei, die dem Bürgermeister gehörte, und kam abends selbst mit Rücken-Schmerzen heim. Dort jammerten sie sich gegenseitig an. Und die Kinder waren den ganzen Tag allein.

Der Mann wendete sich wieder seinem Kontor zu und begann die Fee zu verfluchen.

Und es dauerte nicht lange, da sah er zwei Arbeiter schweigend und rauchend auf der Umfassungs-Mauer des Hofes sitzen. Schweigend. Er trat hinaus und sah, dass es einer seiner Fischer und ein Fuhr-Knecht waren. „Habt ihr nichts zu tun?“ herrschte er sie an. „Doch schon, aber meine Frau hat sich heute schwer am Bein verletzt; ich kann heute nicht raus fahren, um zu fischen. Und Arno traut sich das nicht zu, hat er noch nie gemacht“. „Deine Frau soll zum Arzt gehen, und Du wieder an die Arbeit“. „Nein“ war die überraschende Antwort. „Wenn das dein Umgang mit unserem Leid ist, dann kannst Du morgen selbst angeln fahren. Ich gehe“. Überrascht starrte der Man seinen Fischer an. So einen Ton hatte er noch nie gehört; und auch noch nie zugelassen! Und weil er jetzt wirklich wütend war, schrie er den Fischer an: „Dort ist das Tor!“.

Und der Fischer geht schweigend hinaus.

Und der Guts-Besitzer war wütend und erstaunt zugleich.

Wütend auf den Fischer und die Fee; erstaunt, weil er bisher nur unterwürfige Arbeiter kannte. Arbeiter, die den Mund hielten und schufteten.

Und am nächsten Morgen waren die Körbe auf dem Fuhrwerk leer; die Pferde nicht angespannt; es gab nichts, das verkauft werden konnte.

Also ging er hinaus auf die Felder und traf schweigend arbeitende, gebeugte Gestalten, die sich abwendeten als er vorbei kam. Und er ging schweigend.

Als er ein Holunder-Gebüsch umrundet hatte, erwartete er pflügende und säende Bauern. Aber da stand nur die Fee.

Die Fee schaute ihn schweigend an.

Er schaute sie wütend an.

„Warum hast Du mir nicht gesagt, wie schwer das alles werden würde?“

„Weil ich davon ausging, dass Du deine Gedanken beisammen hattest und genau wusstest, was Dir damals wichtig war“. Und: „Weil deine Wünsche deiner Seele entstammten“. Und: „Weil es meine Aufgabe war, Wünsche zu erfüllen, und nicht zu empfehlen. Kannst Du Dich beschweren, dass einer der Wünsche nicht in Erfüllung gegangen ist?“.

Er starrte sie immer wütender an. „Ja aber...“. Sein Unter-Bewusstsein hatte wohl erkannt, dass er nur Lächerlichkeiten von sich geben würde, und ihm das Maul gestopft.

Es war so, alle seine Wünsche waren in Erfüllung gegangen.

Und das machte ihn noch wütender.

Keine der wichtigen Dinge hatte er sich gewünscht.

Und das machte ihn noch wütender.

Und er hatte keinen Wunsch mehr frei.

„Kann ich noch drei Wünsche haben?“

„Hättest Du ´einen Wunsch` gesagt, wäre das zwar auch über meine Macht gegangen, aber ich hätte nachgedacht. Aber drei Wünsche sind unerschämmt“.

Mit den letzten Worten war die Fee langsam verblasst und schließlich verschwunden.

„Komm sofort zurück, Du Luder!“.

Nichts.

Seine Arbeiter schwiegen und ruinierten sich weiter den Rücken.

Er suchte sich einen neuen Fischer, aber alle winkten ab, weil die den raus geschmissenen schließlich kannten und sich unterhalten hatten.

Immer mehr Arbeiter erschienen einfach nicht, weil sie sich zu Hause pflegen lassen mussten.

Sein Rücken schmerzte auch immer mehr, und er schob es auf die Arbeiter, dieses faule Pack.

Und von der Fee sprach er nur noch von „der Hexe“.

Und er hatte keine Ahnung, was eigene Verantwortung sein könnte.

Seine Geschäfte wurden immer kleiner, und eines Tages erschien ein Trupp von Soldaten, und schleppte ihn vor den Steuer-Eintreiber des Herrschers. Dort konnte er nur noch flehen, und um Aufschub bitten. Der wurde ihm nicht gewährt. Also musste er ab sofort tagsüber sein Gut bewirtschaften und bis spät in die Nacht die Schweine-Ställe des Herrschers ausmisten. Nur, um den Zenten bezahlen zu können.

So ist das mit den Wünschen, wenn Du nur an Dich denkst.

Und damals kannte er den Unternehmer noch nicht, der ihm gesagt hätte: „Bei mir arbeiten Freunde zusammen“.

## 2. Was wirst Du von diesem Buch haben?

*Warum schreiben bloß so viele Autoren Bücher, die ihre Lust am Schreiben und Schwätzen bedienen? Warum scheint sich nie jemand Gedanken zu machen, was DU davon haben könntest? Warum muss ein Kerl wie ich, der tief aus dem Bildungswesen kommt, ein Buch schreiben, und sich zuerst einmal Gedanken machen, was ich DIR damit Gutes tun kann? Gehe davon aus, dass wir dieses Buch für DICH gemacht haben.*

Alle Autoren dieses Buches sind unternehmerische Praktiker, die in erster Linie aus eigener Erfahrung und auf dem Stand ihres Knowhows schreiben. Uns kommt es nicht in erster Linie darauf an, unser Wissen zu transportieren, sondern Dir Impulse zu geben, die Dich zum Entscheiden und Handeln anregen. Unser Ziel ist es immer, dass DU Resultate erzielst. Und genau dafür stehen wir mit unserer Erfahrung und unseren Visionen an deiner Seite.

Alles, was wir publizieren folgt immer dem Motto: „Dein Job ist es nicht, zu arbeiten wie blöd, sondern gesund, glücklich und frei zu sein. Wir liefern Dir das Wissen dazu“.

Was wirst Du also konkret von diesem Buch haben?

1. Du wirst einen ganzheitlichen Gesundheits-Ansatz kennen lernen.
2. Du wirst einen ganzheitlichen Bewegungs-Ansatz kennen lernen.
3. Du wirst erfahren, dass das Mindset alles zum Erreichen von Resultaten ist.
4. Du wirst erfahren, wie Du diese drei Komponenten im Sinne einer betrieblichen Ganzheitlichkeit zusammen bringst.
5. Du bekommst mit den Nachdenk-Übungen Anregungen, das gelesene Wissen auf deine betriebliche Situation anzuwenden.
6. Du bekommst die praktischen Erfahrungen von Unternehmern beim Erreichen deiner gesundheitlichen Ziele im Betrieb vermittelt.
7. Du erfährst, warum gesunde Mitarbeiter unternehmerische Pflicht, und betriebswirtschaftliche Notwendigkeit sind.
8. Du wirst jedes Thema mit Hilfe der enthaltenen Links und QR-Codes vertiefen können.
9. Und Du wirst an unserem lebendigen Blog teilnehmen können, der Dir auch nach Drucklegung dieses Buchs Innovation bringt, und ebenso an unseren Social-Media-Gruppen.
10. Wir werden Dir auch persönlich als Mentoren zur Seite stehen.

### 3. Die Autoren und mitmachEXPERTEN.

*Wir arbeiten in einem Experten-Team an unseren Publikationen und digitalen Lösungen. So bekommst Du mehrere Blickwinkel auf das Thema. Durch die Nennung der Autoren wirst Du wertvolle Kontakte für die Erarbeitung deiner Lösung bekommen.*

<https://Team.GuviB.de>

*Die QR-Codes der mitmachEXPERTEN findest Du im Kapitel 76 bei den vollständigen Beiträgen.*

**Hans Janotta**, Verlags-Leitung, Gesamt-Konzeption und fachliche Inhalte.

Gründer von diePUBLIKATIONSwerkstatt, <https://diePUBLIKATIONSwerkstatt.com>

*„Ich formuliere klar und schnörkellos, und rede keinesfalls Dinge schön, die nicht schön sind. Das ist nichts, was mich überall beliebt macht. Aber Du sollst wissen: Ich verspreche Dir nicht, dass Du lieben wirst, was ich sage, aber ich garantiere, dass Du mich verstehen wirst.“*

**Sirit Bohnacker**, Expertin für Yoga, Meditation und Massagen

<https://SiritBohnacker.GuviB.de>

*Menschen dabei zu helfen, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen, so wie ich es tue, erfüllt mich mit Freude und darum liebe, lebe und lehre ich Yoga. Ich bin mir sicher: Wenn immer mehr Menschen durch Yoga in ihrem Inneren zufrieden sind und gesünder und bewusster leben, suchen sie ihr Glück weniger im Außen. Als Yoga-Coach zeige ich Menschen, wie sie Yoga als Lösung für ihre ganz persönlichen Beschwerden und Stressbelastung nutzen können.*

**Kerstin Brenmöhl**, Trainerin für Charisma und Aufttritts-Kompetenz.

<https://KerstinBrenmoehl.GuviB.de>

*Dein Potential ist vergleichbar mit einer gedeckten Kreditkarte, die Du jederzeit benutzen kannst. Seit Deiner Geburt wartet dieses Guthaben darauf, gewinnbringend für dich eingesetzt zu werden. In dem Moment, wo du deine Fähigkeiten und Talente lebst, bist du automatisch charismatisch. Es macht einfach attraktiv und anziehend, wenn man weiß, wer man ist. Ich helfe Dir dabei, die Welt auf dich aufmerksam zu machen und sie auf deine Seite zu ziehen. Denn: Charisma ist keine Charakter-Eigenschaft, sondern ein Zustand!*

**Ovidiu Bretan**, Impulsgeber für Gesundheit, Geld und Glück.

<https://OvidiuBretan.GuviB.de>

*Nachdem ich das Hamsterrad 100 % verlassen habe, will ich nun so viele meiner Mitmenschen wie möglich auf ihrem individuellen Weg ohne Sorgen und Stress zu leben, ruhig zu schlafen und beruflich und privat sich weiterzuentwickeln, begleiten. Mein erstes Buch „Willkommen im Glück“ ist aus der Praxis für die Praxis entstanden. Eine volle Brieftasche, gute Nahrungsmittel und natürlich Vitalstoffe, Bewegung und energiereiches Wasser lassen mich entspannt*

*leben und geistig und körperlich fit sein. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um auf mehrere Standbeine zu setzen, denn sicher ist sicher.*

**Gabriele Breuninger**, Lifecoach mit Schwerpunkt „Gelassenheit als Erfolgsfaktor“ und „Gesund Arbeiten“. <https://GabrieleBreuninger.GuviB.de>

*Das haben wir noch nie probiert. Also wird es sicher gut! Pippi Langstrumpf hat recht, finde ich und ich begleite Sie bei Ihren Erkundungen für mehr Lebensqualität. Wenn Sie Ihre Persönlichkeit stärken, Resilienz finden und körperliche Verspannungen loswerden wollen, gehen wir gemeinsam auf die Reise. Mein Coaching basiert auf Alexander-Technik, dem REISS Motivation Profile® und Lebenserfahrung, die sich aus dem vernünftigen Menschenverstand speist. Sie werden Gelassenheit finden und Glaubenssätze verabschieden.*

*In Unternehmen schule ich Mitarbeiter für ein Büroleben mit mehr Beweglichkeit, weniger Rücken-Schmerzen & Stresserleben – auch im Homeoffice.*

**Kathrin Brockmann**, Expertin für gesunden Schlaf.

<https://KathrinBrockmann.GuviB.de>

*Kathrin Brockmann hat das Thema Schlaf bereits ins Kinderbett gelegt bekommen. Durch den elterlichen Betrieb hat sie sich ihr ganzes Leben lang mit dem Thema Bettsysteme und gutem Schlaf beschäftigt, und später auch eine Ausbildung zur Betten- und Matratzen-Fachberaterin gemacht. Die Wirkung von gutem Schlaf auf die Gesundheit hat sie dann in privaten Fortbildungen bei Physio-Therapeuten und Heilpraktikern immer weiter verfolgt, und stellt jetzt als professionelle Schlafberaterin und Schlafcoach ihr komplettes Wissen für einen guten erholsamen Schlaf ohne Tabletten zur Verfügung.*

**Martin Dreher**, Unternehmer, Coaching-Kunde und aktiver Gesundheits-Unternehmer.

<https://MartinDreher.GuviB.de>

*Ich werde nicht aus dem unternehmerischen Hamsterrad fallen, sondern aussteigen. Dazu habe ich mir Hilfe für den Weg in eine krisensichere, strahlende Zukunft geholt. Ich werde jeden Tag begleitet, und erarbeite messbare Resultate.*

**Caroline Ebert**, Augenoptiker-Meisterin, Seh- und Hör-Trainerin, Fachbuch-Autorin.

<https://CarolineEbert.GuviB.de>

*Mein Leben habe ich den Sinnes-Organen gewidmet. Daher liegen mir besonders die Gesunderhaltung der Augen und Ohren am Herzen. Beide Sinnes-Organen werden in der heutigen Zeit stark belastet. So begleite ich Menschen auf alternativen Wegen zurück zum natürlichen Sehen und Hören in meiner Augenschule Eyeland. Meine Dienstleistungen biete ich in Form von Einzel-Coaching, sowie Schulungen für Privatpersonen oder in Firmen. Meine bisherigen Erkenntnisse habe ich bereits in vielen Büchern und CDs veröffentlicht.*

**Ruth Fraundorfer**, Gründungs-Begleitung.

<https://FraundorferWeis.GuviB.de>

*Wir unterstützen Männer und Frauen darin, ihr eigenes Herzens-Business zu entwickeln und erfolgreich zu machen. Führungskräften helfen wir, zu sich selbst zu finden oder die neue Führungsrolle gut zu meistern. Im Felsenhof im Pitztal halten wir Seminare und Workshops für und mit lieben Menschen, die sich weiterentwickeln und verändern möchten. Es ist wie eine sehr schöne und liebevolle Gemeinschaft miteinander.*

**Sabine Grosser**, Business Master Coach, Alexander-Technik-Lehrerin (ATI), Fachkraft für Betriebliches Gesundheits-Management (IHK), <https://SabineGrosser.GuviB.de>

*Mit Herzblut, einem analytischen Blick und manchmal auch einem Augenzwinkern bringe ich Menschen dazu, in die Selbst-Verantwortung zu gehen, neue Mittel zu wählen und ihre Energie auf das zu lenken, was sie beeinflussen können.*

**Dr. Jan Gumprecht**, Erfinder, Wissenschaftler & Unternehmer.

<https://JanGumprecht.GuviB.de>

*Dr. Gumprecht hat die Vision, Arbeitszeit wieder zur Fitnesszeit zu machen – weltweit. Dr. Gumprecht hat dafür den FitSeat erfunden – einen nachhaltigen Premium Fahrrad-Schreibtischstuhl. Der FitSeat ist bekannt aus Fernseh-Sendungen wie der Gründershow „Die Höhle der Löwen“ auf Vox oder dem WDR Gesundheits-Magazin DocEsser. FitSeat hilft Konzernen und KMU die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu fördern, ohne dass dafür zusätzliche Zeit notwendig ist. Unternehmen steigern durch seine Erfindungen ihre Wirtschaftlichkeit.*

**Sophie Janotta**, Sparring-Partnerin, WEB-Design, meine Öle-Lieferantin und Ehefrau.

mitmachEXPERTIN und Korrektorat, <https://SophieJanotta.GuviB.de>

*Mit meinem spirituellen Webdesign unterstütze ich Solo-Preneure dabei, mit ihrer einzigartigen Persönlichkeit sichtbar zu werden. Mein Motto: „Deine Webseite ist der Ausdruck Deiner Seele“. Der Prozess des Sichtbarwerdens ist mir dabei besonders wichtig. Gerne begleite ich diesen Prozess auch mit ätherischen Ölen.*

**Eric Klein Breteler**, Gastautor im Buch „Der Praxisguide HomeOffice“.

<https://EricKleinBreteler.GuviB.de>

*„Eine gute Zusammenarbeit ist das A und O. Nur zusammen erreichen wir die besten Ergebnisse. Für mich bedeutet erfolgreiche Zusammenarbeit und starkes Vernetzen zweierlei: zwei Seiten für einen Geschäfts-Abschluss zusammen zu bringen, sich weiter zu entwickeln und die Dinge voran zu treiben. Auf der anderen Seite bin ich auch selbst aktiv, arbeite an mir, trete proaktiv an Partner heran und beschreite neue Wege, um meinem Ziel näher zu kommen. So motiviere ich andere, im Team das bestmögliche Resultat für alle zu erreichen.*

**Christiane Komarek**, Expertin für artgerechte und aufrechte Menschen-Haltung und begnadete Song-Writerin\*). <https://ChristianeKomarek.GuviB.de> \*)Hinzugefügt vom Herausgeber.  
*Mit ihrem Back2Harmony-Faszientanz kann jeder wieder lernen, seine eigene Faszie zum Schwingen zu bringen und so beweglich und leistungsfähig zu werden. Darüber hinaus berührt und bewegt sie Herz, Hirn, Hände und Hintern als Liedermacher-Lady Diane Bliss mit ihren Singspirationen.*

**Susanne Langenhorst**, Expertin für Bewegung, Coaching und Gesundheit.  
<https://SusanneLangenhorst.GuviB.de>

*Durch meine Leidenschaft zum Sport und in meinem Erfahrungsfeld der Bewegung, Entspannung und des Coachings, habe ich festgestellt, dass der Körper mit uns „spricht“. Er setzt Signale. Diese zeigen sich oftmals mit Schmerzen, Verspannungen, Überlastungen und Bewegungs-Einschränkungen.*

*Bei allem, was ich tue geht es darum, Menschen zu bewegen und sie in ihre Kraft zu bringen. Ich begleite Privatpersonen und Unternehmen bei ihren Veränderungsprozessen, lösungsorientiert und wertschätzend.*

*Es geht um die vitale Lebensbalance, die alle Aspekte des Lebens integriert.*

**Ilonka Lütjen**, Expertin für „Business mit Handicap“.

<https://IlonkaLuetjen.Guvib.de>

*Unternehmen und Privatpersonen begleite ich dabei, realistische Lösungen für sich zu finden und umzusetzen. Lösungen, um Hürden im privaten und beruflichen Leben zu überwinden. Mein Credo: „Verwandeln Sie Ihr Handicap in einen beruflichen Vorteil.“ Auch eine körperliche Behinderung ist eine Hürde. Meist agiere ich als verbaler Sparrings-Partner. Für einen neutralen Beobachter lassen sich einfacher die Wege entdecken, die auf den ersten Blick verborgen bleiben. Und ich bilde Coaches aus. Die Ausbildung findet oftmals in Einzelarbeit statt.*

**Monika Mischek**, change & move, Expertin für Veränderungen und soziale Kompetenzen.

<https://MonikaMischek.GuviB.de>

*Ich stehe für die Themen-Schwerpunkte Personal- und Organisations-Entwicklung sowie die Potential-Entwicklung der sozialen Kompetenzen, der Soft-Skills. Meine Überzeugung ist: Die sozialen Kompetenzen werden für alle Menschen immer wichtiger, um mit den ständigen Veränderungen in einer komplexen Welt umgehen zu können und für Unternehmer, um gleich die Richtigen statt immer die Gleichen einzustellen!*

**Olaf Molitor**, Experte im Bereich energetischer Sanierung von KMU Betrieben – Schwerpunkt Beleuchtungssanierung. <https://OlafMolitor.GuviB.de>

*Als Spezialist für die energetische Sanierung von Unternehmen (vorzugsweise Mittelständler mit 10-150 Mitarbeitern), kümmere ich mich um die Optimierung des CO<sub>2</sub>-Abdrucks und damit auch automatisch um eine Reduktion der Betriebskosten. Alle Energie-Ströme kommen auf*

*den Prüfstand. Mein Fokus liegt definitiv im Bereich der Beleuchtungs-Beratung. Ich baue Brücken zwischen Kunden und Herstellern und stelle für meine Kunden den „Blumen-Strauß“ der Komponenten so zusammen, dass die Produkte optimal zum Bedarf passen. Meine Hersteller-Unabhängigkeit geben meinen Kunden den entscheidenden Mehrwert.*

**Dr.Ingrid Noske**, Die Abwehr von Krankheits-Erregern beginnt in Deinem Mund.

<https://IngridNoske.GuviB.de>

*Erhalte Tipps und Tricks für eine effektive Infektions-Abwehr über Mund-Hygiene mit natürlichen Mitteln. Sie können dauerhaft ohne schädliche Neben-Wirkungen angewandt werden und Dein Immun-System stärken.*

**Klaus Offermann**, Der Heilpraktiker und Coach.

<https://KlausOffermann.GuviB.de>

*Jeder hat ein Recht auf seine Stimmung und damit auch auf seine Stimmungslage. Ob zurückblicken, innehalten, voranschreiten, lachen oder weinen... ich begleite Sie, was auch immer gerade bei Ihnen wichtig, richtig und notwendig ist. Auch, oder gerade wenn Sie sich im Hamsterrad befinden, finden wir gemeinsam den Ausstieg... zurück zu „back to life and balance“.*

**Sonja Rechthaler**, Change & Transformation Guide, Expertin für kurvenkompetenz®, Leadership Coach. <https://SonjaRechthaler.Guvib.de>

*Ich bringe dich durch jede Kurve der Veränderung. Es sind die Menschen, die Organisationen verändern, indem sie sich verändern. In zahlreichen Organisations-Projekten an der Nahtstelle von IT und Fachbereich hat sie ihr Fokus auf die Menschen in Veränderungs-Prozessen zu einer zuverlässigen und menschlichen Ergebnis-Lieferantin in Sachen Change gemacht. Klar in der Sache und fair zu den Menschen zu sein, ist eines ihrer Geheimrezepte für Führung im Change. Führungskräfte und Manager/innen in herausfordernden Change-&Transformations-Prozessen von ihrer Erfahrung und Kurvenkompetenz® profitieren zu lassen, ist ihr eine Herzens-Angelegenheit. Denn das Leben ist zu kurz, um im Change zu scheitern.*

**Bernd Uhl**, Experte für Elektro-Smog und (auch alternative) Gesundheit.

<https://BerndUhl.Guvib.de>

*Bernd Uhl, geb 1965 in Darmstadt. Von 1989 bis 96 Leiter EDV-Organisation in einer innovativen Genossenschafts-Bank. Kennt die Anforderungen der Thematik des Elektro-Smogs sowohl von Mitarbeiter-Seite als auch von der Arbeitgeber-Seite. Beschäftigt sich seit 30 Jahren mit den Themen Gesundheit allgemein und Auswirkungen von elektrischen Geräten im speziellen. Von 2012-2019 Inhaber eines Bioladens in München. Seit 2014-jetzt Versand von außergewöhnlichen Gesundheits-Produkten und Gesundheits-Zentrum House-of-Harmony am Starnberger See.*

## 4. LIFETIME- und FUTURE.CONTENT.

Ein Buch fristet im Allgemeinen ein statisches Dasein und wartet auf die nächste Auflage. Die Dinge dort draußen ändern sich aber immer schneller. Das würde möglicherweise dazu führen, dass immer schneller Neuauflagen hergestellt werden müssten. Und das könnte schnell unwirtschaftlich werden.

Also haben wir uns etwas ausgedacht, das permanent Innovation in ein gedrucktes Buch bringt, und zwar lebenslänglich 😊. Das Buch enthält also heute schon Informationen, die erst morgen formuliert werden und behandelt Sachverhalte, die heute noch gar nicht bekannt sind. Wie haben wir das gemacht?

Einmal wirst Du im Print-Buch und im eBook in jedem Kapitel QR-Codes finden, die Dir vertiefende und innovative Inhalte zur Verfügung stellen. Du musst nur dein Smartphone darauf halten und es öffnet sich die entsprechende WEB-Seite. Im Print-Buch könnten wir nicht schnell und laufend Veränderungen anbringen; auf unserer BLOG-Seite schon. Wenn Du also die Erkenntnisse dieses Buches umsetzen willst und verstanden hast, dass Gesundheit im Betrieb ein längerer Prozess sein kann, dann wirst Du auch verstehen, warum neueste Informationen ein Mehrwert sind. Wir nennen das FUTURE.CONTENT. Wir wissen zwar auch nicht, wie lange wir leben werden, aber so lange wie der Lebens-Zyklus des Buches ist, wirst Du auf diese Weise Innovation bekommen. Das nennen wir LIFETIME-LIZENZ. Durch diese Links erreichst Du kostenlose Informationen, also Informationen, die Du mit dem Buchpreis schon bezahlt hast, aber auch den Login zur Online-Akademie. Du kannst es gleich mal ausprobieren. Der QR-Code im Printbuch und die publizierten Links führen immer zum gleichen Ziel.

### Hilfreiche Links

Direkter Kontakt zum **mitmachEXPERTEN**: <https://Team.GuviB.de> (1)

**Akademie, Arbeitsbuch und mehr**: <https://Arbeitsbuch.GuviB.de> (2)

**Blog**: <https://Blog.GuviB.de> (3)

**Mehr als ein Buch**: <https://MehralseinBuch.GuviB.de> (4)



(1)



(2)



(3)



(4)

## 5. inBook-Käufe.

*Warum Du zusätzlich Geld ausgeben solltest, um zum Ziel zu kommen.*

*Warum das keine Kosten sind, sondern Investitionen. Warum dieser Unterschied wesentlich ist. Und wer der Nutznießer dieser Investition ist.*

Du kennst sicher von deinem Smartphone und seinen Apps den Begriff „InApp-Käufe“. Es handelt sich um Links in der App, die Dich zu einer Shop-Seite führen, wo Du zusätzliche Produkte oder Leistungen kaufen kannst. Ich weiß nicht, wie viele Gangster es dort draußen gibt, aber fairerweise ist so ein Kaufen-Link klar und deutlich gekennzeichnet, um dem Nutzer nichts aus Versehen unterzujubeln.

Genau so etwas gibt es in unserem Buch auch. Wenn wir Dir zum Beispiel weiterführende Literatur empfehlen wollen, oder eine gute Adresse, um wertvolle Lebensmittel zu kaufen, oder ein Sportgerät, das Dir hilft, deine Gesundheit zu unterstützen, so bauen wir den Kaufen-Link gleich im Buch ein. Damit ist sicher gestellt, dass Du im Kontext bleibst, und die Relevanz unserer Empfehlung unmittelbar verstehst. Du wirst im Text vor dem Link immer klar erkennen können, dass Dich dieser Link zu einem KAUF-Angebot führt. Den musst Du nicht nutzen, aber vielleicht erkennst Du den Wert dieser Information aus dem Text. Auf der Ziel-Seite wirst Du ebenfalls immer klar und deutlich erkennen, dass beim Kauf zusätzliche Kosten entstehen. Durch Scannen oder Eingeben des Links entstehen noch keine Kosten. Wir sind nicht interessiert, Dich über den Tisch zu ziehen, nur Dich bestens mit Leistung auszustatten.

### Hilfreiche Links

Direkter Kontakt zum **mitmachEXPERTEN**: <https://Team.GuviB.de> (1)

**Akademie, Arbeitsbuch und mehr**: <https://Arbeitsbuch.GuviB.de> (2)

**Blog**: <https://Blog.GuviB.de> (3)

