

EIN KONZEPT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE ZUR STEIGERUNG VON LEISTUNG UND LEBENSQUALITÄT

GEBEN SIE ALLES IM JOB?

DANN MACHEN SIE WAS FALSCH!

IN • BALANCE



A man in a dark suit and white shirt stands on a wooden boardwalk, looking up at a clear blue sky with light clouds. The ocean is visible in the background. The text is overlaid on a yellow rectangular background at the bottom of the image.

**AUFTANKEN, BEVOR
DER TANK LEER IST,
DAS GILT AUCH FÜR
IHRE LEISTUNGS-
FÄHIGKEIT.**

Für Sie als Führungskraft ist es selbstverständlich, alles im Job zu geben – meist ohne Rücksicht auf Ihre eigenen Ressourcen. Doch die Grenzen von „alles geben“ und „sich verausgaben“ sind fließend.

Eine wachsende Anzahl von Managern leidet unter dem permanenten beruflichen Druck und der vielseitigen Verantwortung, ignoriert aber häufig die ersten Alarmzeichen wie mangelnde Vitalität, latente Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafstörungen – auf Kosten der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Und am Ende steht nicht selten eine ernsthafte Erkrankung oder die Diagnose Burn-out.

Doch Sie können vorbeugen und Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft bewahren – schon vor den ersten Symptomen. Handeln Sie frühzeitig, denn Ihre Gesundheit ist Ihr Kapital für Ihren beruflichen Erfolg und Ihr privates Glück.

Lernen Sie IN BALANCE kennen, ein Konzept für Führungskräfte zur Steigerung von Leistung und Lebensqualität.



EIN BEISPIEL AUS DER
IN BALANCE-PRAXIS

„Ich wusste eigentlich, du musst in diesen Körper und diesen Geist wieder investieren.“

Thomas A., Projektleiter eines IT-Unternehmens,
IN BALANCE-Teilnehmer

Überstunden und Wochenendarbeit – für Thomas A. blieb wie für viele Führungskräfte kaum noch Zeit für die Familie und Erholung. Nachts hielten ihn die Gedanken an seinen Job oft wach. Als Folge konnte er sich tagsüber häufig schlecht konzentrieren, seine Motivation ließ nach, immer öfter ärgerte er sich schon über Kleinigkeiten. Mit IN BALANCE fand er folgende Lösung: Zum einen wählte Thomas A. ein Entspannungstraining, um besser ein- und durchzuschlafen und auch mit Stresssituationen souveräner umzugehen. Zum anderen schlugen wir ihm Techniken vor, mit denen er seine beruflichen Aufgaben besser delegieren kann. Die Schlafprobleme haben sich innerhalb von 3 Monaten erheblich gemindert, wodurch er tagsüber konzentrierter und effizienter arbeiten kann. Zudem hat sich die Arbeitsbelastung durch das Delegieren von Aufgaben reduziert. Er fühlt sich allgemein entspannter und hat mehr Zeit für seine Familie.

A man in a brown suit is bowing his head in a modern office hallway. The hallway has glass walls and a carpeted floor. A yellow text box is overlaid on the image.

**AM BESTEN, WIR
LERNEN UNS VOR
IHREM BURN-OUT
KENNEN!**

Mit uns erreichen Sie, dass Sie konstant körperlich und geistig leistungsfähig bleiben, effizient und konzentriert arbeiten, sich Ihre knappe und kostbare Zeit besser einteilen und trotz der unvermeidbaren Belastungen ausgeglichen, motiviert und gesund sind. Dazu müssen Sie nicht Ihr komplettes Leben auf den Kopf stellen. Wenige Veränderungen des Lebensstils reichen häufig schon aus. IN BALANCE zeigt Ihnen leicht in den Alltag integrierbare Methoden und Techniken.

Dass IN BALANCE eine hohe Erfolgsquote aufweist, liegt daran, dass die Maßnahmen und Ziele individuell festgelegt werden, dass sie überschaubar und vor allem praktikierbar sind.

„Inzwischen bin ich in Stressphasen der Fels in der Brandung und kann wieder viel souveräner Entscheidungen treffen.“

Michael B., Verlagsverkaufsleiter,
IN BALANCE-Teilnehmer

Für ihn unerklärlich, aber seit einiger Zeit war Michael B. nicht mehr so engagiert und begeistert im Job wie früher. Er war immer häufiger gereizt, lustlos und unkonzentriert. Abends war er erschöpft, konnte aber nachts nicht schlafen. Hinzu kamen Kopfschmerzen. Herr B. suchte schließlich einen Arzt auf. Es wurde erhöhter Blutdruck festgestellt und der Arzt warnte ihn, er sei auf dem besten Weg zum Burn-out.

Das IN BALANCE-Gesundheitsprofil bestätigte den Befund - und bot bereits erste Lösungsansätze. Im individuellen Beratungsgespräch wurden Herrn B.s Anforderungen im Job und seine Wünsche im Privatleben analysiert. Er setzte eigene Schwerpunkte und wählte die zu ihm passenden Ziele und Maßnahmen zur Steigerung seiner Lebensqualität aus. Der IN BALANCE-Gesundheitsberater machte daraufhin Vorschläge zur Erreichung der kurz- und langfristigen Ziele. In den nächsten 6 Monaten konnte Michael B. jederzeit bei der Umsetzung seiner Ziele auf die Beratungskompetenz seines Beraters zurückgreifen. Auch die 5 Monitoring-Telefonate halfen ihm, das Programm durchzuhalten.



EIN BEISPIEL AUS DER
IN BALANCE-PRAXIS

A man in a white shirt is lying on his back on a grassy field. He is holding a smartphone in his right hand. The image is oriented vertically, with the man's head at the top and his feet at the bottom. A yellow banner with white text is overlaid on the middle of the image.

**DENKEN SIE, IHRE
EIGENE ENERGIE IST
ERNEUERBAR? WIR
DENKEN DAS AUCH!**

Wir unterstützen Sie, indem wir mit Ihnen gemeinsam ein individuelles und alltagstaugliches Programm entwickeln. Die neuen Aktivitäten integrieren sich in Ihren Lebensstil und Tagesablauf, ohne viel Zeit in Anspruch zu nehmen. Die Schwerpunkte setzen Sie selbst. Das IN BALANCE-System passt sich Ihnen an, nicht umgekehrt.

Keine Sorge: Wir verkaufen keine Produkte und Dienstleistungen wie kostspielige Seminare, Nahrungsergänzungstoffe oder Trainingsgeräte!

Mit IN BALANCE soll sich Ihre Lebensqualität dauerhaft verbessern – und das geht nicht von heute auf morgen. Wir wollen Sie stattdessen individuell beraten und effektiv unterstützen, sodass sich die Veränderungen nachhaltig in Ihr Leben integrieren.



Die Teilnehmer wählen aus dem umfangreichen Angebot:

STRESS ABBAUEN DURCH TRAINING

Ausdauer-, Muskeltraining, Stretching

STRESS ABBAUEN DURCH ENTSPANNUNG

Entspannungsmethode lernen, Yoga, ausgleichende Aktivitäten, tiefes Atmen

ARBEITS- UND FÜHRUNGSTECHNIKEN

Zeit- und Ärgermanagement, Neinsagen, Feedback geben, mit Kritik umgehen

PERSÖNLICHE PRIORITÄTEN VERWIRKLICHEN

Persönliche Zukunftsziele entwickeln und umsetzen, Lebensbalance verbessern

ENTLASTUNG DURCH DAS SOZIALE NETZ

Analyse, Umfang, Qualität des Netzes (privat, beruflich), Beziehungen ausbauen

GESUND SCHLAFEN

Schlafrhythmus nutzen, Einschlafen und Wiedereinschlafen verbessern

GESUNDHEIT DURCH FITNESS

Ausdauer-, Beweglichkeits-, Muskeltraining, optimale Trainingsintensität, Pulskontrolle

GESUNDER RÜCKEN

Hilfe bei Rückenschmerzen, Muskelaufbau, Körperhaltung bei Alltagsbewegungen

HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN VERMEIDEN

Herz-Kreislauf-System fit halten, Blutdruck kontrollieren, Schlaganfall vorbeugen

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Punkt-Stopp-Methode, schrittweises Aufhören, Risikosituationen, Gewicht halten

GESUNDES ESSEN

Essen im Restaurant, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Portionen, Antioxidantien

WOHLFÜHLGEWICHT ERREICHEN

Energiebedarf, Körperbild, Essen bei Gewichtsmanagement, Risikosituationen



**WIE GUT KENNEN
SIE DIE AKTIVA UND
PASSIVA IHRER
GESUNDHEITSBILANZ?**

Das von uns erstellte Profil spiegelt Ihre persönliche Gesundheits- und Leistungsbilanz wider. Auf folgende Fragen gibt Ihnen das IN BALANCE-Programm Antworten: Welche Investitionen erhöhen mein gesundheitliches Eigenkapital? Womit erziele ich Leistungssteigerung und Erhöhung der Lebensqualität?

Schritt 1: Der Lebensstilcheck (DAUER 40 MIN.)

Wir stellen Ihnen einen IN BALANCE-Fragebogen zur Verfügung, den Sie in Ruhe zu Hause ausfüllen können. Abgefragt werden Ihre Gewohnheiten, wie Essen, Schlafen, Bewegung, soziale Aktivitäten und berufliche Abläufe. Selbstverständlich behandeln wir Ihre Angaben vertraulich.

Schritt 2: Der Gesundheitscheck (DAUER 60 MIN.)

Bei der medizinischen Untersuchung interessieren uns vor allem die Werte, die mit Ihrem Lebensstil in Verbindung stehen, um zu erkennen, ob sich bestimmte Gewohnheiten schon körperlich bemerkbar machen. Ein Arzt aus dem IN BALANCE-Team ermittelt Ihre relevanten Werte und Ihre Fitness.

Schritt 3: Das Gesundheitsprofil

Anhand der Messwerte und Auskünfte erstellen wir Ihr individuelles Profil. Diese ausführliche Analyse legt Ihre Risiken und Verbesserungspotenziale dar und erläutert, mit welchen Veränderungen Sie viel erreichen können.



**EIN BEISPIEL AUS DER
IN BALANCE-PRAXIS**

„Ich hatte schon viele vergebliche Versuche unternommen, meine Rückenschmerzen zu lindern. Daher war ich erst skeptisch: Warum sollte ich es mit IN BALANCE schaffen?“

Anja L., Controllerin in einem Pharmaunternehmen,
IN BALANCE-Teilnehmerin

Anja L. litt seit Jahren an Rückenschmerzen. Zwar hatte sie bereits eine Rückenschule besucht, doch sie konnte die Übungen nicht durchhalten. Nun plagten sie die Beschwerden erneut. Kopfschmerzen minderten zudem ihre Konzentrationsfähigkeit. Das IN BALANCE-Programm brachte für sie einen realisierbaren Ansatz: Im Einzelgespräch mit der Gesundheitsberaterin wurden Gewohnheiten, Neigungen, Biorhythmus und die Arbeitsanforderungen von Frau L. analysiert. Daraufhin entschied sich Frau L. für Muskeltraining mit dem Trainingsband sowie ein Stretchingprogramm. Ein Stehpult entlastet den Rücken und stärkt die Konzentration bei der Arbeit. Da sie ihre Maßnahmen selbst gewählt hat, fällt es ihr leicht, dauerhaft motiviert zu sein.



**DIE BENCHMARK FÜR
IHRE LEISTUNGS-
FÄHIGKEIT SETZEN SIE!**

Schritt 4: Die Einzelberatung (DAUER 2–3 STUNDEN)

Sie bestimmen Ihre Prioritäten und Ziele, wir liefern Ihnen die Module und Techniken: Möchten Sie vor allem Ihre gesundheitlichen Probleme in Angriff nehmen? Wollen Sie Ihre berufliche Leistungsfähigkeit verbessern? Hätten Sie gerne mehr Zeit für Ihre Familie und Ihre persönlichen Belange?

Je nachdem, wie Sie Ihren Schwerpunkt wählen, schlagen wir Ihnen verschiedene Techniken und Übungen vor, die wirkungsvoll ineinandergreifen. Ihr persönlicher Berater wird Sie dabei unterstützen, dass ein realistischer Plan für die kommenden Monate entsteht, der Ihren Neigungen entspricht und Ihre beruflichen Anforderungen berücksichtigt. Weniger ist mehr: Entscheidend ist, dass Sie sich nicht zu viel vornehmen, sondern sich realistische Ziele setzen und sich hierbei auf die wichtigsten Dinge konzentrieren. Sie werden feststellen, dass es willkommene Wechselwirkungen zwischen den Säulen Beruf, Gesundheit und Privatleben gibt.

PROGRAMM FÜR JOCHEN H., BEGINN 1. JUNI

WAS?	WIE, WANN, WIE LANGE, MIT WEM?
1. Ausdauertraining zum Stressabbau	<ul style="list-style-type: none"> Ab 15. August (nach Urlaub) Nordic Walking, 1 x pro Woche zusammen mit meiner Frau, eintragen in Terminkalender Ab 15. September prüfen, ob 2 x pro Woche möglich
2. Mehr Zeit für Familie, Belastungsverringerung	<ul style="list-style-type: none"> Ab sofort jeden Freitag ab 14 Uhr keine Termine (Terminblock einrichten), mit Assistentin abstimmen Ab sofort jeden Freitag um 16 Uhr nach Hause
3. Antioxidantienstrategie gegen freie Radikale	<ul style="list-style-type: none"> Ab sofort Obstschale im Büro für mich und Gäste / Assistentin Vitamin-Präparate besorgen, ab 8. Juni einnehmen
4. Zeitmanagement: stille Stunde einrichten	<ul style="list-style-type: none"> Bis Ende Juni 1 x pro Woche für eine Stunde Ab Juli 2 x pro Woche für 1,5 Stunden
5. Zeitmanagement: 40/60-Regel	<ul style="list-style-type: none"> Analyse „Unvorhersehbares“ (mit Anhang A), ab 1. Juni 2 Wochen, am Freitag jeder Woche auswerten In Wochenplanung 40/60-Regel berücksichtigen (ab 15. Juni)
6. Telefonate mit IN BALANCE-Gesundheitsberater	<ul style="list-style-type: none"> Erste 3 Telefonate mit IN BALANCE-Gesundheitsberater KW 35/ Freitag, 14.00 Uhr KW 39/ Freitag, 14.00 Uhr KW 43/ Freitag, 14.00 Uhr

Beispielplan eines IN BALANCE-Teilnehmers mit dem Schwerpunkt „Stressabbau“ und den gewünschten Nebeneffekten „Fitness“ und „Mehr Zeit für Familie“.
Jede Maßnahme für sich ist leicht zu realisieren. In der Kombination führen diese kleinen Lebensstiländerungen zum Erfolg.

Schritt 5: Das Monitoring (DAUER 3–6 MONATE)

Sofern Sie es wünschen, begleiten wir Sie in den folgenden Monaten, damit Sie Ihre Ziele erfolgreich verwirklichen. Das nimmt nicht viel Zeit in Anspruch, da das Coaching telefonisch stattfindet. Sie vereinbaren mit Ihrem persönlichen Berater regelmäßige Termine, um Erfolge ebenso wie Schwierigkeiten zu besprechen. Wenn bei Ihnen unvorhersehbare Ereignisse eintreten, wie ein längerer Auslandsaufenthalt, familiäre Veränderungen, Unfall oder Krankheit, unterstützt Sie Ihr Berater dabei, Ihren persönlichen Plan entsprechend anzupassen. Er steht Ihnen aber natürlich auch außer der Reihe jederzeit für ein Gespräch zur Verfügung.



**ES MIT 50 GESCHAFFT
HABEN ODER MIT
50 GESCHAFFT SEIN?**

Sie haben die Wahl: Das IN BALANCE-Programm hilft Ihnen, Ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern, ohne Ihr privates Glück auf die lange Bank zu schieben. Viele Unternehmen bieten ihren Führungskräften alternativ einen medizinischen Check-up an. Worin liegt der Unterschied zu IN BALANCE?

Ein Check-up erfasst beginnende oder bereits vorhandene Krankheiten anhand medizinischer Werte und Symptome. Risikofaktoren werden daraufhin festgestellt. Bei IN BALANCE steht die Analyse des Lebensstils im Vordergrund. Das Programm erfasst dadurch gesundheitliche Risiken im Vorfeld und unter Umständen lange bevor Symptome entstehen. Damit haben Sie die Chance, Beschwerden rechtzeitig gegenzusteuern. Die Abbildung zeigt schematisch eine typische Entwicklung von Gesundheit zu Krankheit sowie die Zeitpunkte, ab wann das IN BALANCE-Programm einsetzt und ab wann ein medizinischer Check-up warnt.



A photograph of a person's legs and feet walking on a wooden deck. The person is wearing light-colored, cuffed trousers and is barefoot. The background shows a blurred view of the ocean and sky. A semi-transparent yellow rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

**JEDE REISE BEGINNT
MIT DEM ERSTEN
SCHRITT. NEHMEN SIE
KONTAKT MIT UNS AUF.**

Wir sind das Unternehmen HDP – Health Development Partners mit Sitz in Königstein und Stuttgart. Unser Programm IN BALANCE richtet sich vor allem an Führungskräfte, die dauerhaft gesund und leistungsfähig bleiben wollen. Ein Team unter der Leitung des international renommierten Gesundheitswissenschaftlers und Mediziners Professor Donald C. Iverson entwickelte das Konzept, in das kontinuierlich neueste Forschungsergebnisse und unsere Erfahrungen aus der Praxis mit einfließen. Das IN BALANCE-Team besteht aus kompetenten Medizinern, Psychologen und Gesundheitsberatern.

Unsere Erfolge sprechen für sich: IN BALANCE führt 4-mal häufiger zu nachhaltigen Erfolgen als übliche Gesundheitsprogramme. 80 Prozent der Teilnehmer unseres individuellen IN BALANCE-Programms erreichen nachweisbar, dauerhaft gesünder zu leben und leistungsfähiger zu sein.

HDP Health
Development
Partners

HDP GmbH & Co. KG
Limburger Straße 9 | 61462 Königstein im Taunus
Tel. 06174/297636 | Fax 06174/297637
E-Mail info@inbalance.de | www.inbalance.de

IN • BALANCE

