



ERFOLGSFAKTOR  
VITALITÄT

---

# Body-Mind-Coaching

Sie laufen schneller. Sie springen höher. Sie sind vitaler und ausdauernder. Athleten faszinieren uns seit jeher durch ihre perfekten Bewegungen. Sie trainieren diszipliniert und systematisch ihre Körper. Die Erkenntnisse der Sportwissenschaft fließen in ihr Training ein.

## **Der entscheidende Faktor ist jedoch: „Entschieden wird das Spiel im Kopf!“**

Natürlich. Schließlich spielen mentale Stärke und mentales Durchhaltevermögen mit. Ebenso Antizipation, Konzentration und Gedankenschnelligkeit. Perfekte Bewegungen brauchen perfekte mentale Prozesse. Die Realität ist jedoch: sie werden deutlich weniger diszipliniert und systematisch trainiert.

## **Potenzial wird nicht genutzt.**

## **Kreativität ist eine schöpferische Kraft:**

In der Kunst, in der Wissenschaft und in Unternehmen. Sie sorgt dafür, dass Wissen nicht nur bewahrt und verwaltet, sondern erweitert wird. Sie sorgt für die Entwicklung von Handlungsräumen.

Innovation statt Stillstand. Kreativität gehört mit zu den herausragenden Leistungen des menschlichen Geistes.

Und wird durch körperliche Prozesse beeinflusst. Der Körper beeinflusst auch unsere Entscheidungen, unsere Schlussfolgerungen, unsere Wahrnehmungen. Kurz: unsere Mentalität.

Das zeigen uns neuro- und kognitionswissenschaftliche Forschungsergebnisse.

Doch nur selten werden sie systematisch umgesetzt.

## **Potenzial wird nicht genutzt.**



Die Interaktion von mentalen und körperlichen Prozessen bestimmt unser Funktionsniveau. Diese Interaktion systematisch durch ein Body-Mind-Coaching zu fördern bedeutet Potenzial zu nutzen, um dieses Funktionsniveau anzuheben.

---

## Die Lehre:

Unternehmen brauchen für die Sicherung ihres langfristigen Erfolges Führungskräfte und Mitarbeiter, die auf einem ausgesprochen hohen Funktionsniveau agieren können.

Der Spitzensport und unsere diesbezügliche Faszination lehren uns:

Vitalität ist eine *conditio sine qua non* für ein hohes Funktionsniveau.

## Die Realität:

Die mangelnde Berücksichtigung der Interaktion von Gehirn und Körper reduziert die Vitalität und Energie von Führungskräften und Mitarbeitern. Mangelnde Vitalität verursacht der deutschen Wirtschaft und damit den deutschen Unternehmen jährliche Kosten in Milliardenhöhe.



### Offensichtliche Kosten für das Unternehmen:

Fehlzeiten und Fluktuation mit den jeweiligen Reaktionskosten. Der Aufwand für Reparatur, Schutz und Überwachung. Weiterhin häufen sich durch eine defizitäre Vitalität Fehler und damit Servicekosten durch Nachbesserungen. Diese genannten Ausgaben sind sensibel für den Erfolg, ihnen steht – anders als bei einer Investition – kein tatsächlicher Mehrwert gegenüber.

### Weniger offensichtliche Kosten für das Unternehmen:

Schleichend wirksam werdende Kosten der entgangenen Gelegenheit. Diese durch mangelnde Vitalität bedingten Opportunitätskosten haben mit Einschränkungen kognitiver Fähigkeiten (Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprozesse, Gedächtnisdefizite, eingeschränkte Kreativität) zu tun, aber auch mit dem mangelnden Vermögen zum vollen Arbeitseinsatz. Zum Beispiel bei der aktiven Kundenansprache, Einwandbehandlung, Cross- oder Upselling. Diese Kosten stellen das Hauptproblem von mangelnder Vitalität im Unternehmen dar, da sie die Zielerreichung direkt beeinträchtigen.

Der Faktor Zeit spielt hier eine erhebliche Rolle. Menschen werden durch die mangelnde Vitalität meist nicht schnell und direkt leistungsunfähiger, sondern unterliegen einem schleichenden Prozess mit vielfältigen Leistungseinschränkungen. Hier lauert ein blinder Fleck. Die Kunst dabei ist, die existierenden (verdeckten) Kosten zu erkennen und zu minimieren. Nichts anderes also als ein klassisches Controlling-Thema: drohende zukünftige Produktivitätsverluste vorausschauend zu erkennen und diesen entgegenzusteuern.



MEHRWERT  
VITALITÄT

---

# STEUERUNGS PROZESS

---

Der Steuerungsprozess hängt von der Wahrnehmung und Anerkennung folgender Fakten ab:

1. Die Vitalität der Führungskräfte und der MitarbeiterInnen stellt eine zentrale Variable in der Erfolgssicherung dar.
2. Vitalität ist kein statischer Zustand. Vielmehr verlangt sie die permanente Aufrechterhaltung eines dynamischen Gleichgewichtes: Angefangen von molekularen Zellaktivitäten über subtile hormonelle Wirkungen, den komplexen Kommunikationsvorgängen innerhalb und zwischen dem zentralen und dem autonomen Nervensystem bis hin zu den Wechselwirkungen von mentalen und körperlichen Prozessen.
3. Die WIRK-lichkeit des Alltags in Unternehmen ist an vielen Stellen unerkannt destruktiv für die Vitalität:  
Es beginnt mit einem schlechten Raumklima und einer defizitären Ernährung und setzt sich fort durch ineffektive Meetings und nachweislich gesundheitsschädigende Team-, Kommunikations- und Führungsprozesse.
4. Unser Gesundheitssystem kann diesen destruktiven Prozess nicht auffangen, da es eine fragmentierte künstliche Situation schafft: Anstatt in dieser WIRK-lichkeit der Betroffenen tätig zu sein und eine Vitalität fördernde WIRK-lichkeit zu schaffen, werden die Betroffenen bildlich gesprochen aus dem Kontext herausgenommen, kurzfristig fitgespritzt und anschließend in die destruktive WIRK-lichkeit „zurückgeschickt“. Reine Symptombehandlung.



# VITALITÄTS COACHES

---

Vitalität und damit ein hohes Funktionsniveau werden nicht dem Zufall überlassen, sondern durch einen systematischen, fokussierten und koordinierten Prozess im Unternehmen realisiert. Body-Mind-Coaching realisiert die Interaktion von Körper und Geist.

Coaches, die sich mit der Unternehmenswirklichkeit vertraut machen und Vertraute werden.

Das Anliegen und die Aufgabe der Coaches ist es, die WIRK-lichkeit für jeden Einzelnen und damit für das Unternehmen vitalitätsfördernd zu gestalten.

Die Interaktion von mentalen und körperlichen Prozessen systematisch zu trainieren bedeutet, brachliegendes Potenzial zu nutzen:

**Vitalitätsförderung in Unternehmen:**  
eine innovative, effektive und vorausschauende Unternehmensstrategie.



Dipl.-Psych. Thomas Graw

#### Dipl.-Psych. Thomas Graw

Geschäftsführender Gesellschafter von mental management

Seit 2002 Inhaber einer Psychologischen Privatpraxis innerhalb eines medizinischen und psychologischen Netzwerkes.

Als Coach spezialisiert auf die Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit und Vitalität, auf die Förderung der Regenerationsfähigkeit, auf die Optimierung von Führungsqualitäten, auf die Verbesserung der Teamperformanz, auf die Auflösung von (unerklärlichen) Leistungsblockaden und auf das Training der Stressimmunität.

- Businesscoach in Konzernen und in mittelständischen Unternehmen.
- Sportpsychologischer Coach für Olympiateilnehmer, für Fußballer der 1. und 2. Bundesliga und der 1. und 2. Englischen Liga.
- 4 Jahre Mentaltrainer eines Fußball-Bundesliga-Vereins.
- 6 Jahre Mentaltrainer der Nationalmannschaft des Österreichischen Fußballbundes.
- Lehrtätigkeiten an der Ruhr-Universität Bochum und der Universität Witten/Herdecke.

Dr. med. Joachim Schubert



#### Dr. med. Joachim Schubert

Präventivmediziner, Sportmediziner, Allgemeinmediziner

Seit 1998 Inhaber und Leiter einer Privatpraxis für Sportmedizin und Orthopädie. Schwerpunkte: präventive Diagnostik und Beratung, Gesundheitsbetreuung, Diagnostik und Heilung akuter und chronischer Beschwerden im Bereich des gesamten Bewegungsapparates.

- Medizinischer Coach internationaler Künstler und Spitzensportler.
- Vortrags- und Seminar­tätigkeit im Bereich Gesundheitscoaching.
- 10 Jahre verantwortlicher Vereinsarzt eines Fußball-Bundesliga-Vereins.
- Betreuender Sportarzt diverser afrikanischer Fußballnationalmannschaften.
- Medizinischer Leiter nationaler und internationaler Kulturveranstaltungen wie z.B. der „Ruhrtriennale“ (seit 2006).



mental management gbr

Humboldtstraße 72  
44787 Bochum

+49 (0)177 6407744  
info@mental-management.com

[mental-management.com](http://mental-management.com)

---

© 2018