



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.

Workshop

Interaktiver Workshop zu einem gesundheitsspezifischen Thema

Die Teilnehmenden erarbeiten im Rahmen eines **Online- oder Vor-Ort-Workshops** mit Unterstützung unserer Gesundheitsexpertinnen und -experten konkrete Ergebnisse zu einem bestimmten Thema. Mithilfe von **spannenden und umfangreichen (Online-)Tools** werden verschiedene Workshop-Elemente eingesetzt – mit viel Platz für Fragen und Diskussion.

+ Vorteile im Überblick

- Ein Workshop kann **sowohl online als auch vor Ort** durchgeführt werden.
- Die Teilnehmenden **werden aktiv eingebunden** und erhalten überdies auch die Möglichkeit, **persönliche Fragen** zu stellen.

+ Ablauf

- **Online:** Erstellung eines Online-Meetings und Bereitstellung des Anmeldelinks (durch uns).
- **Vor Ort:** Raumplanung und Einladung der Teilnehmenden (durch Sie).
- Teilnahme von **bis zu 15 Beschäftigten und Führungskräften** möglich.
- Versand der **Workshop- und Präsentationsunterlagen** im Nachgang.

+ Leistungsumfang

- Auswahl eines gesundheitsrelevanten Themas aus unserem **Themen-Pool**.
- **Thematischer Input** und Einbindung **interaktiver Workshop-Elemente** durch unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten.
- **Offene Fragerunde** im Anschluss an den Workshop.



Alle Preise
zzgl. USt.
und
Spesen

Online

- 2,5 Std. 1.550 €
- 4 Std. 1.750 €
- 6 Std. 1.950 €

vor Ort

- 2,5 Std. 1.650 €
- 4 Std. 1.850 €
- 6 Std. 2.050 €

No Stress – Stressbewältigung

Der Weg zu mehr Gelassenheit im (Arbeits-)Alltag

1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Willkommensrunde

- Vorstellung der Workshop-Ziele.
- Kurzes Kennenlernen inkl. Fragerunde.



3. Was ist Stress?

- **Zahlen und Fakten** zum Thema Stress.
- **Physiologische Hintergründe** verstehen. (Yerkes Dodson Law, Sympathikus-Aktivierung, Hormone).
- **Redewendungen** und deren Bezug zu Stress sowie **körperliche Stressreaktionen**.

4. Stressoren und Ressourcen

- Vorstellung von möglichen **Stress-Verursachern**.
- Zusammenhang von **Stressoren, persönlichen Stressverstärkern** und **Stressreaktionen**.
- **Transaktionale Stresstheorie** (Lazarus) und **Theorie der Ressourcenhaltung** (Hobfoll).

5. Stress-Management: Multimodales Stresstraining nach Kaluza

- Multimodales Stresstraining: **Instrumentell, kognitiv und palliativ-regenerativ**.
- Was passiert bei **Entspannung** im Körper?
- Einbindung von interaktiven Elementen.
- Persönliche Zielsetzung für die nächsten Wochen.

6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Ressourcentorte, Kognitive Umstrukturierung, Stress-Tagebuch

Gelassen und fokussiert im Arbeitsalltag

Wie Sie einen kühlen Kopf bewahren

1. Begrüßung

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

2. Willkommensrunde

- Vorstellung der Schulungs-Ziele.
- Kurzes Kennenlernen inkl. Fragerunde.

3. Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt

- **Erklärungsansätze** zum Stress.
- Ständige **Erreichbarkeit**.
- **Medien-Multitasking**.
- **Informationsflut**.

4. Stress wahrnehmen und bewältigen

- Interaktive Übung: **Stress-Skala**.
- **Multimodales Stressmanagement** nach Kaluza (instrumentell, kognitiv, palliativ-regenerativ).
- **Tipps, Tricks und Übungen zum Stressmanagement** im Arbeitsalltag (zu Hause und im Büro).
- Vorstellung unterschiedlicher **Entspannungsverfahren**.

5. Tipps für mehr Fokus im Arbeitsalltag

- Konzept des **Aufmerksamkeitsrückstands**.
- **Arbeitsplatzgestaltung** und Verzicht auf Medien-Multitasking.
- **Pausen** und **Fokus-Zeiten**.
- Bedeutung von **Achtsamkeit**.
- Übung zur Errichtung **persönlicher Gestaltungsräume** für mehr Fokus und Achtsamkeit.

6. Offene Fragerunde

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen



Inkl. Fact- und Worksheets: Stress-Tagebuch, Kognitive Umstrukturierung

Alles unter einen Hut bekommen

Wie ein ausgeglichener Alltag trotzdem gelingen kann

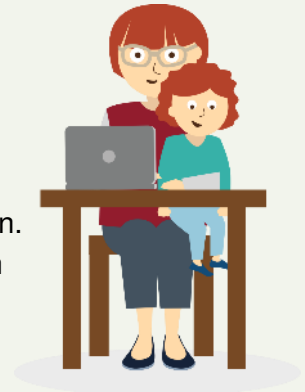
1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Arbeiten mit Kindern – Doppelbelastung für Eltern

- Abfrage **persönlicher Belastungen**.
- **Herausforderungen** und Gründe für **Belastungen** bei berufstätigen Eltern.
- Tipps für mehr **Ausgeglichenheit** und gegen **äußere Stressursachen** im Familienleben (Mental Load, Work-Privacy-Conflict).
- Hilfreiche **Rituale** und **Tagesplanungen** gemeinsam mit den Kindern.



3. Stressoren und Ressourcen

- Vorstellung von möglichen **Stress-Verursachern**.
- Nutzung von **inneren und äußeren Ressourcen**, um in Balance zu kommen.
- **Entspannungsübungen**, auch zur gemeinsamen Durchführung von Eltern und Kindern.

4. Entgrenzung und abschalten können

- Tipps für eine gelungene **Arbeitsplatz- und Arbeitszeitgestaltung**.
- Verzicht auf **Medien-Multitasking**.
- Tipps für wirklich erholsame **Pausen**.
- Errichtung von **Fokus-Zeiten**.
- Übung zur Errichtung **persönlicher Gestaltungsräume** für mehr **Fokus** und **Achtsamkeit**.

5. Aufbau von Gewohnheiten

- Tipps zur **nachhaltigen Umsetzung** des Gelernten

6. Abschluss mit Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Emotion-Tracker, Healthy-Habit-Hub

Digital Detox, Micro-Pausen und Co.

Digitaler Stress muss nicht sein

1. Begrüßung und Willkommensrunde

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Workshop-Ziele.
- Kurzes Kennenlernen inkl. Blitzlicht.

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Entstehung von digitalem Stress und mögliche Folgen

- Zahlen und Fakten zum **Digitalen Stress in der Arbeitswelt**.
- Einführung in die **biologischen und psychologischen Prozesse** bei der Entstehung von Stress (u. a. Stressmodell von Lazarus, Yerkes-Dodson-Law).
- **Besonderheiten** bei der Entstehung von digitalem Stress.
- **Chronischer Stress** und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu langfristigen Stressfolgen.



3. Strategien gegen digitalen Stress

- **Informationsüberflutung** (erholsame Pausengestaltung, Commitments, Awareness)
- **Ständige Erreichbarkeit** (Digital Detox, No-Phone-Zones)
- **Unterbrechungen** (Arbeitsplatzgestaltung, Medien-Multitasking)
- **Unzuverlässigkeit** (Katastrophenskala)
- **Unsicherheit + Überwachungsgefühle** (Competence Map)
- **Zunehmende Komplexität** (ALPEN-To-Dos, Timeboxes)
- **Interaktive Sessions** (Kurzumfragen, inkl. Gruppenräumen, Erarbeitung persönlicher Anti-Stress-Strategien)
- Erstellung einer persönlichen **Digital Balance-Map**

4. Vom Wissen zur konkreten Umsetzung

- Konkrete Tipps zur Umsetzung des Gelernten (**Psychologie der Gewohnheitsentstehung**)

5. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: ALPEN-Methode, Digital Detox

Die Segel richtig setzen

Wie Sie sich gegen Stress und Krisen schützen können

1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Bedeutung von Widerstandsfähigkeit in der modernen Arbeitswelt

- **Herkunft** und **Definition** von Resilienz.
- **Individuelle** und **umweltbezogene** Faktoren der Belastung.
- Bedeutung der psychischen Widerstandsfähigkeit für die **eigene Gesundheit**.



3. Persönlichkeitseigenschaft oder dynamischer Prozess?

- Vom **Stressor** zur positiven/negativen **Entwicklung** – Das Rahmenmodell der Resilienz nach Wustmann (2005).
- Psychische Widerstandsfähigkeit als entscheidender Faktor in **stark belastenden Situationen**.
- **Abgrenzung** zu anderen psychologischen Konstrukten (z.B. Coping, Selbstwirksamkeit).

4. Übung: Wie stärken ich meine psychische Widerstandsfähigkeit?

- Praktische Übungen zur den **7 Säulen der psychischen Widerstandsfähigkeit**
 - Optimismus
 - Akzeptanz der Situation
 - Lösungsorientierung
 - Verlassen der Opferrolle
 - Übernehmen von Verantwortung
 - Netzwerkorientierung
 - Zukunftsplanung

5. Reflektion

6. Abschluss mit Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Achtsamkeitsmeditation (Bodyscan)

Alles bleibt anders

Gelassen und souverän mit Veränderungen umgehen

1. Begrüßung

- Thematische Einführung und Vorstellung des IFBG sowie der Referentin oder des Referenten.
- Technikcheck und Vorstellung der Workshop-Ziele.
- Kurzes Kennenlernen inkl. Blitzlicht.

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Veränderungsprozesse der Moderne

- Welche **Megatrends** sorgen für die Schnelllebigkeit in der Arbeitswelt?
- Mit welchen **modernen Veränderungsprozessen** müssen sich Unternehmen und Beschäftigte vermehrt auseinandersetzen?
- **Reflektion:** Selbst erlebte Veränderungen im Arbeitsleben.



3. Warum Gewohnheitstiere den Wandel scheuen

- Psychologische Hintergründe: Welche **Emotionen** sind mit Veränderungen verbunden?
- Warum wir **Stabilität** lieben und **Veränderungen** oftmals als belastend wahrnehmen (u. a. Gewohnheiten, Sicherheitsbedürfnisse) .
- Erklärungsansätze zu Veränderungen anhand des **Lernzonen-Modells** und dem **Phasen-Modell von Veränderungen**.

4. Übungen im Umgang mit Veränderungen

- Anleitung zum Glücklichein: **Welche Macht haben die Gedanken** auf unsere Gefühlswelt?
- Finden von und Umgang mit den eigenen **Ressourcen**.
- Übungen zur **Kognitiven Umstrukturierung** (Neubewertung von hinderlichen Gedanken).

5. Selbsthilfe-Koffer für einen souveränen Umgang mit Veränderungen

- Rolle der **eigenen Bedürfnisse** im Veränderungsprozess.
- Wie kann ich meinen **Fokus** vom Vergangenen auf die Zukunft richten?

6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Ressourcen-Landkarte, kognitive Umstrukturierung

Achtsamkeit im Arbeitsalltag I

Wie gehe ich mit mir selbst achtsam um?

1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Zahlen und Fakten zu Stress

- **Blick in die Wissenschaft:** Aktuelle Entwicklungen in der Arbeitswelt.
- **Stressoren** im modernen Berufsalltag.
- Erklärungsansätze zum **digitalen Stress** und seinen Folgen.



3. Bedeutung von Achtsamkeit

- Ansätze des **Stressmanagements** (Kaluza).
- **Anwendungsbereiche** der Achtsamkeit mit Beispielen.
- Einblick in den **Forschungsstand** der Achtsamkeit.
- Kennenlernen der **Wirkmechanismen** von Achtsamkeit.

4. Praktische Achtsamkeitsübungen

- **Praxisnahe und einfach umzusetzende Achtsamkeitsübungen** für Ihren Alltag (z. B. Stop-Look-Act Technik).
- Erlernen von **Atemübungen** zur Aktivierung des Parasympathikus.
- Übung zur Verankerung von **Dankbarkeit** im Alltag.
- **Weitere Anwendungsgebiete** achtsamen Handelns (z. B. achtsames Essen).

5. Wissenstransfer

- Zusammenfassung der **wichtigsten Lerninhalte** der Teilnehmenden.
- Entwicklung eines eigenen **Maßnahmenplans** für ein achtsameres Leben.

6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: kognitive-Umstrukturierung, Entscheidungsbaum-Entspannung, Achtsamkeitsmeditation-Bodyscan

Achtsamkeit im Arbeitsalltag II

Wie gehe ich mit meinen beruflichen Aufgaben, Kollegen und Vorgesetzten achtsam um?

1. Begrüßung

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

- **Format:** Workshop
- **Durchführung:** online oder vor Ort
- **Thema:** Mentale Gesundheit & Produktivität
- **Dauer:** 2,5 oder 4 Stunden
- max. 15 Personen

2. Arbeitswelt im Wandel

- **Blick in die Wissenschaft:** Belastungen und Herausforderungen moderner Arbeit.
- Rahmenbedingungen des **Stresserlebens**.



3. Achtsamkeit im beruflichen Kontext

- Konzepte **sozial-kognitiver und organisationaler Achtsamkeit**.
- **Wirkung und Vorteile von Achtsamkeit** im beruflichen Kontext.
- **Handlungsansätze** für Achtsamkeit im Beruf.

4. Praktische Achtsamkeitsübungen im Berufsalltag

- Umgang mit multiplen Medien und **Tipps gegen digitalen Stress**.
- Tipps zur Etablierung von **erholsamen Ruhezeiten**.
- **Achtsames Sprechen** und **Achtsames Zuhören** als Methoden gesunder Zusammenarbeit.
- **Gewaltfreie Kommunikation** nach Rosenberg.
- Methoden **Kollegialer Beratung**.

5. Abschluss

- Zusammenfassung der **wichtigsten Lerninhalte** der Teilnehmenden.
- Entwicklung eines eigenen **Maßnahmenplans** für ein achtsameres Leben.

6. Offene Fragerunde

Inkl. Fact- und Worksheets: Medien-Multitasking, Augen zu und durch