Paket P-0528839

Redaktioneller Artikel

Betriebliche Gesundheit neu gedacht

Betriebliche Gesundheit neu gedacht: Mehr als Obstkorb & Rückenschule

Betriebliche Gesundheitsförderung beginnt im Kopf – nicht beim Obstkorb

Wenn von betrieblicher Gesundheitsförderung die Rede ist, denken viele zuerst an Obstkörbe, höhenverstellbare Schreibtische oder Rückenkurse. Doch echte Gesundheit am Arbeitsplatz bedeutet mehr: mentale Stärke, emotionale Entlastung und nachhaltige Resilienz. In Zeiten von Stress, Dauererreichbarkeit und wachsendem Druck braucht es Angebote, die tiefer gehen – und wirklich etwas bewegen.

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0528839

Redaktioneller Artikel

Betriebliche Gesundheit neu gedacht

Betriebliche Gesundheit neu gedacht: Mehr als Obstkorb & Rückenschule

Betriebliche Gesundheit neu gedacht: Kreativ, wirksam, mental stark

Wenn wir „betriebliche Gesundheit“ hören, denken viele sofort an den guten alten Obstkorb im Pausenraum, an ergonomische Stühle oder das Fitnessangebot nach Feierabend. Vielleicht auch an das Nichtrauchersеminar oder die Einladung zum Firmenlauf. All das hat seine Berechtigung – aber es greift zu kurz.
Denn Gesundheit im Job bedeutet heute mehr. Viel mehr.

Es geht nicht nur um die äußere Haltung, sondern auch um die innere.
Um psychische Stabilität, emotionale Resilienz und mentale Klarheit.
Mental Health gehört auf die Agenda
Die Realität in vielen Unternehmen sieht so aus: steigende Arbeitsdichte, permanente Erreichbarkeit, kaum echte Pausen – und ein wachsendes Risiko für Überlastung, Erschöpfung oder sogar Burnout. Und während Meetings über Zeitmanagement geführt werden, bleibt das eigentliche Problem oft unangetastet: Die innere Erschöpfung. Der mentale Druck. Die Bilder im Kopf, die uns nachts nicht schlafen lassen. Die Worte, die uns blockieren. Das Gefühl, nicht mehr bei sich zu sein.
Was wäre, wenn betriebliche Gesundheit eine neue Attraktivität hätte?
Was wäre, wenn Gesundheitsförderung nicht nach Pflichtprogramm klingt – sondern nach echter Einladung?

Nach einem Tag, an dem man innerlich aufatmet?
Nach Coaching statt Vortrag?
Nach Kraftquellen statt weiterer To-dos?
Stressbilder abbauen – Kraftbilder aufbauen
In modernen Formaten der betrieblichen Gesundheitsförderung geht es heute darum, Menschen wieder in ihre Balance zu bringen. Und das funktioniert nicht über Tabellen, Fragebögen und PowerPoint-Folien, sondern über Erfahrungsräume.
Wir arbeiten mit:
evidenzbasierten Coachingmethoden, die mentale Muster sichtbar und veränderbar machen
Übungen zum Abbau von Stresswörtern – denn Sprache prägt Denken, und Denken prägt Befinden
inneren Ruhebildern und Kraftankern, die nachhaltig stärken
kreativen Maßnahmen, die Emotion, Körper und Intuition einbinden

Warum Kreativität wirkt
Kreativität hat eine besondere Kraft: Sie bringt uns raus aus dem Grübeln – und rein in den Moment.
Sie öffnet Räume, wo vorher Druck war.
Sie erlaubt das „Ausprobieren dürfen“, statt „Funktionieren müssen“.
Sie ist heilsam, gerade weil sie nicht bewertet, sondern verbindet.
Ob beim intuitiven Malen, beim Formen mit Ton oder beim Arbeiten mit Farben und Symbolen – kreative Methoden helfen dabei, neue Perspektiven zu gewinnen. Alte Stressbilder verblassen, neue Kraftbilder entstehen.
Burnout-Prophylaxe darf leicht sein
Gesundheitsförderung muss nicht schwer, belehrend oder trocken sein. Sie darf inspirierend sein, lebendig und sinnlich. Sie darf Spaß machen – und gleichzeitig tief gehen.
Sie darf Räume öffnen, in denen sich Menschen begegnen, ohne Maske.
Und sie darf konkrete Werkzeuge an die Hand geben, die im Alltag wirken.
Ein Angebot für Unternehmen mit Weitblick
Wenn Sie für Ihr Team mehr wollen als ein Obst-Abo und die zehnte Rückenschulung, dann denken Sie Gesundheit weiter.
Stellen Sie mentale Balance, emotionale Stärke und kreative Resilienz in den Mittelpunkt.
Investieren Sie in Programme, die Ihre Mitarbeitenden nicht nur kurzfristig entlasten – sondern langfristig stärken.
Denn gesunde Unternehmen brauchen gesunde Menschen. Und gesunde Menschen brauchen Räume, in denen sie wieder bei sich ankommen.
Fazit: Betriebliche Gesundheit braucht Tiefe – und darf trotzdem leicht sein.

Sie beginnt nicht beim Fitnesskurs. Sie beginnt bei der inneren Haltung.

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.