

# **Gesund im Alltag**

Begleitprogramm

**Wie echte  
Gesundheitskultur entsteht  
- von innen nach aussen**

# Warum ein Vortrag allein nicht reicht

Viele Unternehmen investieren heute in Gesundheit. Und trotzdem bleiben die Ergebnisse oft kurzfristig.

Warum?

Weil echte Veränderung nicht durch Wissen entsteht, sondern durch Wiederholung, Integration und neue innere Erfahrungen.

Stressmuster, Überforderung und innere Anspannung sind keine bewussten Entscheidungen. Sie sind tief im Nervensystem verankerte Schutzmechanismen.

Dieses Begleitprogramm setzt genau dort an.

# Für wen dieses Programm besonders geeignet ist

Dieses Begleitprogramm eignet sich für:

- Team mit dauerhaft hoher Belastung
- Unternehmen mit erhöhten Krankenständen
- Organisationen im Wandel (Umstrukturierung, Wachstum, Druckphasen)
- Führungsteams mit hoher Verantwortung
- Mitarbeitende mit Anzeichen von Erschöpfung oder Überforderung
- Unternehmen, die Gesundheitsprävention strategisch denken

## **Formate:**

- abteilungsintern
- teamübergreifend
- als Bestandteil eines BMG-Programms
- als Ergänzung zu Workshops & Vorträgen

# Was dieses Programm wirklich verändert

Dieses Programm zielt nicht auf kurzfristige Motivation, sondern auf echte innere Stabilisierung.

## **Teilnehmende lernen:**

- ihre eigenen Stressmuster zu erkennen
- ihr Nervensystem bewusst zu regulieren
- innere Überforderung frühzeitig wahrzunehmen
- gesunde Grenzen zu setzen
- neue Routinen zu etablieren
- Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen

## **Langfristige Wirkung:**

- weniger stressbedingte Ausfälle
- höhere emotionale Stabilität
- nachhaltigere Leistungsfähigkeit
- stärkere Bindung ans Unternehmen
- bessere Teamdynamik
- gesündere Unternehmenskultur

# So ist das Programm aufgebaut

Das Programm ist modular aufgebaut und kann individuell an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens angepasst werden.

Beispielhafter Ablauf:

## **Woche 1:**

Einführung & Stressverständnis

- Was Stress wirklich ist
- Nervensystem-Grundlagen
- Erste Selbstregulationsübungen

## **Woche 2:**

Wahrnehmung & Selbstbeobachtung

- eigene Stressmuster erkennen
- Frühwarnsignale verstehen
- Mikro-Übungen für den Alltag

## **Woche 3:**

Grenzen & Energiehaushalt

- gesunde Grenzen setzen
- Nein sagen ohne Schuldgefühl
- Pausen richtig nutzen

# So ist das Programm aufgebaut

## **Woche 4:**

### Emotionale Selbstregulation

- Umgang mit Überforderung
- innere Stabilität aufbauen
- einfache Nervensystem-Tools

## **Woche 5:**

### Gewohnheiten & Routinen

- kleine Veränderungen mit grosser Wirkung
- neue Alltagsanker etablieren

## **Woche 6:**

### Integration & Ausblick

- Nachhaltigkeit sichern
- Individuelle Praxispläne
- Reflexion & Abschluss

# Was ihr Unternehmen davon hat

Nachhaltige Gesundheit entsteht nicht durch Einzelmassnahmen. Sie entsteht durch Beziehung, Wiederholung und echte Begleitung.

Dieses Programm wirkt dort, wo klassische Gesundheitsangebote aufhören.

- nachhaltige Stressreduktion im Team
- höhere emotionale Stabilität
- weniger Krankheitsausfälle
- stärkere Eigenverantwortung
- bessere Selbstregulation
- gesündere Kommunikationskultur
- langfristige Leistungsfähigkeit

Dieses Programm stärkt nicht nur einzelne Mitarbeitende - es verändert die innere Kultur eines Team.

# Über mich

Ich begleite Menschen seit vielen Jahren auf ihrem Weg zu mehr innerer Stabilität und Gesundheit.

Mein Ansatz verbindet:

- neurobiologische Grundlagen
- ganzheitliche Gesundheitsmodelle
- eigene Heilungserfahrung
- praxisnahe Selbstregulationsmethoden

Ich arbeite nicht mit Druck oder Schuldzuweisungen, sondern mit Klarheit, Menschlichkeit und echter Tiefe.

Mein Ziel ist es, Menschen nicht leistungsfähiger zu machen, sondern gesünder, stabiler und selbstverbundener.

## **RAHMEN & ORGANISATION**

Dauer: 6-8 Wochen (verlängerbar)

Teilnehmerzahl: 6-20 Personen

Ort: online oder vor Ort

Sprache: Deutsch

Anpassung an Unternehmensbedürfnisse möglich

Kombination mit Workshop/Vortrag möglich

### **Interesse an einer Begleitung für Ihr Team?**

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



### **Tatjana Tschesno**

Ganzheitliche  
Gesundheitscoachin

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

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