

Das Leben und die Arbeit,  
wunderbar und wandelbar.

Wie ?  
Wer  
und Wo



## **Reloaded**

Gesundheitsprävention · Coaching

### **Sabine Maria Dörr**

Heugärtenweg 26  
35305 Grünberg-Queckborn

0176 / 600 188 53  
sabine.doerr@reloaded.coach  
www.reloaded.coach

# Gesundheitsmanagement im Beruf und Privat

„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

*Arthur Schopenhauer*

## Betriebliches Gesundheitsmanagement. – Wozu?

Grundsätzlich ist jeder Mensch für seine gesunde Lebensweise und Gesundheit eigenverantwortlich. Moderne Unternehmen stellen sich der Verantwortung nachhaltige Organisationsstrukturen zum Wohle ihrer Mitarbeiter zu gestalten. Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind leistungsfähiger und motivierter. Sie prägen somit das Betriebsklima und leisten ihren Beitrag zum Unternehmenserfolg.

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Die betriebliche Gesundheitsförderung zielt darauf ab, die Mitarbeiter zu sensibilisieren. Gesunde Verhaltensweisen werden gefördert, vermeidbare gesundheitliche Belastungen am Arbeitsplatz umstrukturiert. Wenn Sie als Unternehmen in die Gesundheit und Qualifikation Ihrer Mitarbeiter investieren und dies zu Ihrer Herzensangelegenheit machen, ernten Sie den Lohn für Ihre Bemühungen.

### Vorteile für Ihr Unternehmen

- Nutzen überwiegt Kosten
- Bessere Personalverfügbarkeit
- Hohe Mitarbeiterzufriedenheit
- Weniger Krankheitstage
- Angenehmes Betriebsklima
- Mehr Zusammenhalt und bessere Zusammenarbeit
- Positives Unternehmensimage
- Höhere Attraktivität als Arbeitgeber
- Kosten sind steuerlich absetzbar

### Vorteile für die Mitarbeiter

- Höhere Stresstoleranz
- Stärkung und Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Angenehmes Betriebsklima
- Zufriedenheit durch Wertschätzung
- Optimierung von Arbeitsprozessen
- Gesteigerte Arbeitsmotivation
- Ausgeglichenere Arbeitsatmosphäre
- Ein „Wir“-Gefühl
- Gesteigerte körperliche und geistige Vitalität
- Der „hier arbeite ich gerne“ Gedanke

# Prävention statt Intervention

## Definition-Stress

Stress im gesundheitspsychologischen Sinne, bezeichnet eine körperliche und psychische Reaktion eines Menschen auf eine für ihn nicht bewältigbar wahrgenommene Situation.

## Definition-Burnout

Burnout ist ein dauerhaft, negativer arbeitsbezogener Seelenzustand „normaler“ Individuen. Burnout ist keine eigenständige Erkrankung, begünstigt jedoch das Risiko für die Entwicklung einer späteren psychischen oder physischen Erkrankung. Hier sind zum Beispiel Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu nennen. Der Weg in den Burnout ist meist ein jahrelanger Prozess, ebenso der Weg zurück.

## Habe ich Stress?

Eine Stressreaktion ist ein menschlicher Urinstinkt um handlungsfähig zu sein. Positiven Stress können wir als Ressource ansehen und kann uns zu Höchstleistungen antreiben. Der negative Stress hingegen reduziert unsere Leistungen, blockiert uns und kann uns krank machen. Ob und welche Umstände und Situationen belastend für Menschen sind oder nicht, hängt von der persönlichen Stresserfahrung und Stressresistenz eines jeden ab. Manchmal ist es ein immer wiederkehrender Stressor, ein anderes Mal mehrere stressauslösende Faktoren, welche eine Überforderung auslösen. Wird kein Ausgleich zwischen den Anspannungsphasen geschaffen, hat dies Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit.

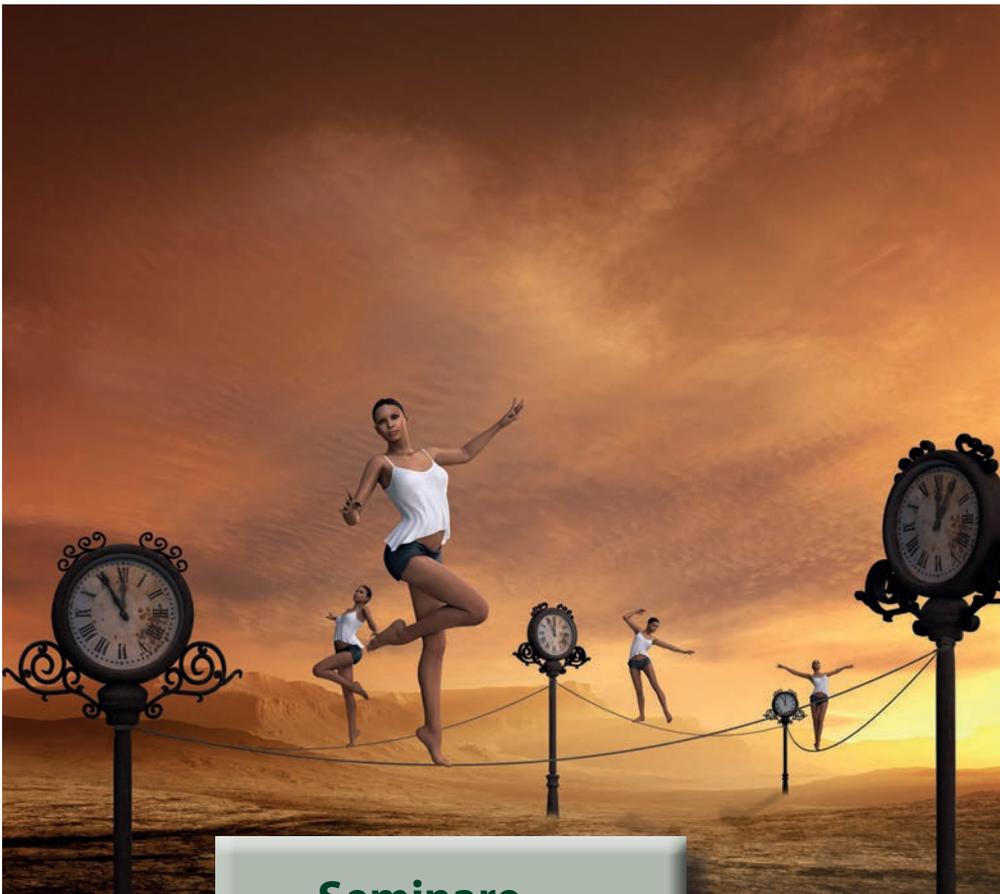
Aktuelle Statistiken belegen, dass die betrieblichen Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen massiv zunehmen. Der wirtschaftliche Schaden und die negativen Konsequenzen für Unternehmen sind immens.

Ein professionelles betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine kostensenkende und gewinnmaximierende Investition als auch eine Win-Win-Situation für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter. Sie alle profitieren vom steigenden Wohlbefinden und einer entspannten Arbeitsatmosphäre.

Für ein „mehr“ an Lebensqualität!

Gerne unterstütze und begleite ich Sie in der Umsetzung Ihrer BGM-Maßnahmen.

# Stressmanagement und Burnoutprävention



**Seminare  
Workshops  
Kurse**

**Bildungsurlaube  
Weiterbildungen**

**Vorträge  
Events**

**Analysen  
Coachings  
Teambuilding**

# Meine Angebote

## für Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Vorträge

- Stress und die gesundheitlichen Auswirkungen
- Der Burnout kommt am Ende des Weges – Kehrtwende!
- Achtsamkeit und Wertschätzung im beruflichen Miteinander
- Entschleunige Dein Leben und Du hast Zeit für das Wesentliche
- Resilienz und Stressresistenz
- Work Life Balance
- Ihr Wunsch-Thema

### Workshops/ Seminare

- Kognitives Stressmanagement
- Instrumentelles Stressmanagement
- Gib Burnout keine Chance!
- Resilienz und Stressresistenz
- Resilienz und Stressresistenz (Natur)
- Achtsamkeit und wertschätzende Kommunikation
- Work Life Balance
- Ihr Wunschkonzept!

### Analysen

- Sie fragen sich, wie die Mitarbeiterzufriedenheit in Ihrem Unternehmen ist?
- Betriebliches Gesundheitsmanagement – Was wünschen sich Ihre Mitarbeiter?
- Mitarbeiterpotenziale und Ressourcen nutzen!

### Kurse

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeit im Wald
- Meditation und Ressourcentraining
- Tiefen- und Atementspannung
- Klangmeditation

### Team- oder Einzelcoaching

- Überforderung
- Stress
- Ängste,
- Mißverständnisse
- Gruppendynamische Prozesse rufen nach Klärung und Lösungen

### Schulprojekte

- In- und Outdoorurse für Schüler und Pädagogen
- Teambuildings/ Erlebnistage/
- Waldprojektstage

### Events

- Gesundheitstage
- Firmenfeiern/ Teambuildings
- Meetings
- Inhouse-Büromassagen
- Ich unterstütze Sie mit Ideen und Konzepten

Sie bestimmen den zeitlichen und inhaltlichen Rahmen der Veranstaltungen.  
Gerne berate ich Sie im persönlichen Gespräch.

# Zu meiner Person



## Sabine Maria Dörr

- wurde** ■ am 10. Dezember 1965  
in Kenzingen/Baden geboren
- hat** ■ die deutsche  
Staatsangehörigkeit
- lebt** ■ glücklich mit Ehemann
- hängt** ■ den Job als „Herdentier“  
schon früh an den Nagel
- verfolgt** ■ ihre Ziele und Ideen
- ist** ■ neugierig, wissbegierig
- arbeitet** ■ zielstrebig und fleißig an sich  
und ihrer Zukunft
- möchte** ■ beruflich und privat noch viel  
bewegen und erreichen
- charakterisiert sich** ■ als lebensfroh, natürlich  
naturverbunden
- mag** ■ ihre Arbeit, Sport und Spaß,  
wirkliche Freunde
- widerstrebt** ■ 08/15 und Unehrllichkeit
- fährt** ■ Motorrad, egal bei welchem  
Wetter
- achtet** ■ auf sich

# Kompetenzen und Erfahrungen

## seit 2020 Selbständig

Anerkannter Bildungsträger (lt. BUG)

Resilienztrainerin

Stressmanagerin

Beraterin für Burnoutprävention und Work Life Balance

Stresscoach

Trainerin für Achtsamkeit

Kursleiterin für Achtsamkeit im Wald - Waldbaden

Entspannungspädagogin

Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

Kursleiterin für Autogenes Training

Kursleiterin für Jumping Fitness

## 2019

Geprüfte Fachpraktikerin für  
Massagen, Wellness, Prävention,  
Lymphdrainage-Praktikerin

## 2002- 2020

Area Sales Managerin

Vertrieb, Beratung und klinischer Support exklusiver Produkte  
für kardiovaskuläre Gefäßerkrankungen

## 1998 - 2002

Assistenz der Geschäftsleitung  
Leitung Distribution  
Personalmanagement

## 1991 - 1998

Pädagogin der Aus- und Weiterbildung sowie der  
Erwachsenenbildung für die Fachgebiete

- Kaufmännische Berufe
- Betriebliches Rechnungswesen
- Personalwesen

# Leitbild

Sabine Dörr *RELOADED*

## Der Name *RELOADED* bedeutet „neu geladen“!

Die berufliche und private Welt ist in stetigem Wandel. Unser Denken und Handeln wird täglich neu auf den Prüfstand gestellt. Um den Aufgaben gewachsen zu sein dürfen wir uns erlauben, unserer Psyche und Physis ein hohes Maß an Aufmerksamkeit zu schenken. Der Mensch rückt in den Mittelpunkt.

Meine Coachings und Veranstaltungen machen sensibel im Umgang mit sich und anderen. Im beruflichen und privaten Kontext sollen Ressourcen stärker genutzt werden, für mehr Balance und Kompetenz im (Berufs)Leben.

### Meine Werte

- Authentizität
- Zuverlässigkeit und Treue
- Ehrlichkeit und Toleranz
- Selbstachtung und Selbstfürsorge
- Die Bereitschaft für neue Wege und Veränderungen
- Selbstreflektion und Selbstkritik
- Respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander

Die Beziehungen zu meinen Kunden und Kooperationspartnern werden durch diese Werte geprägt. Ein kontinuierlicher Austausch und Networking

### Meine Ansprüche

- Professioneller Service und Dienstleistungen
- Kompetenter Partner und Impulsgeber im Gesundheitswesen
- Potenziale erkennen, aufzeigen und neue gemeinsame Wege gehen
- Langfristige Partnerschaften
- Ein gesundes Maß an Perfektion auf beiden Seiten
- Hohe Kundenzufriedenheit
- 100 prozentige Identifikation

Mein Anspruch ist es Menschen zuzuhören, zu verstehen, individuelle Lösungen aufzuzeigen, Veränderungskompetenzen schaffen und Nachhaltigkeit.

### Meine Berufung

Die Anforderungen und Erwartungen in Einklang mit dem Anspruchsdenken und Glaubenssätzen bringen.