



IFBG-Portfolio

Maßnahmen



Wer wir sind

Das Team hinter dem IFBG

Vor rund 14 Jahren fing alles an. Damals – im Jahr 2007 – startete unser Teammitglied, Dr. Utz Niklas Walter, sein erstes BGM-Projekt bei einer staatlichen Behörde in Baden-Württemberg. Da die Nachfrage nach wissenschaftlich-fundierter Beratung in den Folgejahren anstieg, gründete er gemeinsam mit einem Arbeitskollegen im Jahr 2013 das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) mit Sitz in Konstanz.

Inzwischen ist unser Team auf über 20 Personen angewachsen. Und wir freuen uns jeden Tag aufs Neue, Unternehmen und Einrichtungen des Öffentlichen Dienstes mithilfe unserer Analysen und Maßnahmen zu unterstützen.



„Wir führen im Gesundheitsmanagement – partnerschaftlich und mit hochwertigen Leistungen.“

Mit dieser Vision verfolgen wir das Ziel, eine eigene Gesundheitskultur zu schaffen, deren Grundpfeiler Ehrlichkeit, Wertschätzung, Zuverlässigkeit, Zusammenhalt, Selbstbestimmtheit und Flexibilität sind.



Handelsblatt

ÄrzteZeitung

Süddeutsche Zeitung

DIE ZEIT

Wirtschafts Woche

Unsere Arbeitsschwerpunkte



Standort Nord (Oldenburg)

Team: 5 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

Qualifikationen: Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



Analysen



Maßnahmen



Standort Süd (Konstanz)

Team: 18 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

Qualifikationen: Sport-, Gesundheits-, Ernährungs- und Sozialwissenschaften, Psychologie, Gesundheitspädagogik, Betriebswirtschaftslehre, IT etc.

Vortrag

Impulsvortrag zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Unsere Vorträge zu **Ihrem Wunschthema** sind mehr als langweilige Pflichtveranstaltungen im Rahmen von BGM-Maßnahmen. Unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten geben alles, um Ihre Beschäftigten mitzureißen und ihnen **die wertvollsten Tipps** mit an die Hand zu geben.

+ Vorteile im Überblick

- Ein Vortrag **wird vor Ort durchgeführt**.
- Den Teilnehmenden wird ein **breites Wissen** vermittelt, wobei im Anschluss genügend **Zeit für Fragen** eingeräumt wird.

+ Ablauf

- **Vor Ort:** Raumplanung und Einladung der Teilnehmenden (durch Sie).
- **Dauer:** 60 Minuten Vortrag + 30 Minuten Diskussionsrunde + 30 Minuten Einzelfragen.
- **Teilnehmende:** unbegrenzt.
- **Präsentationsunterlagen** im Nachgang.

+ Leistungsumfang

- Präsentation eines Gesundheitsthemas **aus unserem Themen-Pool**.
- Durchführung durch unsere **renommierten Gesundheitsexpertinnen und -Experten**.
- Ggf. technischer Support.



2 Std.
1.450 €
 (zzgl. Spesen und USt.)

Nur in
 Kombination
 mit weiteren
 Vor-Ort-
 Maßnahmen.

La, Le, Lu, gut schlafen kannst auch Du

Praxistipps für den Alltag und die „Allnacht“

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Zahlen und Fakten

- Deutschland – Die Nation der Schlaflosen.
- Die unterschiedlichen Schlaftypen – **Chronotypen**.
- Das Zusammenspiel zwischen unserer **Inneren Uhr** und **Hormonen**.



3. Grundlagen zum Schlaf

- Wissenschaftlicher Einblick, warum Schlaf so wichtig ist.
- Blick auf **Schlafphasen und Schlafzyklen**.
- **Auswirkungen** von gestörtem Schlaf auf die Gesundheit.
- Eule oder Lerche – die unterschiedlichen Schlaftypen.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und deren Auswirkungen.

4. Praktische Tipps für ein gesundes Schlafverhalten

- **Äußere Schlafstörer** erkennen und diesen entgegenwirken.
- Wie können wir **Lärm, Licht und Co.** entgegenwirken?
- Welche **Verhaltensweisen** können unseren Schlaf stören/verbessern?
- Welche Methoden helfen beim **Gedankenkarussell** in der Nacht?

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Eulen- und Lerchen-Test, Schlaf-Tagebuch

Grübelst Du noch oder schläfst Du schon?

Tipps und Tricks für eine gedankenlose Nacht

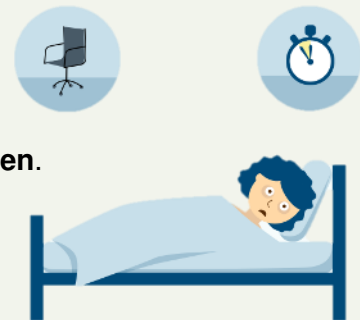
1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Thematischer Einstieg mit **typischen Grübelgedanken**.
- Blick in die **Wissenschaft**: So schläft Deutschland!
- Zusammenhang von Schlafstörungen und **psychischen Belastungen**.



3. Das Gedankenkarussell

- Schlafhinderliche Gedanken und deren **Ursprung**.
- Physiologische Hintergründe zum **Grübeln in der Nacht**.
- Was sind die größten Grübelthemen?
- Wie kann man das Karussell anhalten – **Prävention, Ablenkung** und **Umstrukturierung**.

4. Praktische Anwendungstipps

- Der Grübel-Werkzeugkasten – Soforthilfe bei der Karussellfahrt.
- Kontrolle über das Grübeln mit **Grübelstuhl** und **Katastrophenskala**.
- Gedankenunterbrechung mit **Gedankenstopp** und **Ruhebild**.
- Kognitive Umstrukturierung.

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Kognitive Umstrukturierung, Countdownmethode

Gesunder Schlaf und Schichtarbeit

Was kann ich tun, wenn's nicht klappt?

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** So schläft Deutschland!
- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Wie unsere **Innere Uhr** den Schlaf steuert.



3. Grundlagen zum Schlaf

- **Warum** ist schlaf so wichtig für den Menschen
- **REM- und Tiefschlaf** - was bedeutet das?
- Die Verbreitung von **Ein- und Durchschlafstörungen** in der Schichtarbeit.
- Bedeutung von **Chronotypen** und Ursachen von Schlafproblemen.

4. Praktische Tipps und Tricks zu Schlafverhältnissen

- **Schlafräuber** vermeiden und eine **optimale Schlafumgebung** schaffen.
- Eine gute **Schlafhygiene** aufbauen und beibehalten.
- Praktische **Schlaftechniken** für zu Hause oder unterwegs.
- Besonderheiten bei verschiedenen **Schichtsystemen**.

5. Rotierender Schlafrhythmus und schlaffördernde Verhaltensweisen

- **Optimale Ernährung** je nach Schichtmodell.
- Wie sich **Medienkonsum** auf das Thema Schlaf und Erholung auswirkt.
- Gezielter Einsatz von **Power-Naps** und die Verteilung von Schlafphasen je nach Schichtmodell.

6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets:
Schichtarbeit, Schicht und Stress,
Schicht und Schlaf

Schlafstörungen

Ursachen, Diagnostik und praktische Tipps

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Zahlen und Fakten

- **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Warum wir schlafen – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Was es mit dem **suprachiasmatischen Kern** auf sich hat.



3. Den Schlafstörungen auf der Spur

- Alles zum Thema **Schlafphasen, Schlafzyklen**.
- Ursachen und Auswirkungen von **Schlafstörungen**.
- Einblick in die **Diagnostik** von Schlafstörungsbereichen.
- Genauer Blick auf die **Schlaflosigkeit**.

4. Praktische Tipps gegen Schlaflosigkeit

- So optimieren Sie ihr **Schlafbedingungen**.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken**.
- Was tun bei **Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten**.

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Schlaf-Tagebuch, Kopfschmerzen, Wach-experte

Mittagsschlaf und „Vorschlafen“

Was muss ich dabei beachten?

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Informatives Basiswissen zum Mittagschlaf

- Hintergründe zu **Schlafpausen und deren Nutzen für die eigene Gesundheit.**
- Das **Mittagstief und die innere Uhr.**
- Schlafzyklen und der **optimale Zeitpunkt** für den Mittagsschlaf.

3. Auch die Pause gehört zur Musik: Schlafpausen

- Die **optimalen Bedingungen** für einen erholsamen Mittagsschlaf.
- Warum **15min oder 2 Stunden** Mittagsschlaf empfohlen wird.
- Wie der **Alltag** und das **eigene Verhalten** an Schlafpausen angepasst werden können.

4. Praktische Tipps und Tricks zum richtigen „nappen“

- Tipps für den **Mittagsschlaf.**
- Eine optimale **Schlafbedingung** schaffen.
- **Mythos oder Wahrheit?**
- Hilfreiche **Einschlaftechniken** und **Schlafhelferchen.**



5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Eulen- und Lerchentest, Atemübungen, Koffein

Jeder ist seines Schlafes Schmied

Helferchen zur Schlafoptimierung

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Zahlen und Fakten zu Schlaf

- **Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- **Licht und Medien** – Was die Schlafforschung zu Licht und Medien sagt.
- Die unterschiedlichen **Chronotypen** und **Hormone**.
- Warum **Medien** so eine große Auswirkung auf unseren Schlaf haben.
- Verbreitung von **medienbedingten Schlafstörungen**.

3. Grundlagen der Schlafoptimierung

- Tracking-App, Schlafmetronom und Co. – Die **Schlafhelferchen**.
- Falscher Freund **Alkohol** – wo er hilft und wo er schadet.
- Wie **medienintensiv** gestaltet Deutschland den Feierabend?
- Warum **Licht im Kontext Schlaf** ein Übeltäter sein kann.
- Tipps für **verbesserte Lichtverhältnisse**.



4. Praktische Tipps und Schlafgadgets

- So schlafen Sie besser ein und durch.
- Vorstellung einiger **Schlafgadgets**.
- Kritische Auseinandersetzung mit **Sensormatratzen** und **smarten Kissen**.
- Helfen **Lichtwecker** und **Schlafphasenwecker** tatsächlich?

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Wasserbett, Shakti-Mat

Sandmännchens Top-Tipps

Schlaf und Träume

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Zahlen und Fakten

- **Warum** wir schlafen.
- Faszinierende **Fakten** rund um Schlaf und Träume.
- **Auswirkungen** von (REM-)Schlaf auf die Gesundheit.



3. Grundlagen zum Schlaf

- Die **Innere Uhr** und ihre Funktionsweise.
- Blick auf **Schlafphasen** (Tiefschlaf, Leichtschlaf, REM-Schlaf).
- Das Zusammenspiel der verschiedenen **Hormone**.
- Der **Einfluss von Licht** auf (REM-)Schlaf.

4. Träume und ihre Funktion

- Antworten auf die Fragen, **wann und warum wir träumen?**
- Die Anfänge: **Traumdeutung und Co.**
- Die **Traumerinnerung** fördern.
- Was sind **Alpträume** und was steckt dahinter?

5. Praktische Tipps und Tricks zum Thema Träume

- Tipps für einen **erholsamen Schlaf**.
- Beruhigende **Einschlaftechniken** (z. B. Atemübungen für die schnelle Entspannung).
- Einblick in die Methoden zur Überwindung von **Alpträumen**.

6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Träume und Alpträume, Schlafphasen

Moderne Schlafhygiene

Mehr als Ohropax und Schäfchen zählen

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Fakten zum Schlaf

- **Warum** wir schlafen.
- Wie die unterschiedlichen **Chronotypen** unseren Alltag bestimmen.
- Ein Zusammenspiel der **Hormone** – Melatonin und Adenosin.
- Auswirkungen und Ursachen von **Schlafstörungen**.
- Faszinierende Fakten rund um das Thema Schlaf.



3. Gut ein- und durchschlafen

- Aufspüren von **Schlafstörern** – Medienkonsum, Licht & Lärm.
- Die **Schlafumgebung muss stimmen**.

4. Alltagstipps für einen gesunden Schlaf

- Tipps zur Verbesserung der **Geräuschkulisse**.
- So vermeiden Sie **Schlafstörer** und **Schlafräuber**.
- Wie **Ernährung und Sport** einen gesunden Schlaf beeinflussen können.
- Tipps zur Verbesserung von **Temperatur und Atmosphäre**.
- Die **optimale Zimmergestaltung**.
- Wie Sie die **Bettgestaltung** optimal auf sich anpassen.

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Schlaf und Duftöle, Schlaf und Ernährung

Schlaf und Erholung im Spitzensport

Guter Schlaf und Leistungsfähigkeit

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Blick in die **Wissenschaft:** Schlaf im Spitzensport.
- Wirkung und Anwendung von **Schlafpausen**.
- Schlafstörungen und deren Auswirkungen auf die Gesundheit.



3. Grundlagen zum Schlaf

- Warum ein guter Schlaf so wichtig ist..
- Blick auf **Schlafphasen, Schlafzyklen** und die **Innere Uhr**.
- Ursachen von **Schlafproblemen** und **Einfluss auf den Spitzensport**.
- Bedeutung von Schlaf für die **Regeneration** und die Wiederherstellung der **Leistungsfähigkeit**.

4. Tipps für genug Erholung trotz taffem Trainingsalltag

- Tipps zum Vermeiden von **Störquellen und Schlafräubern**.
- Gestaltungstipps für eine optimale **Schlafumgebung**.

5. Praktische Tipps und Tricks zu Verhaltensweisen

- **Ernährung, Bewegung und Medienkonsum** im Zusammenhang mit Schlaf.
- Tipps gegen **schlafverhindernde Gedanken** (z. B. Gedankenkarussell).

6. Offene Fragerunde

Gute Nacht, Arbeitswelt!

Die 10 besten Tipps für Unternehmen und Verantwortliche im BGM

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- Warum wir „jede“ Nacht die Augen zu machen.
- Verbreitung von **Schlafstörungen**.
- Auswirkungen von **gestörtem Schlaf** auf die Gesundheit.
- Lerche, Eule oder Taube – Die unterschiedlichen **Chronotypen**.

3. Die 10 besten Schlaftipps

- Nutzen von **Schlafpausen**.
- **Digital Detox**.
- Richtiger Umgang mit **Schlafrhythmen**.
- Optimale **Schlafhygiene**.
- Der korrekte Einsatz von **Gedankentechniken**.



4. Tipps für Organisationen auf Verhaltensebene

- Informationen zu verschiedenen **Maßnahmen** (z. B. Kampagnen, Vorträge, 3D-Parcours, Online-Coaching, Workshops etc.).
- **Prävention** (z. B. Schlafbotschafter-Ausbildung, Chronotypbestimmung, Anpassung des Schichtsystems, bauliche Maßnahmen wie z. B. Ruheräume etc.).
- Nur ein ausgeschlafener Mitarbeiter kann Leistung bringen – **Umsetzungsintentionen**.

5. Offene Fragerunde

Führt Schlafmangel zu Übergewicht?

Oder ist es umgekehrt?

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Grundlagen zum Schlaf

- Ursachen von **Schlafproblemen**.
- Schlaf – eine „**köstliche Erfindung**“.
- Entwicklung der **Übergewichtsprävalenz**.
- Die **Innere Uhr** und der Einfluss von **Übergewicht**.



3. Führt Schlafmangel zu Übergewicht – oder umgekehrt?

- Einfluss von **Schlafmangel auf Übergewicht**.
- Einfluss von **Übergewicht auf Schlafmangel**.
- Zusammenführung der **Korrelation und Erklärungsansatz**.

4. Praktische Tipps und Tricks zum Ernährungsverhalten

- Tipps für den **richtigen Zeitpunkt des Essens** vor dem Schlaf.
- Auswahl bestimmter, **zu empfehlender Lebensmittel**.
- Auswahl bestimmter, **nicht zu empfehlender Lebensmittel**.

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Schnarchen, Schlaf und Alkohol

Schlafen wie auf Wolken?

Wie Sie trotz Jetlag gut schlafen können

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Agenda.

- **Format:** Webinar, Vortrag oder Livestream mit Q&A
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Schlaf & Erholung
- **Dauer:** 45, 60 oder 90 Minuten

2. Zahlen und Fakten zu gesundem und gestörtem Schlaf

- So schläft Deutschland! **Faszinierende Fakten** rund um das Thema Schlaf.
- Verbreitung von **Schlafstörungen** und deren Auswirkung auf die Gesundheit.
- Schlaf bei **fliegendem Personal**.

3. Häufig gestellte Fragen - und deren Antworten

- Blick auf **Schlafphasen, Zeitzonen** und die **Innere Uhr**.
- **Anpassung des Schlafrhythmus** an die örtlichen Gegebenheiten z.B. an andere Zeitzonen.
- Schaffung einer optimalen **Schlafumgebung**.
- Wie **Ernährung und Bewegung** den gesunden Schlaf beeinflussen können.
- **Schlaftechniken** kennen und anwenden.
- Die Vor- und Nachteile von **Mittagsschlaf**.
- **Vorbereitung** für einen gesunden Schlaf treffen.

4. Offene Fragerunde



Inkl. Fact- und Worksheets: Jetlag, Grübel-Stuhl, Imaginationsverfahren (Ruhebild)