

GESUND UND VITAL IM BETRIEB.

AUF EINEN BLICK.

1. Das Märchen von der Gesundheit im Betrieb.....	9
2. Was wirst Du von diesem Buch haben?	13
3. Die Autoren und mitmachEXPERTEN.	14
4. LIFETIME- und FUTURE.CONTENT.	19
5. inBook-Käufe.....	20

WARUM SOLLTE SICH EIN UNTERNEHMER UM DIE GESUNDHEIT SEINER MITARBEITER KÜMMERN?

6. Warum Spaß auch eine unternehmerische Pflicht ist.	22
7. Warum Mitarbeiter auch lieber gesund sind.....	26
8. Jeder bringt sein Päckchen mit ... und nimmt deines mit nach Hause.....	29
9. Die Kosten des Krankseins für den Betrieb.....	33
10. Die Kosten von Weiterbildung und Fluktuation.	35
11. Aber ich bin doch nicht der Bespaßer meiner Mitarbeiter, oder?	40
12. Bist Du es Dir wert, dein eigener Bespaßer zu sein?	42
13. Warum solltest Du auch als Gründer dieses Thema gleich im Fokus haben?.....	44
14. Gesundheit als Alleinstellungs-Merkmal.	47

SO MACHST DU DEINE MITARBEITER SICHER KRANK.

15. Zeitdruck und unrealistische Erwartungen.....	52
16. Mangelhafte finanzielle Stabilität des Unternehmens.....	55
17. Unbrauchbare Führungs- und Kommunikations-Kultur.	58
18. Schlechte Büro- und Betriebs-Ausstattung und nicht beachtete Ergonomie.	62

19. Anfälligkeit für Erkältungen und Viren-Infektionen.....	65
20. Schlechte Ernährung.....	73
21. Mangelhafte Bewegung.	75
22. Die dunkle Jahreszeit.....	78
23. Elektro-Smog.	81
24. Belastung des Körpers und der Augen durch Bildschirm-Arbeit.....	85
25. Wetter-Fähigkeit und andere persönliche Befindlichkeiten.....	89
26. Belastung, Stress, Resilienz, Burnout ... ein betriebswirtschaftliches Problem.	95
27. Schlechte Stimmung im Team.....	99

LÖSUNGEN, DIE ALLEN SPAß MACHEN.

28. Die Einheit aus Körper, Seele und Geist.	104
29. Der Einfluss von Angst auf Entscheidungen.	108
30. Die Rolle des Unter-Bewusstseins.	111
31. Musik für Körper, Geist und Seele.	114
32. Ein Team aus Freunden.	117
33. Woran sind Freunde interessiert?.....	120
34. Wie gehen Freunde mit Pflichten und Anforderungen um?	124
35. So gehen Freunde miteinander um, wenn´s mal kracht: Konflikt-Management.....	127
36. Gemeinsam erleben und zusammen wachsen.	132
37. sunnyside.TOURS oder „Gemeinsam für die Gesundheit des Team-Spirits sorgen“. .	135
38. Die Freude am gemeinsamen Erfolg.....	137

LÖSUNGEN, DIE SICH IN DIE BETRIEBLICHEN ABLÄUFE INTEGRIEREN LASSEN.

39. Das betriebliche Mindset.	140
------------------------------------	-----

40. Die eigene Verantwortung.	144
41. Die Arbeits-Plätze.	147
42. Das Zeit-Management.	152
43. Das Erinnerungs-Management.....	157
44. Das Personal- und Kunden-Management.	161
45. Gesunde Ernährung.	164
46. Gesund beginnt im Mund.....	171
47. Gesund schlafen.....	174
48. Natürlicher Ersatz für Medikamente.....	178
49. Schul- oder Natur-Medizin?.....	183
50. Rauchen und Alkohol.....	186
51. Gesunde und ausgleichende Bewegung.	189
52. Yoga, Meditation und Massagen.....	194
53. Intakte Beziehungen.	197
54. Gesund mit Handicap.	199
55. Home-Office.....	202
56. Intakte Finanzen.	208
57. Das zweite Standbein.	213
58. Hole Dir Helfer. ... Die Moderation der Gesundheit.	216

LÖSUNGEN, DIE BEZAHLBAR SIND.

59. Die Selbstheilungs-Kräfte des Körpers.....	220
60. Gesunde Betriebs-Möbel.....	225
61. Raum-Klima.....	228
62. Obst und Gemüse im Betrieb.	233
63. Gewichts-Management.	235

64. Trinken und sonst nix!	239
65. Das Mini-Trampolin.....	243
66. Das Fahrrad als Büro-Ausstattung.	246
67. Licht in dein Leben.....	250
68. Das Lächeln, das verzaubert.....	254
69. Gesundheit kennt keine Kosten, nur Investitionen und Rendite.....	257

DAS GESUNDE TEAM UND DER BETRIEB ... ERGEBNISSE.

70. Du bist der Schöpfer deiner Realität	261
71. ...und der Realität deiner Zahlen.....	264
72. Ein Team findet zusammen.....	267
73. Therapeutische Unterstützung, brauchen wir das?	272
74. Einfache Entscheidungen treffen.....	275
75. Der Unternehmer „Primus inter Pares“.....	279

ZUM SCHLUSS.

76. Die kompletten Beiträge aller mitmachEXPERTEN.....	282
77. derLEADERSHIP.club.....	405
78. Literatur-Empfehlungen.....	406
79. Das persönliche Strategie-Gespräch für Unternehmer.....	412
80. Conclusio.....	413
81. Index.....	415
82. So erreichst Du uns.....	425