



**Business**  
Gesundheitsförderung im Unternehmen  
**Vital**



C for C

People and Business  
Development

## *Wertschöpfung statt Erschöpfung*

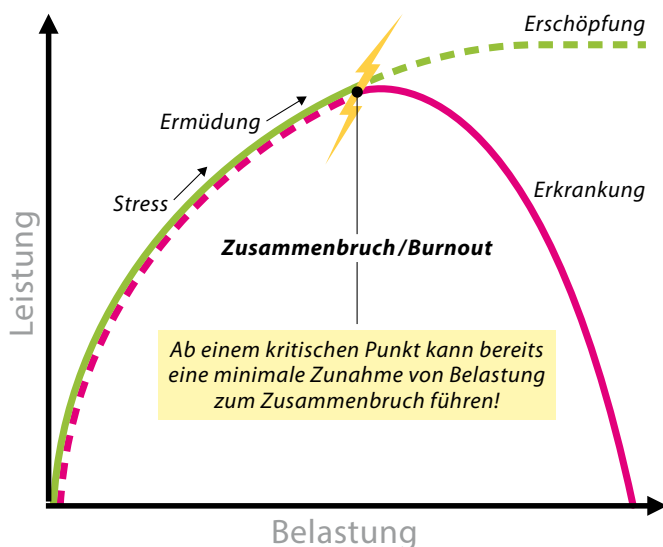
- ▶ Vorbeugen und stärken mit integrativer Vitalisierung
- ▶ Gesundheit ist Chefsache

*„Die **Menschen der Zukunft** werden die sein,  
die ihre **Herzen** in ihren **Gedanken** sprechen lassen.“*

( Albert Schweizer )

**Stress ist gesund, wenn das Mass stimmt. Dieses gleitet heutzutage schnell ins Übermass, Erschöpfung droht. Wohl denen, die das rechtzeitig erkennen und auffangen oder den Ausweg finden. Beides ist machbar.**

Laut vorliegenden Studien<sup>1)</sup> sind 34,4 Prozent der Schweizer Arbeitnehmer häufig bis sehr häufig Stress am Arbeitsplatz ausgesetzt. Das ist eine Steigerung von 30% im Vergleich zum Jahr 2000. Die geschätzten Kosten allein durch Stress/Burnout liegen bei über 4,2 Milliarden Franken. Wirksame Präventionsmassnahmen könnten Kosten durch Arbeitsabsenzen, Präsentismus und indirekte Personalkosten um 50% senken.



### Vom Freund zum Feind

Menschen empfinden Stress belastend, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt und sie ihn weder körperlich noch emotional kompensieren können. Dann wendet sich die ursprünglich (über)lebenswichtige Reaktion in etwas Bedrohliches – eine Überlastung tritt ein. Stress wird chronisch<sup>2)</sup>, wenn die verfügbaren persönlichen Ressourcen unterhalb der eigenen Widerstandsfähigkeit liegen und zudem die persönliche Belastbarkeit wie auch die Fähigkeit zur Erholung deutlich verringert sind. So oder so wirkt sich Stress auf die Psyche und den Körper aus. Die Folgen können Krankheiten unterschiedlicher Schweregrade

sein. Das Spektrum ist breit und reicht von muskulären Spannungsschmerzen, Schlafstörungen über häufige Infekte, Magen-Darm-Beschwerden bis zur Depression. Stark zunehmend sind die Herz- und Kreislaufbeschwerden. Das bestätigt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO), laut der sich Herzerkrankungen und Depressionen bis 2020 zu den führenden Volkskrankheiten entwickeln.

### Wirksam gegen Stress

Um Stress nachhaltig aufzufangen respektive abzubauen und einer Erschöpfung vorzubeugen, ist es wichtig, alle drei Ebenen – Körper, Gedanken und Emotionen – zu berücksichtigen. Bewegung hilft dem Körper beim Stressabbau. Stressbewältigung auf der geistigen und emotionalen Ebene bedarf einer tiefergehenden Betrachtung und Auflösung bestehender „innerer Konflikte“. Hier spielt das Herz eine zentrale Rolle. Nachweislich anhaltende Erfolge erzielt in diesem Zusammenhang eine speziell auf das Herz-Resonanzfeld abgestimmte Coaching Methode – das Herz-Resonanz-Coaching® (HRC).

### Das Herz – unser Werte-Kompass

Das menschliche Herz ist vergleichbar mit einem Kompass. Dieser zeigt die Richtung an, führt uns zum Ziel. Wird der Kompass durch magnetische Störfelder abgelenkt, weist er in eine falsche Richtung. Genau nach diesem Prinzip funktioniert auch der Herz-Kompass, der mit unseren persönlichen, ideellen Werten verbunden ist. Er unterliegt dem Einfluss der Herz-Resonanz.

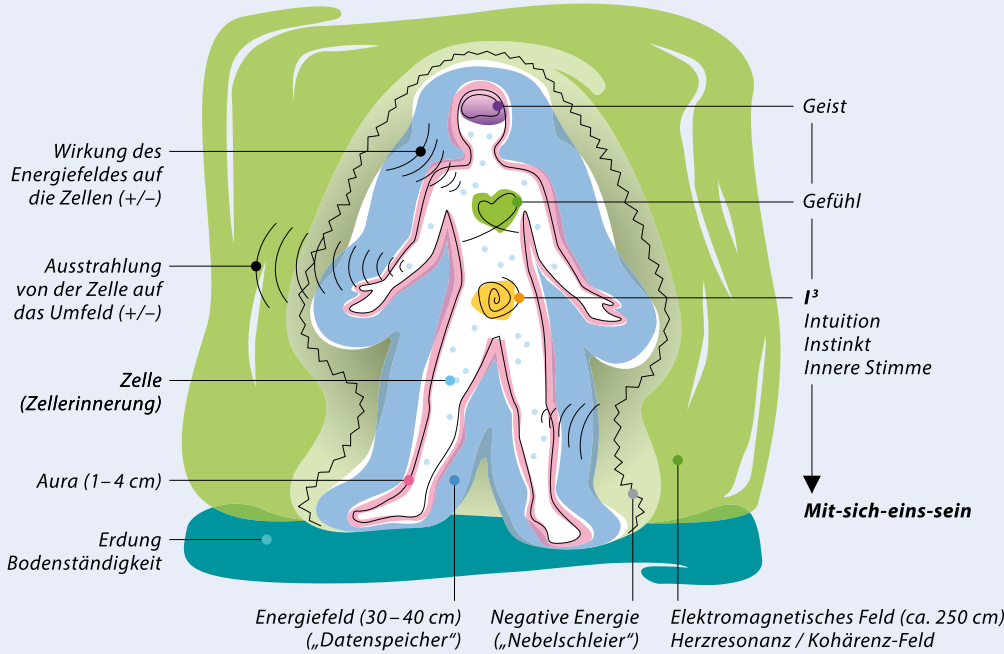
### Die Herz-Resonanz und ihre Wirkung

Jeder Mensch „sendet“ und „empfängt“, ähnlich einer Antenne, Informationen. Die Antenne des Menschen ist sein elektromagnetisches Feld des Herzens, auch Herz-Resonanz-Feld genannt. Es erstreckt sich mit einem Durchmesser von rund zweieinhalb Metern rund um das Herz (s. Grafik).

Innerhalb des Herz-Resonanz-Feldes befindet sich das Energiefeld, vergleichbar mit einem Computer-Datenspeicher. Darin sind u. a. positive und negative Gefühle sowie Verhaltensweisen und Überzeugungen gespeichert. Das Herz-Resonanzfeld transformiert diese im Energiefeld abgelegten Informationen in elektrische und magnetische Wellen. Wie ein Magnet übt es entsprechende Anziehungskraft aus, allerdings in entgegengesetzter Funktionsweise. Während sich beim „normalen“ Magneten die gegensätzlichen Pole anziehen, zieht beim Herzmagneten Gleiches Gleiches an. Negative Schwingungen ziehen demnach Negatives an. Die negativen Schwingungen der Herz-Resonanz haften dem Energiefeld dauerhaft und stärker an. So bleiben stresserzeugende Erlebnisse wie z. B. ein Schock oder Trauma in unbewusster anhaltender Erinnerung und wirken vergleichbar mit magnetischen Störfeldern auf einen herkömmlichen Kompass: Sie lenken einen Menschen von der inneren Ausrichtung auf seine Werte und Ziele ab.

1) Studien SECO 2000/2010; Schweiz; Studie von Grebner, Berlowitz, Alvaro und Cassina (2010); Arbeitgeberverband 6.9.2011; CH-TV 31.1.2012 Stress/Burnout verursacht Kosten in Milliardenhöhe 2) Greenblatt: Work/Life Balance, Elsevier, 2002

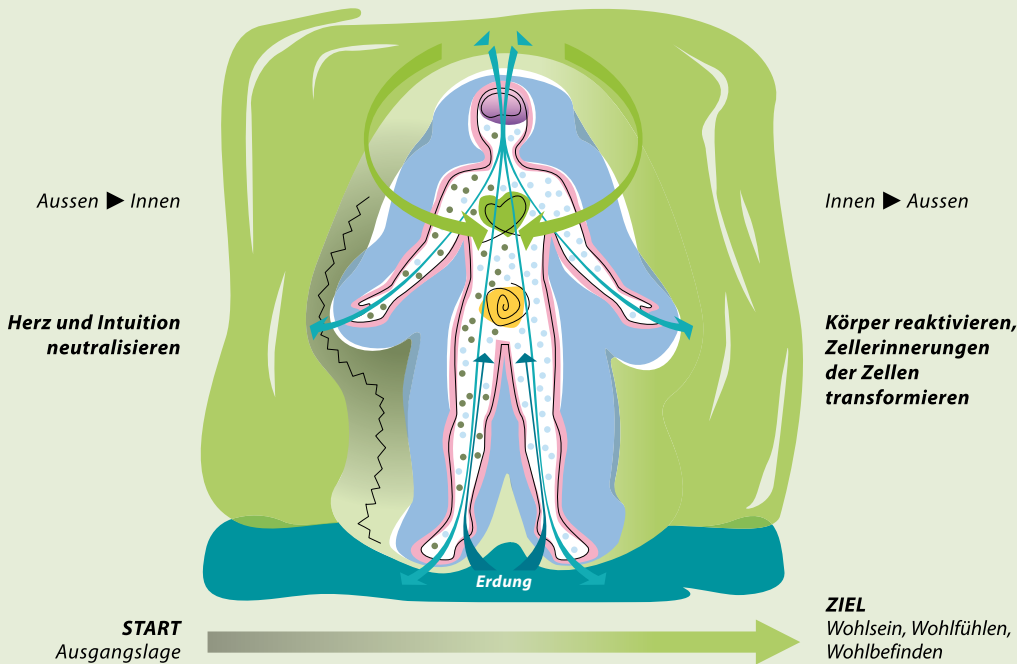
# Die Herz-Resonanz und ihre Wirkung



**Claus Walter**, Inhaber der C for C, erzielt mit dem von ihm entwickelten HRC® nachhaltige Erfolge bei der Re-Vitalisierung von Einzelpersonen. Organisationen profitieren davon in den Bereichen BGM und Geschäftsentwicklung.

**Beatrice Straub-Blum**, Inhaberin von Business Vital, fokussiert auf die ganzheitliche Gesundheitsförderung. Mit ihren 3-Säulen und BGM-Konzepten begleitet sie mit individuellen Massnahmen Einzelpersonen, Teams und Firmen.

# Wirkungsverlauf Integrativer Vitalisierung



## Vorbeugen und Stärken mit integrativer Vitalisierung

Integrative Vitalisierung verbindet Einzelelemente aus der Schul-, Komplementär- und Energetischen Medizin mit persönlicher und beruflicher Entwicklung, Bewegung sowie Ernährung. Präventiv oder begleitend setzen wir in unseren Coachings und Workshops Methoden aus Stressmanagement, Erschöpfungsbehandlung und Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) ein.

## Stress:

### Gefahr erkannt – Gefahr gebannt

- Einstieg: Stresstest – für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen
- Vermeidung: Management der Stressfaktoren
- Stärkung: Ressourcenaufbau und Zeitmanagement

## Erschöpfung:

### Wieder mutig vorangehen

- Ursachenklärung und -auflösung mit dem HRC® (Privat und Beruf)

## Prävention:

### Gesundheit ist Chefsache

- Gesunde Mitarbeitende – Überlastungen erkennen
- Konfliktherde auflösen und eliminieren
- Widerstandskraft und Lösungsorientierung stärken

## Von der Erschöpfung zur Wertschöpfung

Eine „falsche“ Ausrichtung des Herz-Kompasses zeigt sich u. a. als typische Stresssymptome wie Krankheit, einschneidende Lebensveränderungen (z. B. Unfall) oder Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld. Das HRC® ist eine Möglichkeit, die Ursachen für die genannten Stressfaktoren und die falsche Ausrichtung zu erkennen, aufzulösen und den Herz-Kompass neu auszurichten. Das bedeutet auch, den Betroffenen ihre persönlichen Werte (wieder) bewusst zu machen. Und wer seinen eigenen Werten folgt, wirkt auch im wirtschaftlichen Sinn wertschöpfend.

Die Coachings und der Vitalisierungs-Support ersetzen keine Beratung oder Behandlung durch einen anerkannten Arzt. Die integrative Vitalisierung versteht sich als unterstützende und begleitende Parallelmassnahme.



„Ein **Herz** hat seine  
**Gründe**, die der  
**Verstand** nicht kennt“

(Blaise Pascal)



**Business Vital**

Bernstrasse 114  
CH-3072 Ostermündingen  
phone: 41 79 745 77 04  
info@business-vital.ch  
www.business-vital.ch



**C for C**

People and Business  
Development

**C for C GmbH**

Buchgrindelstrasse 13  
CH-8623 Wetzikon  
phone: 41 43 843 02 80  
info@cforc.biz  
www.cforc.biz

## Arbeitsbereiche

### **Stressmanagement**

Sensibilisierung zum Thema Stress durch das Erkennen der eigenen Stressoren und Ressourcen. Einführung eines Zeitmanagements mit Priorisieren – Abgrenzen, bei gleichzeitiger Ressourcenförderung ist eine Voraussetzung für eine gute Stressprävention. Die zusätzliche Betrachtung der Themen Mobbing und Burnout-Syndrom hilft, Ungleichgewichte auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene zu erkennen und Präventivmassnahmen einzuleiten.

### **Gesundheitsmanagement**

Gesundheit im Unternehmen wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Entscheidende Rollen spielen darin einerseits der Mensch sowie andererseits Organisations-, Prozess- und Führungsthemen. Alle Bereiche werden jeweils genau von uns analysiert. Dafür nutzen wir Methoden und Arbeitsweisen aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und dem Bereich der Integrativen Vitalisierung. Für den Erhalt und/oder die Wiederherstellung der emotionalen Gesundheit und gegen die Erschöpfung im Arbeitsbereich setzen wir unser spezifisches Know-how aus der Herz-Resonanz-Methode sowie den Bewältigungsressourcen nach dem 3-Säulen-Prinzip ein.

### **Geschäftsentwicklung**

Entwicklung bedeutet immer Veränderung. Ganz gleich, ob Ihr Unternehmen seine Innovationskraft stärken und neue Lösungen anbieten will oder marktbedingte Anpassungen wie z. B. Personalabbau umsetzen muss. Mit unserem bottom-up Ansatz begleiten wir Sie wirkungsvoll durch alle Veränderungsprozesse. Unser Fokus liegt gleichzeitig auf Ihrer Firma und Ihren Mitarbeitenden. Wir agieren als Coach und Berater.

**Business Vital & C for C**  
– wir sind mit unserem  
ganzen Herzen dabei.