



# 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    WirtschaftsWoche  
 DIE ZEIT

# 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.

# Einzelberatung

Sowohl aufsuchend am Arbeitsplatz als auch telefonisch/online

Gerade **beim sensiblen Thema Gesundheit** sind Einzelberatungen wichtig, um Beschäftigte und Führungskräfte zu erreichen. Unsere Einzelberatungen können sowohl vor Ort (in direkter Arbeitsplatznähe) als auch telefonisch/online stattfinden. Hierbei profitieren die Teilnehmenden von dem breiten Wissen unserer renommierten Gesundheitsexpertinnen und -experten und können umfassend Fragen stellen.

## + Vorteile im Überblick

- Die Beratung erfolgt im **1:1-Austausch** durch unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- Als Vor-Ort-Beratung oder telefonisch/online zu Ihrem **Wunschthema**.
- Einzelberatungen vor Ort lassen sich gut mit einem Vortrag vor Ort verbinden (als **Kickoff**).

## + Ablauf

- **Vor Ort:** Terminkoordination und persönlicher Austausch mit den Beschäftigten (in der Regel 10-20 Minuten).
- **Telefonisch:** Terminkoordination direkt mit den Beschäftigten + Beratung im Anschluss per Telefon/Video-Call (in der Regel 20-30 Minuten).
- Bereitstellung von weiteren **Hilfestellungen**.

## + Leistungsumfang

- Auswahl eines gesundheitsrelevanten Themas aus unserem **Themen-Pool**.
- **Kurzanamnese** und Vermittlung **praktischer Tipps** für die jeweilige Lebenssituation.
- Passgenaue **Worksheets und Factsheets** (2 Stück pro Person)
- **Auf Wunsch:** Verknüpfung mit Vortrag.



### Online

175 € pro Std. (zzgl. USt.)

Mindestens 4 Std.

### Vor Ort

275 € pro Std.  
(zzgl. Spesen und USt.)

Mindestens 6 Std.

# Aufsuchende Einzelberatung

Für weniger Stress am Arbeitsplatz

## 1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Interaktive Sammlung von Fragen zum Thema Stress und Einschätzung des eigenen Stresslevels.

- **Format:** Beratung
- **Durchführung:** vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** ca. 10-20 Minuten pro Person

## 2. Vermittlung von Basiswissen

- Warum wir gestresst sind – verschiedene **Erklärungsversuche**.
- Vermittlung von konkret im Alltag anwendbaren **Tipps zur Stressminderung** (z. B. Atem- und Entspannungsübungen).
- Anwendung von **verhaltenstherapeutischen Maßnahmen**.



## 3. Diagnostik und offene Fragerunde

- **Kennenlernen und Vertrauen aufbauen** bei einer 1:1-Beratung.
- „Zuhören und Nachfragen“ unter Verwendung **spezieller Fragetechniken**.
- **Kurz-Anamnese und Stress-Check** mit dem Ziel einer gemeinsamen Maßnahmenplanung.
- Stellung und Klärung **persönlicher Fragen** zum Thema Stress und Digitale Balance im Hinblick auf den (Arbeits-)Alltag.

## 4. Praktische Tipps und Tricks gegen Stress

- **Morgens:** Nachtruhe und Start in den Tag sowie Arbeitsweg und Arbeitsplatz.
- **Mittags:** Organisierte Arbeit und Pausengestaltung.
- **Abends:** Abschalten und Erholen, Freizeit und Grenzen.

## 5. Abschluss mit Reflexion

- Hinweise und **Handouts** zur Minimierung des Stresslevels.
- Praxistipps und Hinweise für einen erholtten (Arbeits-)Alltag.



# Persönliche Einzelberatung

Für weniger Stresserleben und mehr Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

## 1. Kennenlernen und offene Fragerunde

- **Kennenlernen**, Beratungskontext klären und **Vertrauen aufbauen**.
- „Zuhören und Nachfragen“ unter Verwendung **spezieller Fragetechniken**.
- **Kurz-Anamnese und Stress-Check** mit dem Ziel einer gemeinsamen Maßnahmenplanung.
- Stellung und Klärung **persönlicher Fragen** zum Thema Stress und Digitale Balance im Hinblick auf den (Arbeits-)Alltag.

- **Format:** Beratung
- **Durchführung:** **telefonisch oder online**
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** ca. 20-30 Minuten pro Person



## 2. Praktische Tipps und Tricks für ein geringeres Stresserleben

- Tipps zur Ausbalancierung der eigenen **Stress-Waage** (z. B. Ressourcen stärken).
- Einfluss von **äußeren und kognitiven Stressoren** auf das persönliche Stresslevel (z. B. Medien-Multitasking vermeiden, kognitive Umstrukturierung).
- Tipps für **stressreduzierende Verhaltensweisen** (z. B. Entspannungsverfahren).

## 3. Abschluss mit Reflexion

- Hinweise und **Handouts** zur Minimierung von Stressoren.
- Praxistipps und Hinweise zum Führen eines **Stresstagebuchs**.