

**Gesundheit  
neu  
denken**

Impulsvortrag

**Ein inspirierender  
Impulsvortrag über Stress,  
Nervensystem &  
Selbstregulation in der  
modernen Arbeitswelt**

Wir leben in einer Zeit, in der Leistung zur Selbstverständlichkeit geworden ist.  
Schneller. Mehr. Effizienter.  
Anpassungsfähiger. Belastbarer.

Und gleichzeitig sehen wir:

- steigende Burnout-Raten
- mehr psychosomatische Erkrankungen
- chronische Erschöpfung
- innere Kündigung
- emotionale Überforderung
- sinkende Motivation trotz äusserem Erfolg

Viele Gesundheitsangebote in Unternehmen greifen hier zu kurz. Sie setzen beim Verhalten an - aber nicht beim Nervensystem, das dieses Verhalten steuert.

Dieser Vortrag lädt dazu ein, Gesundheit nicht länger als "Add-on" zu betrachten, sondern als Fundament für nachhaltige Leistungsfähigkeit, Kreativität und echte Stabilität im Arbeitsalltag.



# Für wen dieser Vortrag besonders geeignet ist

## **Dieser Vortrag eignet sich für:**

- Unternehmen, die langfristig gesunde Leistungen ermöglichen wollen
- Teams mit hoher mentaler oder emotionaler Belastung
- Führungskräfte, die verstehen wollen, was Menschen wirklich stabil hält
- HR-Abteilungen mit Fokus auf moderne Prävention
- Organisationen, die über klassische Gesundheitsangebote hinausdenken wollen

## **Formate:**

- Teamtage
- Gesundheitstage
- Führungskräfte tagungen
- interne Weiterbildungen
- Konferenzen & Events
- Kick-offs für Präventionsprogramme

# Was Ihre Mitarbeitenden aus diesem Vortrag mitnehmen

Nach diesem Vortrag verstehen die Teilnehmenden:

- warum Stress kein persönliches Versagen ist, sondern ein Nervensystem-Zustand
- wie Daueranspannung Denken, Motivation und Gesundheit beeinflusst
- warum Selbstregulation wichtiger ist als Selbstoptimierung
- welche kleinen Hebel im Alltag grosse Wirkung haben
- wie sie sich selbst stabilisieren können - auch in fordernden Situationen
- warum echte Resilienz nichts mit "Aushalten" zu tun hat

# Mein Vortragsstil

Dieser Vortrag ist keine klassische Power-Point-Beschallung. Er verbindet fundiertes Wissen mit menschlicher Tiefe und Praxisnähe.

## Was ihn auszeichnet:

- verständliche neurobiologische Grundlagen
- lebensnahe Beispiele aus dem Arbeitsalltag
- ehrliche Sprache statt Gesundheitsfloskeln
- kurze praktische Übungen zur direkten Erfahrung
- Raum für Reflexion & Fragen
- keine Schuldzuweisungen, keine Optimierungsparolen

Ziel ist nicht, Menschen “besser funktionieren” zu lassen, sondern sie in ihre innere Stabilität zurückzubringen.

# Was ihr Unternehmen davon hat

Gesunde Mitarbeitende sind kein Kostenfaktor - sie sind das Fundament für nachhaltigen Unternehmenserfolg. Wer das Nervensystem der Menschen stärkt, stärkt automatisch Motivation, Kreativität und Bindung ans Unternehmen.

- Reduktion stressbedingter Ausfälle
- höhere emotionale Stabilität im Team
- gesteigerte Motivation und Eigenverantwortung
- bessere Konfliktfähigkeit
- nachhaltige Leistungsfähigkeit
- stärkere Identifikation mit dem Unternehmen
- positiver Einfluss auf Unternehmenskultur

## **Langfristiger Mehrwert:**

Dieser Vortrag wirkt nicht nur kurzfristig motivierend, sondern legt den Grundstein für ein neues Gesundheitserständnis im Unternehmen.

# Über mich

Ich arbeite seit vielen Jahren im Bereich ganzheitliche Gesundheit und verbinde eurobiologisches Wissen mit praktischer Alltagstauglichkeit.

Mein Ansatz basiert nicht auf theoretischen Modellen, sondern auf realen Erfahrungen mit Stress, Krankheit und Heilung.

Ich weiss aus eigener Geschichte, wie sehr innere Anspannung das Leben und Arbeiten einschränken kann. Und ich weiss, wie viel sich verändert, wenn Menschen lernen, ihr Nervensystem zu regulieren statt sich permanent selbst zu überfordern.

Meine Arbeit ist klar, ehrlich, nicht esoterisch und immer auf Augenhöhe mit den Menschen.

## **RAHMEN & ABLAUF**

Dauer:	60-90 Minuten
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Ort:	vor Ort oder online
Sprache:	Deutsch
Technik:	Beamer / Bildschirm, Mikrofon bei grösseren Gruppen

Anpassung an Branche & Zielgruppe möglich

### **Interesse an diesem Vortrag?**

Gerne erstelle ich ein individuelles Angebot passend zu Ihrem Unternehmen und Ihrem Anlass.



### **Tatjana Tschesno**

Ganzheitliche  
Gesundheitscoachin

Email: [hallo@tatjanatschesno.com](mailto:hallo@tatjanatschesno.com)

Website: [www.tatjanatschesno.com/gesundheit](http://www.tatjanatschesno.com/gesundheit)