Podium der Starken Marken

ORH IMAGE IDEAL®

WORKPLACE

Sonderedition 2023
25 Jahre Orhideal
www.orhideal-image.com

Begegnung mit
Daniel Rogalsky
FRETUS Group
Team des Jahres &
Spitzenarbeitgeber 2023



Im September 2022 von kununu mit dem 1. Platz unter Stuttgarts besten Arbeitgebern KMU ausgezeichnet

FRETUS

FRETUS GROUP mit CEO Daniel Rogalsky - Bessermacher statt Besserwisser:
Fortschrittliche Unternehmenskultur, flache Hierarchien, schnelle Entscheidungsprozesse und das Mitgehen mit neuen Trends sichern die erforderliche Agilität. Ganze 100 % der Mitarbeiter:innen sind hier zufrieden mit ihrem Gehalt. Auch die Auftraggeber, namhafte Konzerne und Großkunden, werden und bleiben FRETUS Fans.

„Ambitionierte finden bei FRETUS im Projekt- und IT-Bereich ihr berufliches Zuhause."

www.fretus-group.com

FRETUS GROUP - DAS Business Home für die Besten
Diese starke Marke schreibt Erfolgsgeschichten für Mitarbeiter & Auftraggeber und sorgt für Aufbruchstimmung. Ein inspirierendes Vorbild-Beispiel für eine selbstlernende und wachsende Organisation auf höchstem Niveau. So geht Fortschritt!

Digitale Transformation dank

Qualitäts Garant

für Projekt-Exzellenz und Digitalisierungsintelligenz

Seit wir die FRETUS GROUP für das Orhideal Unternehmerpodium entdeckt haben, betrachten wir dieses Team als Highlight im Projekt-Business. Bei FRETUS wird die Vision, die besten Projektmitarbeiter auf dem Markt zu bieten, gelebte Mission. Jenseits vom Mittelmaß steht FRETUS mit einer Expertenvielfalt für ausgezeichnetes agiles Projekt- und IT-Management und erreicht dank eigener Talentschmiede, der FRETUS Academy, höchste Digitalisierungsqualität. Manche Unternehmen denken nur groß - mit FRETUS werden sie auch GROßARTIG! *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

Podium der Starken Marken

ORH IMAGE IDEAL® WORKPLACE

FRETUS Community & Friends

In einem dynamischen Team. Sinn und Erfolg erleben. Gemeinsam wachsen. Dafür ist FRETUS bekannt!















„Wenn Arbeit sich wie Dein Zuhause anfühlt, dann ist es FRETUS.“



























Ausgezeichnete, lebendige **Unternehmenskultur**



Ausgezeichnet von Focus Business und Kununu als TOP ARBEITGEBER - das Team der FRETUS GROUP rund um Daniel Roglasky rockt es

Orhideal IMAGE: Seit wir Sie 2018 als Unternehmer des Monats in die Orhideal Hall of Fame der originellsten Mittelstandsanbieter aufgenommen haben, ist viel passiert. FRETUS wurde inzwischen als Top-Arbeitgeber ausgezeichnet, von unserem Podium für CHEFSACHE, von Focus Business und der Arbeitgeberbewertungsplattform kununu! Wie fühlt es sich an, so ein cooles Team um sich zu haben, Herr Rogalsky?

Daniel Rogalsky: Ja, es beflügelt uns natürlich. Wir sind alle hoch motiviert bei der Sache. Auch wenn es sich spielerisch anfühlt, darf man nicht vergessen, dass es aufwendig ist, ein intaktes Unternehmen aufzubauen! In einem funktionierenden Unternehmen agieren die Mitarbeiter wie ein Uhrwerk. Jeder hat seine Funktion und diese Funktionen harmonieren miteinander. Bei FRETUS fühlt es sich nicht nur so an, unter Freunden zu arbeiten. Es ist auch so. Nicht nur ein Arbeits-, sondern sogar ein Lebensgefühl. Das gelingt uns sehr gut.

Orhideal IMAGE: Nun, deshalb sind Sie nicht nur glaubwürdig für Ihre Auftraggeber, sondern auch für Mitarbeiter. Wer so stabil und fortschrittlich aufgestellt ist, kann natürlich auch anderen Unternehmen eine hervorragende Unterstützung beim Aufbau, Organisieren und Digitalisieren bieten. Die FRETUS GROUP ist so ein Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen, welches hier umfangreichen Support geben kann. Sind Sie nach wie vor auf klassisches Projektmanagement für Technologieunternehmen spezialisiert?

Daniel Rogalsky: Wir leben ja den digitalen Wandel und so haben sich auch bei uns neue Geschäftsfelder oder sagen wir neue Chancen eröffnet. Früher haben wir hauptsächlich klassisches Projekt- und Prozessmanagement gemacht und waren viel im Bereich Automobilentwicklung tätig. Mit dem digitalen Wandel haben wir angefangen, Kompetenzen im Bereich IT-Projektmanagement aufzubauen. Dadurch sind wir mit dem Thema „Agiles Projektmanagement“ in Berührung gekommen. So hatte sich das Spektrum unserer Stellenangebote erweitert. Wir bieten im Projekt- und IT-Bereich klugen Köpfen ein berufliches Zuhause.

Orhideal IMAGE: Das gelingt Ihnen offensichtlich ausgezeichnet. Inwiefern ist der digitale Wandel bei Ihnen selber im Unternehmen angekommen?

Daniel Rogalsky: Da wir den digitalen Wandel ja für Kunden aktiv gestalten, sind wir auch bei eigenem Bedarf immer einen Schritt voraus. Aber egal wie digital es wird, bei uns bleibt der Mensch im Fokus!

Orhideal IMAGE: Gutes Stichwort. Der Mensch als Engpass! Der Wettbewerb um neue oder passendere Mitarbeiter, Kooperationspartner, Investoren, Standorte, Prozesse, usw. ist in Deutschland groß. Da brauchen Unternehmen sicher viel Unterstützung? Sie wissen ja offensichtlich, wie es geht?!

Daniel Rogalsky: Ja, werden in dem Bereich immer besser. Wir lernen permanent dazu, verbessern unsere internen Prozesse und erweitern unser Produktspektrum sukzessiv. Dabei ergänzen wir unser kompetentes Expertenteam für Kundengewinnung und Recruiting laufend.

Das perfektioniert den Matching-Bedarf, jederzeit in der Lage zu sein, für eine Kundenanfrage den richtigen Projektmitarbeiter zu finden und für einen Projektmitarbeiter ein passendes Projekt. Bei uns sind Leadership-Qualitäten willkommen und weiterzuentwickeln.

Digitaler Wandel steht bei FRETUS nicht nur auf der Agenda - hier wird Fortschritt vorgelebt.







Teambilder: © Avysfoto

Schaltzentrale für Projekt-Helden

Das FRETUS Headquarter mit der FRETUS Academy hält den Mitarbeitern den Rücken frei und ist sowohl Ideentankstelle als auch der Treffpunkt der FRETUS Community. Als Arbeitgeber erzielt FRETUS fünf Sterne in den Kategorien Arbeitsatmosphäre und Work-Life-Balance.

ORH IMAGE IDEAL® WORKPLACE

„Frauenquote? Brauchen wir nicht.
Unser Mix ist ohnehin ausgewogen!“











Projektprofis: Remote & vor Ort beim Kunden

Orhideal IMAGE: Wie gestaltet sich dann der Arbeitsalltag für FRETUS Mitarbeiter?
Daniel Rogalsky: Sehr unterschiedlich. Wir arbeiten für unsere Kunden inzwischen hybrid. Das heißt, der größte Teil der Projektleistungen wird remote erbracht und man trifft sich gelegentlich für Workshops, zu einem Face-to-Face-Gespräch, beim Essen oder Office-Tagen, um die menschliche Komponente nicht zu vernachlässigen. Ein Teil unseres Teams ist im FRETUS Headquarter. Die anderen sind beim Kunden. Langweilig wird es bei uns nie.

Orhideal IMAGE: Ihr Team verkörpert AGILITÄT! Das ist natürlich ein Wettbewerbsvorteil. In welcher Art haben sich die Bedürfnisse Ihrer Kunden beispielsweise verändert und wie konnten Sie reagieren?
Daniel Rogalsky: Zurzeit verändert sich überall alles sehr schnell. Wir haben mindestens einmal im Monat ein Online-Get-together, um auch die Kollegen einzubinden, die etwas weiter weg wohnen. Aber viele unserer Projektmitarbeiter kommen, obwohl sie autonom für Kunden arbeiten und ihre Anwesenheit im Büro gar nicht notwendig wäre, trotzdem regelmäßig in unser Büro zum Arbeiten. Einfach, um sich wieder persönlich zu sehen, gemeinsam Mittag zu essen, sich auszutauschen, usw.

Orhideal IMAGE: Das hört sich nach viel Freude und Teamgeist bei der Arbeit an! Dann ist wahrscheinlich die Akzeptanz der Belegschaft bezüglich Veränderungen von Prozessen durch die Digitalisierung bei FRETUS sehr hoch?
Daniel Rogalsky: Die Akzeptanz bei den Mitarbeitern ist durch unsere Art der Kommunikation hoch, weil wir schon immer ein Wachstums-Mindset gelebt haben. So eine Akzeptanz ist nicht unbedingt der Standard. Wer die personelle Unlust zur Digitalisierung oder fehlende Struktur in seinem Unternehmen als Problem erlebt, ist unser Kunde.

Orhideal IMAGE: Kein Wunder, dass FRETUS qualitativ und quantitativ wächst, während andere über Fachkräftemangel jammern. Wie kommt es, dass Projektprofis so gerne im FRETUS Team arbeiten? Was ist die Basis für so einen Erfolg?
Daniel Rogalsky: Es hat sich einfach herumgesprochen, dass wir ein wichtiges Sprungbrett in die Karriere sind und es bei uns sehr familiär und offen zugeht.

Besonders wichtig sind uns ein positives Mindset, auch unterstützt durch Mentoring- und Coachingprogramme, eine fachliche und persönliche Weiterentwicklung der Mitarbeiter, die durch regelmäßige Schulungen und Workshops gefördert wird sowie ein Zugehörigkeitsgefühl, das wir durch Teamevents und gemeinsame Erlebnisse mit viel Lachen stärken.

Die Formel ist eigentlich ganz einfach: Schaff Dir eine Umgebung, in der Dir die Arbeit Spaß macht. Das war immer meine Mission. Im September 2022 krönten wir sogar den 1. Platz unter den besten Arbeitgebern KMU in Stuttgart, ausgezeichnet durch kununu.

Orhideal IMAGE: Hut ab, Sie rocken es! Das ist natürlich eine sehr authentische Jury! Wenn man so positive Arbeitgeberbewertungen anonymisiert von denen bekommt, die es am besten wissen müssen: Mitarbeiter und Bewerber. Die Mitarbeiter:innen bewerten augenscheinlich insbesondere die Vielfalt und die besondere Unternehmenskultur Ihres Teams. Woran liegt das?
Daniel Rogalsky: Als Arbeitgeber erzielt FRETUS fünf Sterne in den Kategorien Arbeitsatmosphäre und Work-Life-Balance. Die fortschrittliche Unternehmenskultur, beeinflusst durch flache Hierarchien, schnelle Entscheidungsprozesse und das Mitgehen mit neuen Trends, liegt hier bei 23 Prozent über dem Branchendurchschnitt. Und: Ganze 100 Prozent der Mitarbeiter:innen sind zufrieden mit ihrem Gehalt.

Orhideal IMAGE: Also, Wertschätzung - nicht nur moralisch, sondern auch monetär - und persönliches Wachstum werden bei Ihnen großgeschrieben. Das bedeutet, dass Ihre Vision von der selbstler-






Mitgestaltung und digitale Co-Kreation für Kunden im Hybrid-Arbeitsmodell





ORH IMAGE IDEAL®
WORKPLACE

Manche Unternehmen denken nur groß. FRETUS denkt vor allem auch großartig: Hier werden persönliche Ambitionen und Talente individuell betrachtet und gefördert. Dadurch sind FRETUS Mitarbeiter mit ihrem Know-how stets auf dem aktuellen Stand und haben eine hohe Identifikation mit ihren Projekten.

Die selbstlernende und selbstwachsende Organisation fördert Eigeninitiative, Selbstverantwortung, Spaß am Erfolg, Zielorientierung und persönliches Wachstum in der FRETUS Academy - the place to learn!

„FRETUS macht den Karrieresprung möglich.“

www.fretus-group.com

FRETUS Academy



Top-Qualität & hoher Kunden-Nutzen: Breites Schulungsangebot in den FRETUS Kompetenzbereichen mit Trainern aus der Praxis.

















FRETUS bietet auch offene Seminare und Experten für Inhouse-Trainings an.



nenden Organisation in Ihrer leidenschaftlichen FRETUS Community ihre Erfüllung gefunden hat, oder?
Daniel Rogalsky: Und das geht nur auf Augenhöhe. Das ist meine Auffassung von Leadership. Jeder lebt sein Optimum anderen vor und gibt wiederum anderen den Raum, sich selbst zu entfalten. So automatisiert sich Wachstum. Man entwickelt sich ganz ohne Zwang in seine beste Version. Gras wächst ja auch nicht schneller, wenn man dran zieht. Oder wenn ein Grashalm behauptet: „Ich bin besser als die anderen“ *(Wir lachen)*

Orhideal IMAGE: Das ist bildhaft! Um bei dem Bild zu bleiben; FRETUS ist jedoch kein englischer Rasen. Es geht bunt zu, oder? Alle reden von Vielfalt. Bei Ihnen ist sie ganz natürlich an der Tagesordnung. Welche Pluspunkte gibt es darüber hinaus, wenn man ins Team FRETUS kommt?
Daniel Rogalsky: Ganz gleich, ob jemand einen interessanten Einstieg ins Berufsleben mit einer außergewöhnlichen Perspektive sucht, erfahrener Berater ist und eine neue Herausforderung annehmen möchte oder bereits in einer Linienfunktion erste Berufserfahrung gesammelt hat, ein Platz in unserem Team könnte der richtige nächste Schritt sein, weil – wie gesagt - bei uns:
• ein familiäres Umfeld herrscht und jeder als Mensch gesehen und als ein Freund wertschätzend behandelt wird.
• Möglichkeiten zur persönlichen und fachlichen Entwicklung durch Schulungen, Coaching und praktische Erfahrung geboten werden und in spannenden Projekten bei namhaften Kunden passieren. Man lernt Skills, wie Zielsetzung, Planung, Management, Organisation, Kommunikation, Führung, Problemlösung, Coaching, u.v.m.
• die Arbeit bei Fretus ein Sprungbrett bedeutet. Es hat bisher jeden Mitarbeiter auf das nächste Level seiner Karriere gebracht.

Orhideal IMAGE: Das zieht natürlich die besten Projektmitarbeiter an.
Daniel Rogalsky: Nicht nur das. Es zieht auch interessante Auftraggeber an. Das sind meist größere Firmen, die geordnete Strukturen haben wollen. Zu unseren Kunden zählen u.a. DAX-Konzerne, OEMs wie Mercedes und BMW, aber auch große Banken und Versicherungen und vermehrt größere Digitalisierungsunternehmen. Mit FRETUS bringen wir hier nicht nur das Fachliche hinein, sondern auch Aufbruchstimmung ins Projektgeschäft. Darum haben wir sehr spannende, offene Stellen zu besetzen. Durch deutschlandweite Kundenprojekte können wir laufend engagierte neue Mitarbeitern an Bord nehmen.

Project Think Tank

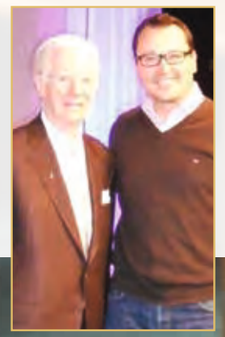
Gefragt als Impulsgeber zu Projektmanagement, Unternehmertum, Organisationsentwicklung und Unternehmenskultur: Daniel Rogalsky teilt seine Unternehmererfahrung und Praxiswissen auf Kongressen, Symposien, Podien, an Hochschulen, in Fachbeiträgen, in seinen Seminaren, als Coach und als Mentor oder in Experteninterviews.

FRETUS.

„Wir freuen uns über 5 Sterne für fortschrittliche Unternehmenskultur.“

Impulse für die FRETUS Academy - nur von den besten Mentoren und Coaches










Vorteile für FRETUS Mitarbeiter und Kunden

DAS Sprungbrett für Karriere: Ein familiäres Umfeld, beste Bildungsmöglichkeiten, Top-Gehälter und hohe Selbstverwirklichung motivieren FRETUS Mitarbeiter zu Bestleistung.

„Wir halten unseren Kunden den Rücken frei, damit sie sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können und sich darauf verlassen können, dass das operative Projektmanagement läuft. Wir sehen nicht nur die eine Aufgabe, die uns der Kunde gibt, sondern möchten den gesamten Prozess und die übergeordneten Ziele verstehen, um die Aufgaben optimal und in der richtigen Priorität erledigen zu können."

- hoch motivierte und qualifizierte FRETUS Mitarbeiter übernehmen eigenständige Arbeitspakete und Aufgabenbereiche, sodass die Kunden sich auf akute Problemstellungen konzentrieren können
- Entlastung eigener Kapazitäten
- Umsetzung von Lösungskonzepten und vorhandenen Ideen

„Durch FRETUS erreichen unsere Mitarbeiter und Kunden ihr nächstes Level."

Orhideal IMAGE: Das sind natürlich spannende Karrieremöglichkeiten. Gerade im IT-Bereich habe ich auch schon sehr liebloses Abarbeiten erlebt. Zustände, wie in einer Legebatterie. Das Persönliche zählt da nichts. Ich finde es großartig, dass Sie einen Workplace für persönliche Mitgestaltung geschaffen haben. Zu Ihnen kommen Engagierte und Ambitionierte, die Lust darauf haben an der Unternehmensentwicklung mitzuarbeiten...
Daniel Rogalsky: ...ja, und die sich selber weiter entwickeln wollen. Leute, die Spaß an Projektarbeit haben. Die nicht nur darüber reden, sondern sich wirklich entwickeln und wachsen wollen und dafür auch bereit sind einiges zu leisten.

Orhideal IMAGE: Das heißt, Sie schaffen es, Ihre Mitarbeiter auch in die digitale Co-Kreation optimal einzubinden?
Daniel Rogalsky: Ich glaube, genau diese Gestaltungsfreiheit zieht auch die besten Mitarbeiter an. Das ist der Grundstein für Fortschritt! Wir lieben und leben Wandel!

Orhideal IMAGE: Da haben Sie anscheinend ein ausgesprochen gutes Händchen bei der Vision und ihrer Umsetzung. Inwiefern hat denn die Digitalisierung Ihre eigene Unternehmenskultur geprägt?
Daniel Rogalsky: Wir sind seit Beginn mit unserer Unternehmenskultur gut positioniert auf dem Arbeitsmarkt. Wie gesagt, Frau Briegel, dadurch, dass wir in stetiger Veränderung sind und unsere Unternehmenskultur entsprechend funktioniert, sind Veränderungen bei uns sehr positiv belegt. Jede Veränderung, auch die digitale, ist ein neuer Meilenstein.

Orhideal IMAGE: Diese Meilensteine sind sichtbar. Seit unserem letzten Interview ist Ihr Team gewachsen, die FRETUS Academy hat extrem viele Schulungen durchgeführt, Sie arbeiten noch aktiver im agilen Projektmanagement und sind in größere Räumlichkeiten umgezogen. WOW!
Daniel Rogalsky: Und nicht vergessen – ab 2023 übernehmen wir bei Ihnen die Schirmherrschaft für CHEFSACHE Sonderedition – IDEAL Workplace. Eine besondere Ehre!

Orhideal IMAGE: Ja, das freut uns sehr, dass Sie mit FRETUS hier als Vorbild Nr. 1 dienen, Herr Rogalsky. Sie verstehen den Rhythmus – den vom Algo und von den Menschen. *(Wir lachen)*
Daniel Rogalsky: Absolut, Frau Briegel. Vor lauter Algorithmus dürfen die Menschen nicht auf der Strecke bleiben. Sonst ist das Unternehmen nicht im Takt oder intakt. *(Wir lachen wieder.)* Jetzt hab ich wieder viel Spaß im Interview gehabt.

Orhideal IMAGE: Ich auch, Herr Rogalsky, ich auch. Danke Ihnen für die anregenden Einblicke und weiterhin viel Erfolg!

In der Hall of Fame innovativer Arbeitgeber

Geschäftsführer Daniel Rogalsky auf Erfolgskurs

FRETUS ergänzt das Team mit engagierten Projektprofis



Titelstory August 2018
Unternehmer des Monats

www.fretus-group.com

Orhideal-**IMAGE.com** • Das Businessportrait-Magazin für Präsentation & Cross-Marketing

Teamplayer im Rampenlicht:
Daniel Rogalsky, FRETUS GROUP,
mit Sir Richard Branson,
Virgin Group beim Light-the-fire-Event.

FRETUS.

Aktuelle Info: Mitarbeiter gesucht

Extrem gute Entwicklungsmöglichkeiten und spannende Projekte im Umfeld Automotive und IT bei namhaften Kunden wie Daimler, VW, Deutsche Bank u.v.a. Mehr erfahren Sie unter **www.fretus-group.com oder www.facebook.com/fretusgmbh**

Mitarbeiterstimme







Portraits auf dieser Seite:
© avys businessfoto

ORH IDEAL® IMAGE
Podium der Starken Marken
WORKPLACE

Gelebtes Leadership

FRETUS.

Ilona entwickelt im FRETUS Team die nächste Stufe:
Wenn der Chef kein „Boss“ ist, sondern als Leader inspiriert

Orhideal IMAGE: Ilona, erzählen Sie uns etwas über Ihren beruflichen Background und welche Ausbildung dahintersteckt?
Insgesamt bin ich bei FRETUS schon seit über zwei Jahren und das Ganze macht mir immer noch viel Spaß. Aktuell arbeite ich als Projektkoordinatorin in einem Projekt bei der Daimler AG. Ich unterstütze meinen Kunden durch diverse Analysen bei der Vertriebsplanung und -prognose von Ausstattungsmerkmalen, in enger Zusammenarbeit mit den nationalen und internationalen Mercedes-Benz Werken. Also wenn Sie demnächst gemütlich in einem Mercedes sitzen und die luxuriöse Innenausstattung genießen, denken Sie an mich – genau das habe ich eingeplant.

Vom fachlichen Background her bin ich eine Diplom-Ingenieurin. Meine erste Berufserfahrung habe ich bereits während dem Studium gesammelt, unter anderem bei der Daimler AG als Praktikantin. Danach war ich bei DEKRA und Audi beschäftigt, bis ich mich entschied, mich weiterzuentwickeln und bei FRETUS einzusteigen. Die Automotive-Industrie finde ich spannend und vielseitig, hier gibt es jede Menge Potenzial. Sehr gerne möchte ich in der nahen Zukunft auch Projektleitungsfunktionen übernehmen. An so einer Position kann ich sowohl persönlich und fachlich wachsen, als auch den anderen Mitgliedern meines Teams das Wachsen ermöglichen.

Orhideal IMAGE: Wie haben Sie den Einstieg bei FRETUS erlebt?
Bereits beim Bewerbungsgespräch mit Daniel Rogalsky fühlte ich mich bei FRETUS herzlich aufgenommen. Einen Monat später war ich schon Teil dieses unglaublichen Teams. Für mich ist es großartig, keinen „Boss“ zu haben, sondern einen Leader. Jedes Gespräch mit unserem Geschäftsführer öffnet mir die Augen für etwas Neues. Er engagiert sich sehr, uns weiterzuentwickeln. Als ich zwischendurch Mutter geworden bin, konnte ich bei FRETUS für ein halbes Jahr ins Business Development wechseln.
Ich konnte schnell wieder ins Arbeitsleben zurückkehren. Meine alte Kunden-Abteilung hat bei FRETUS angerufen und gebeten, mich wieder in das gleiche Projekt einsteigen zu lassen. Das war für mich natürlich eine große Anerkennung. Man wächst mit FRETUS Stufe um Stufe. Dadurch, dass ich viel Kontakt mit einem Werk in der USA habe, mache ich schon seit einem Jahr einen Englisch-Kurs, um meine Englischkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern. Dieser Kurs, wird wie viele andere Weiterbildungen, von FRETUS gesponsert.

Orhideal IMAGE: Was bedeutet es für Sie zur FRETUS Community zu gehören?
Hier sind alle sehr freundlich, aufgeschlossen, authentisch und unglaublich interessant. Ich kann mich austauschen, um einen Rat bitten, oder einen geben. Es macht unglaublich viel aus, unter hoch motivierten Kollegen zu sein. Sie sind gleichzeitig meine Vorbilder. In einem freundschaftlichen Umfeld über sich hinauszuwachsen, das ist für mich „High Level“. Ich freue mich immer auf unsere informellen Treffen und Schulungen, wie SCRUM-Master, Six-Sigma Green Belt, Critical Chain Projectmanagement oder die Zertifizierung zur Projektmanagement-Fachfrau. Zusammen mit meinen Kollegen war ich auf tollen Veranstaltungen wie „Retten ist Gold“, „No Limits! Wie Sie in 48 Stunden mehr erreichen, als in den vergangenen 3 Jahren“ und vielen anderen Veranstaltungen von Europas besten Trainern, die mich als Persönlichkeit enorm bereichert haben.

Orhideal IMAGE: Ihr Karrieretipp für neue Mitarbeiter?
Tut so, als ob Ihr alles schaffen könnt, und Ihr werdet es schaffen! Glaubt an Euch! Der Werdegang ist natürlich wichtig; aber nicht ausschlaggebend. Es ist sehr relevant, welche menschlichen Eigenschaften Ihr mitbringt. Ich freue mich schon auf neue Kolleginnen und Kollegen.



Flashback
Mitarbeiterstimmen aus der Titelstory 2018

Onur Öneren CV
„Nach meinem Abitur, habe ich an der dualen Hochschule Stuttgart (damals hieß das noch Berufsakademie) mein Dipl. (BA) und Bachelor im Bereich Dienstleistungs- und Servicemanagement gemacht. Schwerpunkte waren Medienmanagement und Unternehmensberatung.
Nach ein paar Jahren Arbeit im Online Umfeld, wo ich aktiv an der Gründung von mittlerweile sehr erfolgreichen Start-ups mitgearbeitet habe, war es mir wichtig, mit einem Master Studium meine Erfahrungen und Neigungen im Bereich Informatik weiter auszubauen.

Daher habe ich danach an der Hochschule der Medien in Stuttgart meinen Master in Computer Science and Media gemacht. Ein sehr spannendes und fundiertes Studium, was mir sowohl in fachlicher als auch persönlicher Hinsicht sehr viel gegeben hat.

Die eigene Gründung aus dem Studium heraus mit Unterstützung des Exist Gründerstipendiums, gefördert seitens des BMWi und der Hochschule der Medien, machte es möglich meine Ambitionen hinsichtlich Selbstständigkeit und Unternehmensgründung auszuleben. Daraus ist bspw. die Elevation Academy entstanden, die sich als Trainingsanbieter für agile Schulungen etabliert hat.

Nach dem Master Studium habe ich viele Stationen, im Software- und Online Bereich, bei denen ich als Product Owner, Product Manager, Head of und auch Gründer durchlaufen."

Mitarbeiter gesucht:
Extrem gute Entwicklungsmöglichkeiten und spannende Projekte im Umfeld Automotive und IT bei namhaften Kunden wie Daimler, VW, Deutsche Bank u.v.a. Mehr erfahren Sie unter
www.fretus-group.com oder www.facebook.com/fretusgmbh

Inspiration ohne Ende

FRETUS.

Onur Öneren lebt im FRETUS Team seine Berufung:
Über das gute Gefühl mit Know-how-Transfer Menschen zu verbinden

Seine Philosophie passt optimal zu FRETUS: „If it doesn't challange you, it won't change you" – „Wenn es dich nicht herausfordert, wird es dich auch nicht (nachhaltig) ändern." Onur Öneren ist überzeugt, dass ein gesunder Umgang mit Veränderungen elementar ist. Seine Berufung sieht er darin, „Vermittler zwischen den Welten" zu sein. Als Product Owner, Business Analyst aber auch agiler Coach geht es darum, zu verstehen, zu hinterfragen und gegenseitiges Verständnis und Vertrauen aufzubauen.

Orhideal IMAGE: Was ist Ihre Aufgabe bei FRETUS bzw. im Kundenprojekt?
Einerseits sind es oft Fachbereiche und Manager, die bestimmte Wünsche und Anforderungen an ein IT-System oder eine Software stellen, und andererseits, gibt es die Entwicklerteams, die diese Anforderungen umsetzen dürfen/müssen. Hierbei ist meine Aufgabe, die Anforderungen der Kunden zu verstehen, und zwar insbesondere die Gründe dahinter. Die Erfahrung zeigt, dass oft Anforderungen, die genannt werden, die eigentlich nicht die „echten" Anforderungen sind, sondern einen anderen Beweggrund haben. Daher ist einer meiner wesentlichen Aufgaben, die genauen Hintergründe hinter den Anforderungen zu verstehen und diese zu hinterfragen. Natürlich gilt es hierbei das nötige Fingerspitzengefühl an den Tag zu legen, um die richtigen Fragen zur richtigen Zeit zu stellen.

Die Steuerung und aktive Begleitung der technischen Umsetzungen sind weitere wichtige Aufgaben, die ich wahrnehme. Hier geht es bspw. um den Aufbau von nachhaltigen Softwarearchitekturen oder DevOps- Prozessen, die eine durchweg hohe Qualität der Software in einem sehr flexiblen Umfeld ermöglichen.

Welchen Mehrwert bieten Sie FRETUS Kunden durch Ihre Mitarbeit?
Durch viele sehr unterschiedliche Projekte, konnte ich viel Praxiserfahrungen in den Bereichen Projektmanagement, agile Zusammenarbeitsmodelle – hier u.a. SCRUM-, Requirements Engineering (Anforderungsmanagement) und User Experience aneignen.
Dieses Wissen und diese Erfahrungen bringe ich als Experte in meinen Projekten ein und gebe ich aktiv in Form von Trainings weiter. Im Rahmen der von mir gegründeten Elevation Academy schule ich hauptsächlich im agilen Projektmanagement und bereite auf Zertifizierungen vor für Product Owner, Scrum Master, Requirements Engineering und User Experience; sowohl die Mitarbeiter als auch Kunden von FRETUS.

Dazu kommen die zahlreichen Austausche, die unter dem Motto „Know-How-Transfer", in regelmäßigen Abständen, bei FRETUS stattfinden und sich einer großen Teilnehmerzahl erfreuen.

Gibt es in Ihrer Branche besondere Herausforderungen, die zu überwinden sind?
Die digitale Transformation und das agile „Mindset" – sind wesentliche Veränderungen, denen sich Unternehmen heutzutage stellen müssen. Dabei betrifft dies nicht nur Unternehmen in der IT-Branche, sondern auch viele andere Branchen, die bisher nicht in dem Maße davon betroffen waren. „Software eats the world" - Von Künstlicher Intelligenz bis hin zu immer kürzeren Entwicklungszyklen und schnelleren Entscheidungen, die getroffen werden müssen, ist dies die große Herausforderung unserer Zeit.

Sie sind Teil eines sehr flexiblen und leidenschaftlichen Teams. Beschreiben Sie bitte, was es für Sie bedeutet, zur FRETUS Community zu gehören?
In dieser Community sehe ich eine Menge Kollegen und Ehemalige, die sehr motiviert sind und offen für Neues sind. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie den Kunden in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung stellen und sich nicht scheuen, bei Bedarf, auch mal die „Extrameile" zu gehen. Ein sehr spannendes Umfeld, das inspiriert!



Inwiefern hat FRETUS zu Ihrer Entwicklung beigetragen, Sie gefördert, bzw. inwiefern erfahren Sie Unterstützung?
Einerseits ist es der aktive Wissensaustausch, der extrem gefördert und gelebt wird, und andererseits die persönlichen Kontakte, die mich bereichern. Ohne die Arbeit bei FRETUS hätte ich viele Menschen nicht kennengelernt, die ich nicht missen möchte. Zudem hat die Geschäftsführung stets ein offenes Ohr für die Belange einzelner Mitarbeiter. Dies bringt eine ganz andere Ebene ins Spiel, was sich maßgeblich von anderen typischen Arbeitgeber-Arbeitnehmer-Konstellationen unterscheidet.

Können Sie das etwas genauer beschreiben?
FRETUS habe ich erfahren als einen Arbeitgeber, der mich als Menschen in den Mittelpunkt stellt. Die Frage nach dem, wer Du wirklich bist und wo Deine Stärken liegen, ist elementarer Teil der FRETUS Philosophie. Denn nur wenn Du Deine Stärken und auch Schwächen kennst, bist Du in der Lage diese für Dich und damit auch den Kunden weiterzugeben. FRETUS bietet viele spannende Projekte bei ganz unterschiedlichen Kunden mit ganz besonderen Herausforderungen.

„Eine persönliche Betreuung und immer ein offenes Ohr für Anliegen zeichnen den Umgang bei FRETUS aus.“

Aus diesem Grund wurde Geschäftsführer Daniel Rogalsky mit der FRETUS Group in unseren Pool der idealen Arbeitgeber aufgenommen. Nun wächst das Unternehmen ja kontinuierlich weiter. Können Sie neuen Mitarbeitern oder Berufseinsteigern einen Tipp auf den Weg mitgeben?
Mir fallen sogar zwei nützliche Tipps ein.
1. „Bleibe nicht stehen, sondern bilde Dich selbst aktiv weiter“ Wissen kann Dir keiner nehmen, d.h. schau zu, dass Du Dir so viel wie möglich wertvolles Wissen aneignest, welches Du aktiv in Deinem täglichen Tun ausleben kannst.
2. „Trau Dich zu fragen und trau Dich zu fordern!“ Seien es inhaltliche Fragen, oder auch die Frage nach einem Benefit. Wer nicht fragt, darf sich nicht wundern, wenn er das, was er will, auch nicht bekommt. Viele haben eine Scheu davor, ihre Fragen zu stellen oder ihre Erwartungen klar zu benennen. Dabei ist dies oft der einzige Weg, um von anderen wahrgenommen und im Idealfall unterstützt zu werden.

Das ist wohl wahr. Zu guter Letzt, Herr Öneren, skizzieren Sie uns doch kurz Ihre persönliche Wachstums-Vision? Was wollen Sie noch erreichen?
Eines meiner Ziele ist es, meine fachliche Expertise weiter auszubauen. Ich denke, das hört nie auf. Des Weiteren möchte ich mit meinen Schulungen viele Personen erreichen und ihnen einen echten Mehrwert bieten. Sie sollten dadurch in die Lage versetzt werden, effizient und sehr bewusst, ihren Weg im Bereich von Software Management erfolgreich zu gehen.

Kann man sagen, Sie betrachten das stetige Lernen als Wunderwaffe und Überlebensstrategie im digitalen Zeitalter?
Sicherlich. Mein Motto ist „Embrace change“ – Da wir in einer Zeit leben, die immer schnelllebiger wird und viele altbekannte Methoden hinterfragt, ist es aus meiner Sicht essenziell für sich selbst einen gesunden Weg zu finden, wie man mit diesen Einflussfaktoren umgeht. FRETUS geht da definitiv mit der Zeit!

FRETUS auf Wachstumskurs: ein spannendes Umfeld mit viel Power









Mitarbeiterfotos:
© avys businessfoto

Arbeiten mit Freunden FRETUS.

Marina managt digitale Transformation im großen Stil:
Über die Relevanz von Dynamik, Innovation und Teamspirit

Orhideal IMAGE: Sie sind bei FRETUS als IT-Projektmanager unterwegs? Was sind da Ihre Aufgaben?
Im Kundenprojekt bin ich für das Projektmanagement-Office zuständig. Das Projekt, was eigentlich ein Programm darstellt, betrifft mehrere Bereiche, Abteilungen und sogar Länder. Die Hauptaufgabe ist es, die unterschiedlichen Ziele und Visionen, je Arbeitspaket (Unterprojekt) durch den Einsatz der richtigen Projektmanagement-Methoden und Prozesse zu einem gemeinsamen Ziel zu bringen und eine gemeinsame Vision zu verfolgen. Dabei bin ich für die übergreifende Gesamtprojektplanung und die Qualitätsabsicherung im Projekt zuständig.

Bei der Größe des Projektes ist es wichtig, die Anforderungen des Fachbereichs verständlich in die IT zu transportieren und diese, mit den IT-Dienstleistern, in hoher Qualität umzusetzen. Dabei ist es wichtig, dass die einzelnen Teilprojekte in der IT-Umsetzung nicht in unterschiedliche Richtungen laufen und ein gemeinsames Endergebnis immer vor Augen halten. Die Steuerung der Dienstleister und die Koordination im Projekt und zwischen den einzelnen Parteien bedarf guter Planung, Kommunikationsfähigkeit und einem Gespür für Menschen, sowie für den Einsatz der richtigen Methoden und Prozesse.

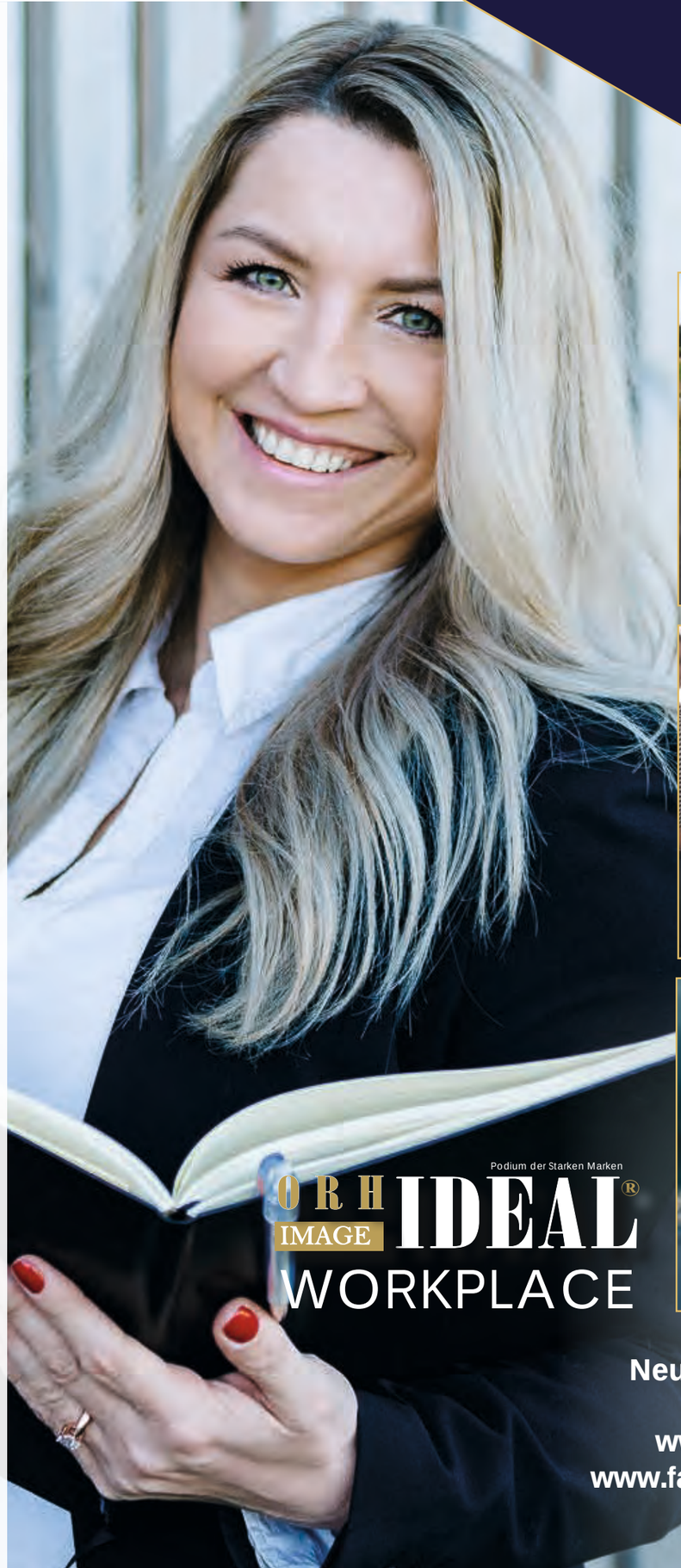
Zu den täglichen Aufgaben gehören natürlich auch: Absicherung und Einhaltung der IT-Projektmanagement-Frameworks & -Vorgaben, Vorbereitung der relevanten Dokumente, Durchführung und Absicherung der Quality-Gate-Abnahmen für das Gesamtprojekt und Projektreporting Bottom-Up.

Die digitale Transformation ist momentan die größte Herausforderung. Wie helfen Sie FRETUS Kunden diese zu meistern?
Durch die jahrelangen Erfahrungen und hohe Expertise im Projektmanagement, in der Beratung und nicht zu vergessen, das IT-Know-How, erkenne ich Herausforderungen, Engpässe und Potenziale der Projektmitarbeiter. Ich unterstütze diese, indem ich beratend zur Seite stehe, diverse Aufgaben, und im Endeffekt die Verantwortung übernehme, was meinen Kunden und Projektmitgliedern hilft, sich auf andere evtl. wichtigere Aufgaben zu konzentrieren. Durch meine Unterstützung bei der Einhaltung der Deadlines und Ziele erhalten meine Kunden die Zustimmung und Anerkennung bei ihrem Vorgesetzten, aber auch im Team.

Vor allem Dynamik ist ein Erfolgsfaktor, oder?
Ein gewaltiger sogar. Um mit dem heutigen Tempo Schritt zu halten, bedarf es auch eine andere Denkweise im Projektmanagement und in der Entwicklung. Dabei denke ich an das Scrum-Vorgehen. Je größer das Unternehmen, desto schwieriger ist es, solche neuartigen Methoden anzuwenden. Es fängt schon bei der Akzeptanz an, weil manche denken: „Früher war alles besser“. IT verlangt jedoch Speed, Speed, Speed. Und wer nicht mit der Zeit geht...

Ja, das ist wahr. Wir kennen den Spruch. Gut, dass Sie bei FRETUS so innovativ sind. Ist das der Spirit Ihrer Community?
Definitiv. Durch den Einsatz in unterschiedlichen Projekten mit unterschiedlichen Charakteren gewinnt jeder von uns eine Reife; fachlich und bei den Soft Skills. FRETUS-Mitarbeiter gehen miteinander sehr familiär um. Jeder Mitarbeiter ist gut ausgebildet und hat diverse Erfahrungen. Es finden zahlreiche Wissenstransfers, die gut besucht sind, statt. Jeder Mitarbeiter ist höchst motiviert und man erkennt auch stets das persönliche Wachstum der einzelnen Mitarbeiter. „Arbeiten mit Freunden“ trifft es gut!

Was macht FRETUS Ihrer Meinung nach als Arbeitgeber aus?
Herausfordernde Projekte bei FRETUS selbst, aber auch bei Kunden passen perfekt auf die Qualifikation und Wunsch des Mitarbeiters. Das kommt wiederum sehr gut bei dem Kunden an. Oft hört man dann, dass FRETUS bereits beim ersten Termin, die „richtigen Mitarbeiter“ vorstellt; mit dem passendem Know-How, entsprechender Erfahrung im gefragtem Umfeld und der richtigen Persönlichkeit. Bei FRETUS werden meine Potenziale erkannt und Entwicklungsmaßnahmen werden an mir persönlich ausgerichtet. Besser geht es nicht!



Flashback
Mitarbeiterstimmen aus der Titelstory 2018







Podium der Starken Marken
ORH IMAGE IDEAL® WORKPLACE

Portraits auf dieser Seite: © avys businessfoto

Neue Mitarbeiter willkommen!
Mehr erfahren Sie unter
www.fretus-group.com oder
www.facebook.com/fretusgmbh

Orhideal: regional gestärkt - global verbunden - fachübergreifend inspiriert

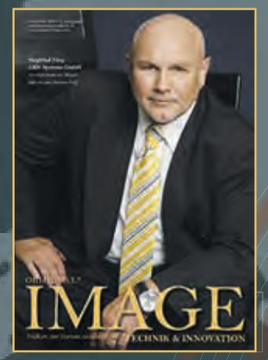
Die Tunnelbauer



Feinmechanik



Die Mechatroniker



Chemiebranche



Edel-Maschinenbau



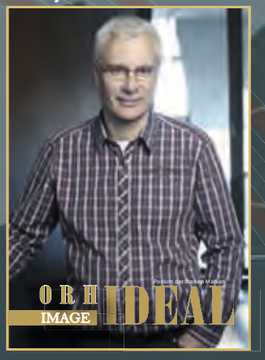
Motorantrieb



Schleiftechnik



Leitsysteme



Flughafen München



GHM Handwerksmesse



Blendschutz Hersteller



Raumakustik Hersteller



Möbel Design Hersteller



Unternehmer, die ihre Markenbotschaft persönlich verkörpern: Neben Titelgesichtern, wie Prinz Luitpold von Bayern, Royal Branding, Wolfgang Grupp/ TRIGEMA, Perry Soldan, Em-eukal u.v.a. reiht sich auch Erfolgsunternehmer Daniel Rogalsky, FRETUS GROUP in die schon legendäre HALL OF FAME der Helden aus dem Mittelstand auf dem Orh-IDEAL Unternehmerpodium ein (in 2023 als Schirmherr für CHEFSACHE „IDEAL WORKPLACE"). Hier geht es um gelebte Werte, Ethik, Originalität und Individualität in der Wirtschaft, vor allem um das Verantworten des eigenen Tuns und durch die Verkörperung des eigenen Unternehmens dazu zu stehen. Wir freuen uns über diese Kooperation!

IT for small business



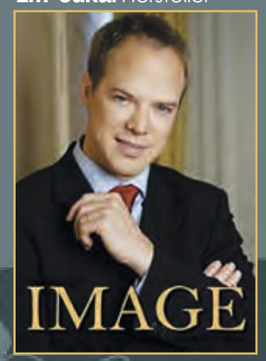
BIG DATA business



Kosmetik Hersteller



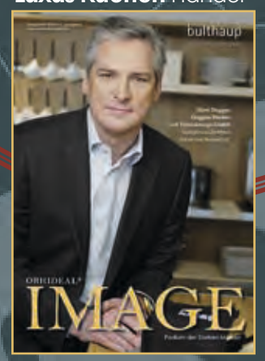
Em-eukal Hersteller



Taschen Hersteller



Luxus Küchen Handel



Hocker Hersteller



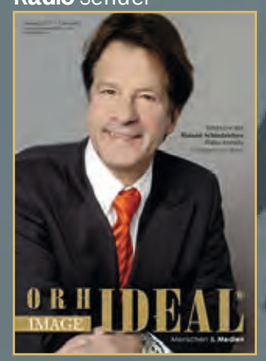
Schraner Brandschutz



Beton Verschalungen



Radio Sender



TV Produktion



KFZ Pflege Hersteller



Büro (Versand-)Handel



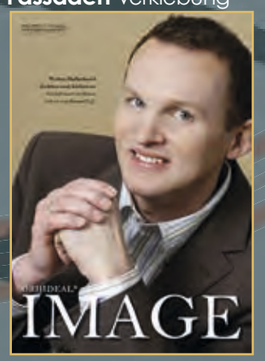
Notariat



Hörakustik



Fassaden Verklebung



Solar-Zentrum Bayern



Winterdienst



Buchempfehlung des Monats

mit Dirk Schmidt

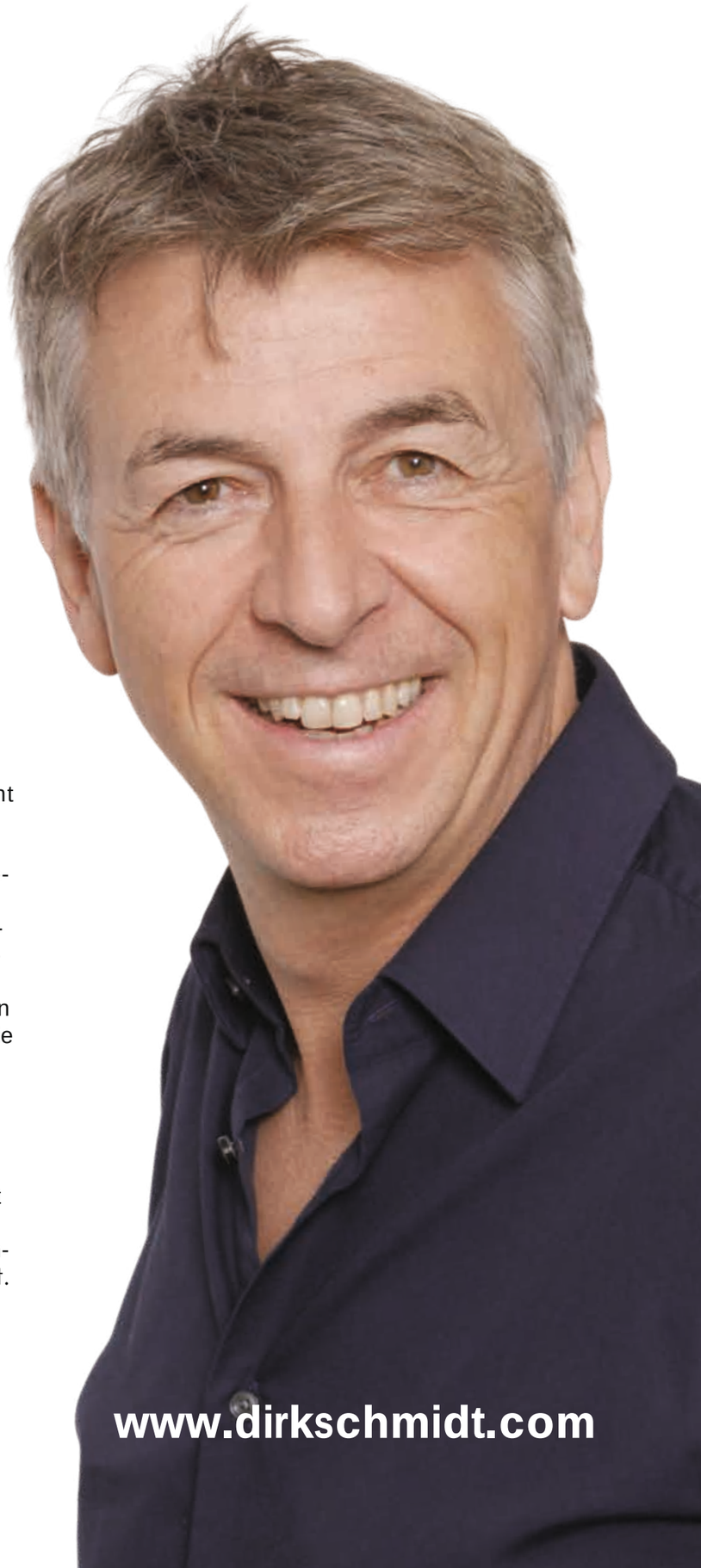


Neuerscheinung zum Trendthema Digitales Verkaufen
Jeder ist seines Glückes Schmied. Wer also den Trend des Digitalvertriebs nicht komplett verschlafen will, sollte sich mit dieser impulsreichen Lektüre auseinandersetzen. Persönlichkeitstrainer und Top-Verkäufer Dirk Schmidt liefert mit „Digitales Verkaufen - DU bist das Produkt 4.0“ eine logische Fortsetzung zu seinem Bestseller „DU bist das Produkt“. Auf 196 Seiten beschäftigt sich der Autor eingehend mit den Veränderungen und damit verbunden Chancen, die der digitale Wandel für den Vertrieb mit sich bringt. Jeder ist seines Vertriebes Schmidt! ;-)
Viel Freude beim Lesen, Orhidea Briegel

Mehr als ein Ratgeber für Vertriebsexperten
„Digitales Verkaufen - DU bist das Produkt 4.0“ liefert nicht nur Tipps für das Verkaufen im digitalen Zeitalter – die gibt es selbstverständlich auch – sondern setzt sich darüber hinaus in der Tiefe mit den veränderten Rahmenbedingungen auseinander, unter denen Vertrieb 4.0 heute stattfindet. Dabei kommen weder die Einsatzmöglichkeiten künstlicher Intelligenz (KI) im Vertrieb noch eine Analyse der digitalen Transformation und des geänderten Kundenverhaltens zu kurz. Auf Basis dieser beobachteten Trends zeigt der Autor schlüssig die Möglichkeiten auf, die Social Selling und ein digital Mindset für Vertriebler und Unternehmen eröffnen.

Die Persönlichkeit bleibt auch digital wichtig
Künstliche Intelligenz (KI) hält verstärkt Einzug in den Vertrieb, daran lässt sich nicht rütteln. Der Autor erläutert aber auch, warum zwischen Bits und Bytes, Customer Journey, CRM, Algorithmen und Social Selling die Persönlichkeit nach wie vor ein wesentlicher Erfolgsfaktor bleibt.

Buch: ISBN 978-3-9822553-7-8 €25,00
eBook ISBN: 978-3-9822553-8-5
digitales Hörbuch ISBN: 978-3-9822553-9-2



ORH IMAGE IDEAL® WORKPLACE
Podium der Starken Marken

WIR ERSCHAFFEN UNVERWECHSELBARE, NACHHALTIGE KÖNIGLICHE MARKEN

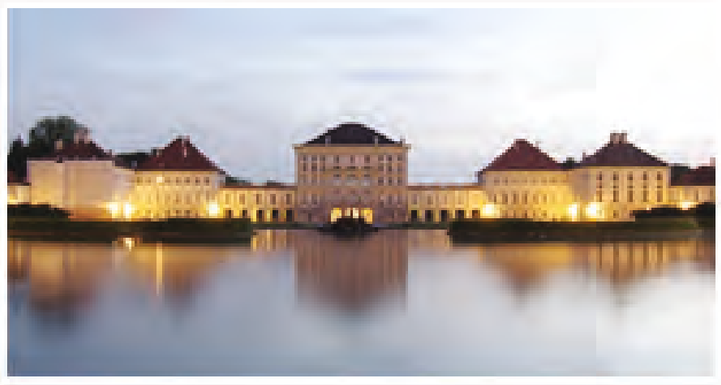
Vorschau Chefsache 2023

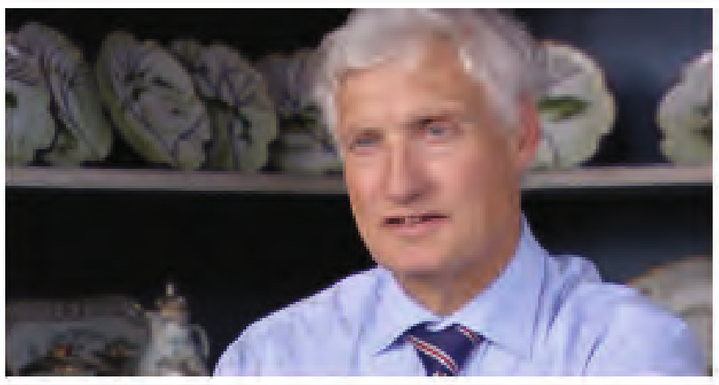




"WILLKOMMEN IM HAUS DER KÖNIGLICHEN MARKEN"

800 Jahre Geschichte, Kultur & Stil





get new solutions

Herzlich Willkommen in deiner beruflichen Community
Weltweit Kunden und Partner gewinnen.

Direkt, unkompliziert, ohne Sprachbarriere.

KOSTENFREI REGISTRIEREN



Portal des Monats

www.gns24.de



90 %
aller Unternehmen wünschen sich über SocialMedia ungehinderten Kontakt zu allen potenziellen Interessenten



75 %
aller Unternehmen bezeichnen die Sprachbarriere als Hinderniss für neue Handelsbeziehungen ins Ausland



99 %
aller Unternehmen bevorzugen es, wenn neue Kunden auf Empfehlung Kontakt aufnehmen

getnewsolutions

> GNS bietet alle Vorteile eines Business-Netzwerks, plus Direktkontakt zu allen Nutzern, plus Echtzeitübersetzung in alle Sprachen!

Mission mit Auszeichnung: Die „New Work Corporate Culture à la NAVE Business Group“ formt den Führungs-, Arbeits- und Umgangsstil der Zukunft
auf Basis betriebswirtschaftlicher Analyse

Im digitalen Wandel strategisch zu mehr Geschäftserfolg & Wettbewerbsvorsprung mittels Kurskorrekturen durch den

Wachstums NAVEgator

Verleihen dem Thema Unternehmenskultur neue Wertschätzung und betriebswirtschaftliche Relevanz: Brigitte und Thomas Nave

ORHIDEAL media face 2023
Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

„Wenn Unternehmenskultur nur „passiert“, NAVEgieren wir Teams und Unternehmer sicher vom Opfer- in den Schöpfermodus!“

www.nave-coaching.com

Das unschlagbare, gefragte Erfolgspaar Brigitte und Thomas Nave sorgt auf der Bühne, in Seminaren und Beratungen mit dem modernen Ansatz einer New Work Corporate Culture für Standing Ovations und macht damit Unternehmen zu Spitzenarbeitgebern mit Bestleistung. Die beiden betriebswirtschaftlich weitblickenden, empathischen Teamflüsterer bringen mit ihrer pragmatischen Arbeitsweise, einer unfassbaren Leichtigkeit und Freude die Initialzündung in Unternehmen, damit Mitarbeiter sich mit ihrer Aufgabe besser identifizieren, ihre Rolle mit Leidenschaft erfüllen, die Unternehmensleitsätze wirklich zum Leben erweckt werden und die Unternehmenskultur endlich im Einklang mit der Philosophie steht. Diese Soft Facts werden durch das NAVE-Duo zur harten Währung mit schwarzen Zahlen!

Unternehmen, die sich im Geschäftsalltag regelrecht verknoten - mit Nebenwirkungen wie Mitarbeitermangel, sogwirkender Fluktuation, destruktiver Kommunikation und unaufgedeckter Selbstsabotage aller Art - bekommen durch die NAVEgation nicht nur neue Orientierung, sondern die Begleitung und bodenständige Umsetzungshilfe, um wirklich ans Ziel zu gelangen. Statt der üblichen Strohfeuer zünden die sympathischen Bessermacher bei ihren Kunden die olympische Flamme und lassen ihre Auftraggeber durch das Tor der gewinnbringenden Unternehmenskultur schreiten. Mit so einem Wachstumgs-NAVEgator schaffen Unternehmer ein Betriebszuhause für Gewinner, mit VerANTWORTungsbewusstsein und fehlerFREUDIGer Tatkraft! Viel Erfolg wünscht Ihnen *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

Lesen geht heute

YUMPU

Der Kiosk der Zukunft ist digital. Stöbere in tausenden Zeitschriften & Magazinen. In der App & am PC immer bestens informiert.

Mit nur einem Klick über +5.000 aktuelle und +100.000 Archiv-Ausgaben inklusive.

Für nur 7,99 Euro / Monat die All-Inklusive-Flatrate nutzen. Jederzeit kündbar. www.yumpu.com Keine Vertragslaufzeit – keine Verpflichtung.

Einfach mit E-Mail oder Social Login anmelden und 30 Tage kostenlos testen.

Einen Auszug des Orhideal Archivs gibt es anmeldefrei hier - EINFACH HIER KLICKEN !





getnewsolutions

www.gns24.de

Marketing und Vertrieb

Werbung für Ihr Unternehmen

Marketingunterstützung in allen Sprachen

Erweitern Sie Ihr Netzwerk, alle Teilnehmer werden automatisch vernetzt, keine Kontaktanfragen nötig

Eigene Kategorien und Themenbereiche

Empfehlungsmarketing

Gehen Sie mit uns den Königsweg, nur mit Empfehlungen gewinnen Sie ganz schnell neue Kunden

Projektebezogene Empfehlungen

Dienstleistungsempfehlungen

Austausch der Kunden immer kostenlos

Projekte

Profis unterstützen Sie bei Ihren Projekten

Auswahlverfahren für IT, wir stellen Ihnen Profis zur Seite

So sparen Sie Kosten von bis zu 70 % pro Projekt

Informationen aus anderen Projekten erhalten Sie kostenfrei

Der richtige Job – jederzeit und überall

Webinare und Veranstaltungen Online

Seminare und Webinare

Ausbildungskonzepte

Veranstaltungsmanagement

Konzept Bildung

Wir fördern Jugendprogramme

Wir helfen sozialen Einrichtungen und Projekten

Mitgliedslevel

Kostenlos	Silber	Gold
für 14 Tage	€600,00 / 1 Jahr lang	€990,00 / 1 Jahr lang
Kostenfreie Registrierung für 2 Wochen für alle Teilnehmer und Unternehmen. Wir stellen unser System für 2 Wochen kostenfrei zur Verfügung. Die Premiermitgliedschaft endet automatisch nach 14 Tagen, im Anschluss können Sie das Wirtschaftsforum weiter kostenfrei nutzen, nur keine Stellenanzeigen und Werbungen schalten. Unternehmen können nach Ablauf der 14 Tage eine Werbung buchen und eine Vollständigemitgliedschaft abschließen.	Jahrespreis 600,00 Euro netto für Unternehmer mit bis zu 5 Mitarbeitern Mindestlaufzeit 1 Jahr, monatliche Zahlungen sind möglich Werbepartnerschaft im Wirtschaftsforum inklusive Empfehlungsmarketing Freies Auswahlverfahren Personalmanagement, kostenloses Jobportal. Ausbildungsakademie, Geschäftsentwicklung Bildungsmanagement, Projektmanagement, Strategisches Marketing	Jahrespreis 990,00 Euro netto für Unternehmer bis 50 Mitarbeiter Mindestlaufzeit 1 Jahr, monatliche Zahlungen sind möglich Werbepartnerschaft im Wirtschaftsforum inklusive Empfehlungsmarketing Freies Auswahlverfahren Personalmanagement, kostenloses Jobportal. Ausbildungsakademie, Geschäftsentwicklung Bildungsmanagement, Projektmanagement, Strategisches Marketing
Kostenlos registrieren	Vollständige Mitgliedschaft	Vollständige Mitgliedschaft

Oktober 2022 • **Sonderedition**
25 Jahre Orhideal®
www.orhideal-image.com

Tom Lehel

TV-Moderator
Musiker • Autor
Initiator
„WIR WOLLEN MOBBING FREI!!“

Vorbild des Monats

Podium der Starken Marken

ORH IMAGE IDEAL®

Wenn **„WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“** in die Schule kommt...

... erzählt Tom Lehel von seinen eigenen Mobbingerfahrungen, die ihn über Jahre seiner Kindheit stark belastet haben. Er trifft dabei die Sprache der Kinder und holt sie in ihrer Lebenswelt ab, dort wo das mulmige Gefühl vieler einsetzt. Die Kinder lernen, wo Mobbing/Cybermobbing anfängt und was sie tun können, wenn sie Mobbing erleben. Sensibilisiert für ein sehr ernstes Thema mit feinsinniger Comedy, die sie zum Lachen bringt, singen und tanzen die Schühler ausgelassen und lernen Gespräche und Rollenspiele, die sie bestärken. „WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“ ist das erste evidenzbasierte, umfassende Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen in Deutschland.

Der vierfache Familienvater Tom Lehel intensiviert hier damit sein Engagement. Möglichst früh sollen die Kinder fit gemacht werden gegen Mobbing. Im Anschluss an dieses multimediale Schulevent als Mischung aus Lesung, Popkonzert, Stand-Up-Comedy und Interaktion mit den Kids, vertiefen die Pädagog:innen Phedra und Carsten Metz mit den Schüler:innen spielerisch das, was sie zuvor im Schulevent von Tom Lehel gehört und erlebt haben. Die Kinder erfahren in weiteren 90 Minuten in Spielen und Übungen u.a., welche Wirkung ihr Verhalten innerhalb der Gruppe haben kann.

Um den Kindern umfassende Unterstützung zu bieten, findet danach ein Elternabend mit den Pädagog:innen statt. Die Eltern erhalten grundlegendes Wissen über Mobbing/Cybermobbing und Medienerziehung sowie Hilfestellung bei der Begleitung ihrer Kinder im sicheren Umgang mit Medien als Mobbing-Prävention.

Am zweiten Tag findet eine Akademische Fortbildung für Lehrer:innen statt. Die Lehrkräfte lernen im Rahmen einer eintägigen Fortbildung, woran Mobbing zu erkennen ist. Mobbing wird hierbei wissenschaftlich fundiert entwicklungs- und sozialpsychologisch betrachtet. Die Lehrer:innen sammeln Wissen über die Methodik und den Umgang mit Mobbing in der Grundschule. Nach der akademischen Fortbildung, die von der Arbeitsgruppe der Prof. Dr. Mechthild Schäfer von der LMU München durchgeführt wird, erhalten die Lehrer:innen Zugang zu einer eigens für das Programm entwickelten Online-Wissensdatenbank. Diese bietet ihnen dauerhaft und kostenlos die Möglichkeit, sich wissenschaftlich fundiert und aktuell mit der Thematik auseinanderzusetzen. Sowohl bei Schüler:innen als auch bei Lehrer:innen kommt dieses Präventionsprogramm an, weil dieses wichtige Thema sehr gut für die Kinder aufbereitet und vor allen Dingen auch aufgelockert dargeboten wird, so dass die Kinder zwischendurch auch mal lachen können, obwohl das Thema so ernst ist. Weil es immer in einer lustigen Art mit den Liedern dargeboten wird, ist das eine schöne Abwechslung. Es ist gut, dass auch über aktuellem Thema Cybermobbing geredet wird.

Tom Lehel ist TV-Moderator, Musiker, Autor von Kinderbüchern und zertifizierter Anti-Mobbing-Coach. Sein umfassendes Engagement gegen Mobbing resultiert ursprünglich aus seiner eigenen Erfahrung mit Mobbing im Kindesalter. Davon erzählt er u.a. in seinen Büchern „DU DOOF?! - Auch ich wurde gemobbt“, „WIR WOLLEN MOBBINGFREI!! - Schau hin nicht weg“ und „DU BIST RICHTIG!! – Sei fair und respektvoll“



IMAGE: Wie wird Mobbing definiert, Herr Lehel?
Tom Lehel: Wenn jemand wiederholt und über einen längeren Zeitraum von einer oder mehreren Personen systematisch erniedrigt, ihm oder ihr bewusst seelische oder körperliche Gewalt zugefügt wird, spricht man von Mobbing. Die Täter suchen sich Opfer, um Dominanz und Macht auszuleben. Durch ein klares Machtungleichgewicht zwischen Mobbern und Gemobbten, fühlen sich die Opfer oft ohnmächtig. Diese Machtspiele finden in allen Zwangsgemeinschaften statt, die man nicht leicht verlassen, wie etwa in der Schule. Mobbing schadet der Seele des Opfers und seiner Gesundheit, belastet oft langfristig.“

IMAGE: Wie kamen Sie auf die Idee gegen Mobbing anzugehen?
Tom Lehel: Ich weiß, welche schlimmen Gefühle und Ängste es auslöst, weil ich Mobbing selbst und bei meinem Sohn erlebt habe. Darum setze ich mich mit einem Experten-Team und vielen prominenten Kollegen dafür ein, Mobbing schon bei den Jüngsten nachhaltig zu bekämpfen.

IMAGE: Was kann ein Kind gegen Mobbing tun?
Tom Lehel: Als Betroffener sollte man es gleich melden und die Hilfe bei Mitschülern, Eltern, Lehrern, anderen Erwachsenen oder eines der vielen kostenlosen und anonymen Hilfsangebote, z.B. juuuport.de oder nummergegenkummer.de suchen. Es gibt keinen Grund, der Mobbing rechtfertigen oder entschuldigen könnte. Niemand hat es verdient, von anderen seelisch oder körperlich misshandelt, ausgeschlossen, bedroht oder verletzt zu werden und niemand hat das Recht, andere schlecht zu behandeln.“

IMAGE: Sie haben die bundesweite Stiftung „Mobbing stoppen! Kinder stärken!“ gegründet.
Tom Lehel: Unsere Stiftung gegen Mobbing und Cybermobbing will Kinder aufklären und stärken. In Schulen, in den Medien – in der gesamten Gesellschaft. Ergänzend habe ich das erste Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen, „WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“, entwickelt und freue mich sehr, dass die Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Mechthild Schäfer von der Ludwig-Maximilians-Universität München dieses wissenschaftlich begleitet. Das Programm setzt da an, wo Mobbing beginnt: in den Grundschulen. Je früher wir anfangen, desto erfolgreicher können wir im Kampf gegen Mobbing sein.

IMAGE: Was erreichen Sie mit dem Programm „ WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“?
Tom Lehel: Es geht darum zu lernen, Verantwortung für das eigene Handeln und das „Nicht-Handeln“ zu übernehmen. Kinder sollen ihr eigenes Verhalten im Umgang miteinander reflektieren und eine gute Umgangskultur für ihre Klasse schaffen! Wir wollen Lehrkräfte fortbilden und in ihrer Rolle als ‚Moderatoren‘ stärken, so dass sich jedes Kind wohl und respektiert fühlen kann. Eltern klären wir über Cybermobbing/Mobbing auf und geben ihnen Hilfestellung bei Fragen der Medienerziehung und sicheren Mediennutzung ihrer Kinder! Durch „WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!” lernen die Schüler einen respektvolleren Umgang miteinander. Dadurch kann sich auch in der ganzen Schule das Klima verbessern. Wir versuchen eine Umgangskultur zu schaffen, in der es keinen Raum für Mobbing gibt.

IMAGE: Dafür braucht es Unterstützung; außer ganz persönliche und pädagogische, auch finanzielle. Wie finanzieren Sie dieses Präventivprobramm?
Tom Lehel: Die Arbeit der Stiftung wird ausschließlich über Spenden finanziert. Viele beteiligen sich gerne für die Vision „mobbingfreier Schulen“ und spenden dafür. Jeder Beitrag hilft, für ein selbstbestimmtes Leben ohne Mobbing.“

Kontoinhaber: Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft e.V.
IBAN: DE70 3605 0105 0001 0650 51
BIC: SPESDE3EXXX
Verwendungszweck: Spende, Vorname/Name, Strasse, PLZ/Ort

Dr. Mechthild Schäfer ist Professorin am Department für Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Sie lehrt u.a. Entwicklungspsychologie und pädagogische Psychologie. Ihre sozial-psychologische Forschung konzentriert sich u.a. auf Themen wie Beziehungen im Kindes- und Jugendalter oder Aggression und Mobbing in Schulklassen.

Prof. Dr. Mechthild Schäfer wissenschaftliche Beratung, Lehrer:innen fortbildung, Evaluation



Gefährliche Winzlinge

Mikro- und Nanoplastik im Trinkwasser

Wo immer hochwertige Trinkwasserqualität benötigt wird, bietet „two elements“ Lösungen für eine gesunde Ernährung und Körperhygiene.

In der Hausinstallation können vielfältige Probleme z. B. mit hartnäckigen Ablagerungen, Mikroplastik, Legionellen und anderen Gefahrstoffen entstehen. Trinkwasser ist in Deutschland und in weiten Teilen der Welt von guter Qualität. Jedoch verändert es sich auf dem Weg zu uns Verbrauchern auch innerhalb von Gebäuden.

Das Trinkwassermanagement von „two elements“ steht für Qualität und Sicherheit auf höchstem Niveau. Nur so kann man entlang der Versorgungskette von der Gebäudeeinspeisung bis zu den Entnahmestellen Duschen, Wasserhähnen, Gartenanschlüsse etc. garantieren, dass die Trinkwasserqualität im Sinne der Trinkwasserverordnung und des Verbraucherschutzes exakt eingehalten wird. Damit sorgt „two elements“ für Wohlbefinden und gutes Brauch- und Trinkwasser.

„Wir sind Praktiker und verstehen uns als ein wichtiger Baustein in einem hochkomplexen Gebilde!“ sagt Herr Hetzel. „Wir bringen Ihnen die geheimnisvolle und unscheinbare Zutat mit, die große Wirkung auf den Schutz Ihrer Wasseranlage und Ihres Trinkwassers hat.

Die Wirksamkeit unseres patentierten Konzepts wird durch Trinkwasseruntersuchungen von staatlich anerkannten Untersuchungsstellen bestätigt. Wir geben Ihrem Wasser die Stabilität zurück und reduzieren erfolgreich unerwünschte Prozesse und Stoffe aus Ihrem wertvollen Brauch- und Trinkwasser, wie

1.) Farbliche und geschmackliche Veränderungen des Wassers
2.) Blei, Cadmium, Chrom, Kupfer, Mikro- und Nanoplastik, Nickel
3.) Pathogene Keime: Coliforme Bakterien, Legionellen, Kokken, Kryptosporidien, Pseudomonaden
4.) Chlor, Ozon, CKWs, PAKs
5.) PFC, Pestizide, Umwelthormone und Medikamentenrückstände
6.) Lösungsmittel (z.B. Benzol, Essigsäureethylesther)
7.) Hartnäckige Kalkablagerungen (ohne Salze)

Damit halten wir die Trinkwasserverordnung, AVB WasserV und das Minimierungsgebot ohne chemische Zusätze, Desinfektion oder Dosiermittel ein.

Lebenswichtige Mineralien bleiben vollständig im Wasser enthalten und die Kalkstruktur wird auf natürliche Weise optimiert. Das zeichnet unser ganzheitliches Konzept aus!“

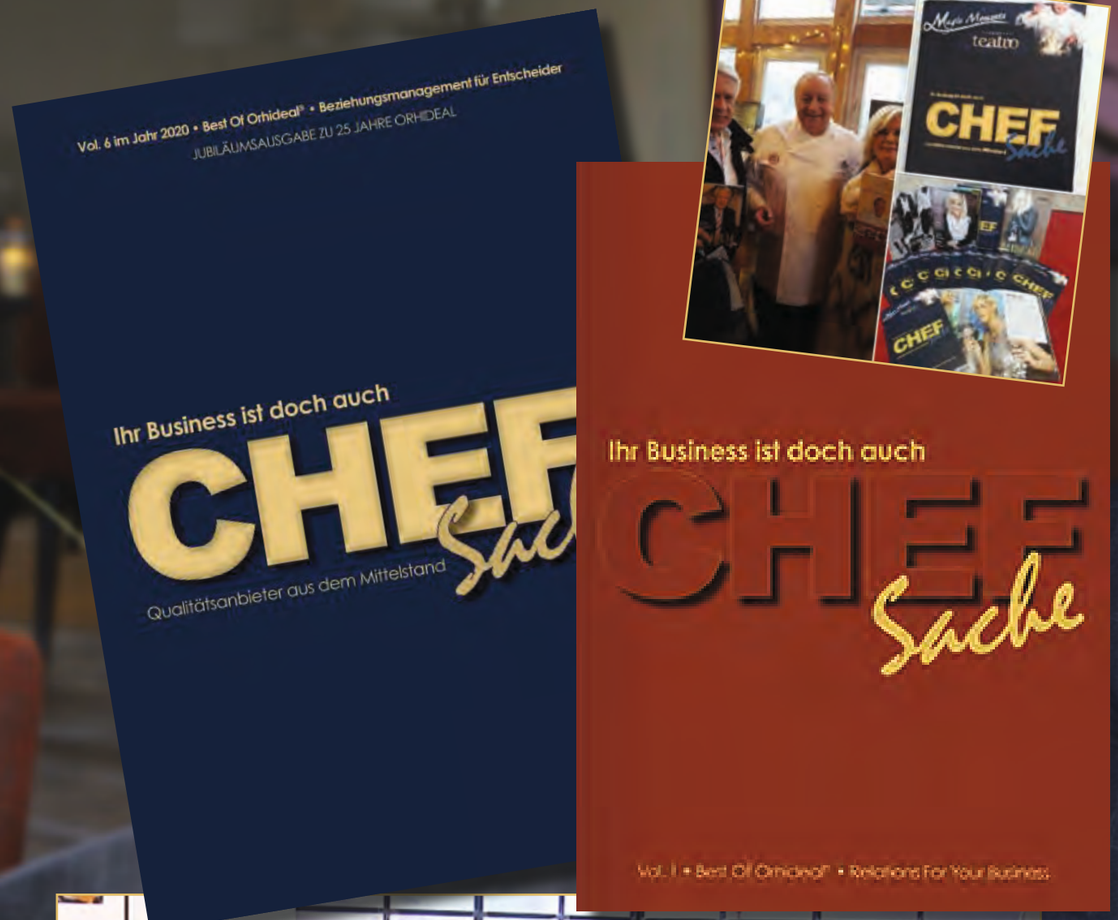


„Wasser ist Symbol der Reinheit und die Basis allen Lebens. Es ist das einzige Element womit wir unsere Nahrungsmittel und unseren Körper reinigen können. Hochwertige Trinkwasserqualität ist unser Anspruch, so dass Sie Leitungswasser mit allen Sinnen genießen können!“

Dipl.-Ing. Ralf Hetzel
two elements
INNOVATIONEN FÜR
WASSER UND WÄRME

www.h2elements.de

Expertenpool Neue Gesichter in Chefsache





Oliver Scheer
frisch im Interview bei Inselliebe, Sylt 1 TV, demnächst in Chefsache mit Themen wie „Aufklärung und Lösungen über die Neuregelung der Haftung von Arbeitgebern bei der BAV“ und „Sachbezug - steuerfreie Lohnerhöhung zur Vermögenssicherung“

oliver.scheer@wk-r.de
+49 176 25 680 433



Liebe Leserinnen und Leser,

Bevor ich Ihnen jetzt mehr zum gesunden und erholsamen Schlaf und unseren Zirbenholzbetten erzähle, möchte ich kurz ein paar Worte zu mir selbst sagen:

Ich bin Georg Niebler und ich schlafe jetzt seit über 26 Jahren erholsam und entspannt in natürlichen Schlafsystemen. Ich liebe es, Menschen zu einem besseren Schlaf zu verhelfen. Um besser zu schlafen und meine Rückenbeschwerden loszuwerden, war ich lange auf der Suche nach dem besten Schlafsystem.

Schon während meiner Ausbildung als Schreiner hatte ich immer Rückenschmerzen, Hexenschüsse und Beschwerden im Lendenwirbelbereich. Ich sparte damals drei Jahre lang, um mir einen neuen Lattenrost und eine harte Matratze leisten zu können. Denn die Lehrmeinung damals war: Hart liegen, wenn man Rückenschmerzen hat!

Leider wurden meine Beschwerden im Laufe der Jahre nicht besser, sondern immer schlechter. Dazu kamen noch schlechter Schlaf und unruhige Nächte, da ich nachts nicht abschalten konnte. Ich nahm die Arbeit des nächsten Tages mit ins Bett.

Nach jahrelanger Qual und unzähligen Tipps von Bekannten, Therapeuten und Schlafberatern wurde mir klar, dass meine Matratze und der berufliche Stress die Ursache für meinen schlechten Schlaf waren.

Ich suchte also weiter nach dem perfekten Schlaf, habe mich auf Veränderungen eingelassen und letztendlich eine Lösung für mich gefunden. Nach den ersten Nächten auf meinem neuen Schlafsystem war ich so erholt wie nie und heute gehört gutes Schlafen zu meiner Lieblingsbeschäftigung.

Aber Spaß beiseite. Die Auswirkungen auf alle Bereiche in meinem Leben waren so immens, dass ich dann die Vision hatte, anderen Menschen dieses Schlafgefühl ebenfalls zu ermöglichen.


Naturschlafexperte Georg Niebler

Früher schickte ich meine Kunden zu einem normalen Matratzenladen, weil ich die Wichtigkeit eines guten Schlafsystems nicht erkannt hatte und dass auch die beste Matratze nicht die alleinige Lösung ist.

Jetzt weiß ich immer, wenn ich in die strahlenden Gesichter meiner Kunden blicke, und zwar schon nach einigen Minuten Probeliegen, dass die Spezialisierung auf gesundes Schlafen für mich der richtige Weg war. Genau dieses Strahlen in den Augen meiner Kunden möchte ich Ihnen in dieser Broschüre näherbringen.

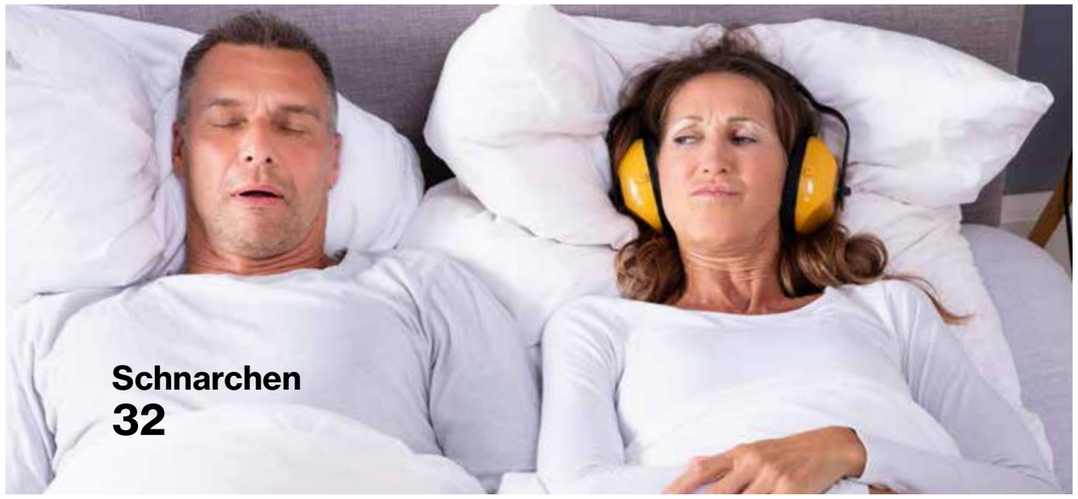
Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

Georg Niebler
Naturschlafexperte

Mit Georg Niebler auf LinkedIn vernetzen.

Inhalte

Vorwort vom Naturschlafexperten Georg Niebler	3
Kaltschaum- und Online-Matratzen	8
Eine Matratze kann nicht für alle passen	9
Federkernmatratzen und Boxspring-Bett	10
Das Thema Elektrosmog	10
Viskoseschaum-Matratzen	11
Wasserbett und Gelbett	12
Latexmatratzen und Naturlatexmatratzen	13
Auslöser im Schlaf	14
Nackenschmerzen und Schulterverspannungen – Was kann die Lösung sein?	17
Gesunder Schlaf	18
im Herzschlag der Zirbe	18
Was sind die Vorteile von Zirbenholz oder eines Zirbenholzbettes?	20
Was sind die Nachteile von Zirbenholz oder eines Zirbenholzbettes?	21
Ursachen und Lösung	23
Schlafsystem Premium V2	24
Das perfekte Schlafsystem mit Maßanzug	28
Die Königsdisziplin	29
Für immer das Richtige	30
Für wen passen unsere Schlafsysteme und welche Kunden kommen zu uns.	30
Schlaftipps für Ihren gesunden und erholsamen Schlaf ab Seite	32











MATRATZEN-WAHN

Wer kennt es nicht. Man betritt das Matratzengeschäft und wird durch die Flut an Auswahlmöglichkeiten beinahe erschlagen.

Zeit Ihnen wirklich bei dieser Aufgabe weiterzuhelfen.

Matratzenwahn

Womit ich als Erstes beginnen möchte, ist das Thema Matratzenauswahl. Viele Ursachen für Rückenschmerzen lassen sich auf nicht genügend erholsamen Schlaf zurückführen. Schlafkomfort ist eine wichtige Voraussetzung für gesunden Schlaf.

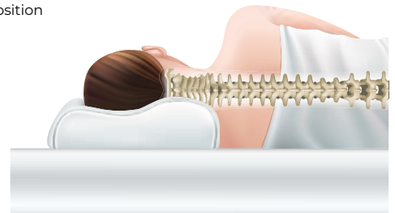
In Anbetracht der langen Zeit, die wir zeitlebens im Bett verbringen, ist es außerordentlich wichtig, eine Matratze mit höchstem Komfort zu finden.

Eine gute Matratze sollte sich individuell den Erfordernissen des Körpers anpassen, damit ein ergonomisch optimaler Schlafkomfort entsteht.

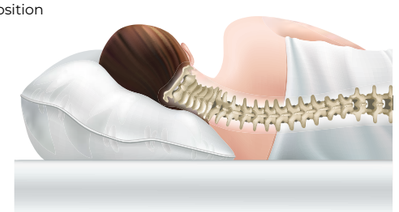
Viele Menschen stehen beim Kauf einer neuen Matratze vor einer großen Auswahl der unterschiedlichsten Typen. Die beliebtesten sind die Federkern- und Kaltschaummatratzen. Wobei sich auch Kaltschaummatratzen immer größerer Beliebtheit erfreuen.

Doch: Wo liegen nun genau die Unterschiede, und welcher Matratzentyp beschert uns wirklich einen gesunden und erholsamen Schlaf?

Richtige Schlaf-Position



Falsche Schlaf-Position



Kaltschaum- und Online-Matratzen

Momentan schießen Online-Matratzenhersteller wie Pilze aus dem Boden. Es wird sehr viel Geld in online Werbung, Fernsehwerbung und Radiowerbung gepumpt. Ema, Eve, Eva, keine Ahnung, wie sie alle heißen.

Eine Kaltschaummatratze mit Viskoschaumauflage ohne Zonen, die für alle passt – verspricht die Werbung. Doch wie soll das funktionieren? Woher weiß die Matratze, wie groß und wie schwer die Person ist, die hier darauf liegt?

Eine gewöhnliche Matratze ist für eine männliche Normperson mit 175 cm Größe und 75 kg Gewicht gemacht. Wenn man dieser Norm entspricht, liegt man in den 5 oder 7 Zonen, welche die Matratzenhersteller vorgeben. Je nach Gewicht gibt es noch verschiedene Härteklassen. Das war‘s dann auch schon. Wer eine Frau ist, größer oder kleiner ist, hat eben Pech gehabt.

Wenn ich zum Beispiel einen Mann nehme, der über 90 kg wiegt, wird er im Schulterbereich automatisch weit genug einsinken, sodass er einigermaßen mit gerader Wirbelsäule auf der Seite liegt. Weil er ganz einfach ein Körpergewicht hat, dass funktioniert.

Habe ich hier aber eine leichte Person, eine zierliche Frau mit 50 bis 60 kg, dann fangen die Probleme schon an. Hier fehlt das Gewicht, wodurch Schulter und Hüfte weit genug einsinken können. Dadurch fehlt dann wieder die Stütze der Lendenwirbelsäule, da diese Frauen auch meistens eine sehr schlanke Taille haben.

Hier ist es dann meistens sogar so, dass die Hüfte höher steht als die Schulter – die Frau schläft im Extremfall also sogar bergab.

Eine Matratze kann nicht für alle passen

Es gibt nicht umsonst Matratzenhersteller und Lattenrosthersteller, die unterschiedliche Lattenroste und Matratzen anbieten, die dann 5 oder 7 Zonen haben.

Und auch diese Matratzen stoßen an Ihre Grenzen, weil man, wenn man größer oder kleiner ist, ganz einfach nicht in diesen Zonen liegt. Oder es wie oben an Gewicht fehlt, die Zonen richtig zu belasten.

Das größere Problem ist allerdings, dass die meisten Kaltschaummatratzen im Hüftbereich verstärkt sind, da Männer hier nicht so weit einsinken müssen. Frauen mit Ihren breiteren Hüften haben dann oft Schwierigkeiten einzusinken. Wer Hüftschmerzen hat oder schlecht liegt, der weiß, wovon ich spreche.

Zudem sind die Kaltschaummatratzen und Viscoschaummatratzen mit jeder Menge Chemie und unnatürlichen Zutaten künstlich hergestellt. Diese Chemie haben wir dann natürlich auch im Schlafzimmer und in der Atemluft, wenn die Chemikalien wieder ausdünsten. Dies nehmen wir dann durch unsere Haut und die Atmung wieder auf. Wer glaubt, dass dies gesund ist, der ist hier auf dem Holzweg.

Es ist mittlerweile auch wissenschaftlich erwiesen, dass der Mensch in Naturmaterialien ohne Chemie am besten schläft. Unser Unterbewusstsein möchte am liebsten mit der Natur verbunden sein und unbelastet schlafen. Wir sind nicht geboren worden, um in Plastik zu schlafen.



Federkernmatratzen und Boxspring-Bett

Als Nächstes möchte ich auf das Thema Federkernmatratzen eingehen.

Häufig vermitteln Federkernmatratzen zunächst den Eindruck, bequem zu sein. Sie besitzen einen Stahlfederkern, der für eine gute Belüftung der Matratze sorgt. Das ist besonders ein Vorteil für Menschen, die nachts stark schwitzen.

Außerdem stellen Sie eine Lösung für Bettgestelle dar, die von unten her nicht ausreichend belüftet werden.

Bei den momentan sehr in Mode gekommenen Boxspringbetten liegen zum Beispiel zwei Federkernmatratzen aufeinander. Die untere Box mit einfachen Bonellfederkernen, und darüber die eigentliche Matratze mit mehr oder weniger hochwertigeren Taschenfederkernen.

Durch die fehlende Belüftung von unten kann es allerdings vorkommen, dass die Federkernmatratze innen schimmelt. Oder die Matratze ist sehr stark mit Anti-Schimmelmitteln chemisch behandelt. Viele Menschen berichten hier am Anfang von einem ziemlich starken Geruch im Schlafzimmer nach dem Kauf eines Boxspringbettes. Diese Gifte nehmen wir durch die Atemluft und natürlich auch durch die Haut wieder auf. Das dies nicht gesund ist, brauche ich Ihnen wohl nicht zu erklären.

Je nach Qualität enthalten Federkernmatratzen eine unterschiedliche Anzahl von Stahlfedern, die den Körper alle mit dem gleichen Widerstand abstützen sollen. Eine den verschiedenen Körperzonen angepasste Punktelastizität ist bei Federkernmatratzen nicht möglich. Das bedeutet, dass Schulter und Hüfte meist nicht optimal einsinken, was den Schlafkomfort erheblich einschränkt.

Oft sind eine schlechte Durchblutung, unruhiger Schlaf und Gelenkschmerzen die Folge. Außerdem verlieren viele Federkernmatratzen bereits im ersten Jahr mehr als 10 % ihres Stützvermögens. Ein weiterer Nachteil beim Schlafen ist auch, dass sich beim Bewegen auf der Matratze durch ein Nachschwingen störende Geräusche entwickeln können.

Sind bei einem Boxspringbett die obere Matratze oder die Box unten verschlissen, muss hier auch noch das komplette Bett getauscht werden. Da die Polsterung des Bettes mit der Matratze eine Einheit ist. Von einem nachhaltigen Materialeinsatz kann also nicht die Rede sein.

Das Thema Elektrosmog

Doch nun zum Hauptnachteil, den meiner Meinung nach eine Federkernmatratze, egal welcher Bauart hat.

Sie haben sicher ein Handy. Dann gehen Sie jetzt mal los und suchen Sie im Menü nach den Sie umgebenden W-Lan- und Mobilfunk Netzen in Ihrem Schlafzimmer. Wenn Sie auf dem Land wohnen, sind das vielleicht 4 oder 5, je nachdem wie weit die nächste Wohnung oder Haus weg ist.

In der Stadt haben Sie hier 10 bis 15, das höchste, das ich gemessen habe waren 19 W-Lan Netze in einem Hotel im Schlafzimmer, die Sie gleichzeitig empfangen könnten in Ihrem Handy. Jedes Handy hat eine Antenne, um diese Netze zu empfangen. Früher haben die noch aus den Mobiltelefonen herausgeragt.

Wenn Sie sich nun in Ihre Federkernmatratze legen, dann sind die Drahtfedern die Antenne. Verstehen Sie, was ich damit sagen möchte? Sie haben hier den perfekten Empfang, aber auf keinen Fall einen erholsamen Schlaf.

Sie ziehen hier alles an Strahlung an, das um Sie herum ist. Die W-Lan-Netze, die Mobilfunknetze, die Strahlung Ihrer Elektroleitungen, wenn Sie nicht abgeschirmt sind.

Die Federkernmatratze mag zwar gut sein und sich mit Ihren 5 oder 7 Zonen an Ihren Körper anpassen. Aber Ihr Körper wird unbewusst versuchen, diesen Strahlen und dem ganzen Elektrosmog, der Sie hier umgibt, auszuweichen.

Ihr Körper fährt abends nicht mehr herunter. Sie stehen immer unter Spannung. Früher oder später werden Schlafstörungen oder sogar Burn-out die Folge sein.



Das kann man mittlerweile im Internet nachlesen. Es gibt Studien, die das Bestätigen und Baubiologen haben Messgeräte, welche die Belastung im Schlafzimmer finden können. Schlafen Sie auf einer Federkernmatratze, dann haben Sie einen Mobilfunkmast im Bett und können nicht ausreichend regenerieren.

Viscoschaum-Matratzen

Auch Viscoschaum-Matratzen fallen in den Testergebnissen eher durch. Vor Jahren angeblich für die Raumfahrt entwickelt, wurde der Schaumstoff zunächst als Heilmittel gegen Rückenschmerzen empfohlen, denn er passt sich der Körperform des Schlafenden an.

Der Nachteil: Viscoschaum wird bei niedrigeren Temperaturen bretthart. Ihr Körper muss in einem kalten Schlafzimmer also erst einmal Energie aufwenden, um die Matratze auf Betriebstemperatur zu bringen.

Wenn wir uns dann nachts umdrehen wollen, geht das nicht, da wir in einer Kuhle liegen und die Umgebung kalt und hart ist. Das Ende vom Lied ist hier, dass wir uns nachts nicht drehen und das führt wieder dazu, dass keine Bandscheibenflüssigkeit in unsere Bandscheiben einströmen kann. Was wieder zu Verspannungen und schlechtem Schlaf führt.

Wasserbett und Gelbett

Kommen wir nun zum Thema Wasserbett oder der Wasserkernmatratze.

Das Wasserbett hat erst mal einige Vorteile. Zum einen ist es gleich kuschelig warm, wenn Sie ins Bett gehen. Sie müssen es nicht erst mit Ihrer Körperwärme aufheizen.

Nachteil der kuscheligen Wärme: Sie schlafen auf einer Heizung, die wieder Elektrosmog erzeugt und die Stromkosten sind auch nicht zu vernachlässigen.

Viele Menschen schwören auf Ihr Wasserbett und würden es nicht mehr hergeben.

Ich habe im Laufe der Jahre jedoch sehr viele Kunden gehabt, die nach 8 bis 10 Jahren im Wasserbett Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich haben. Egal ob Sie jetzt auf dem Rücken oder auf der Seite schlafen.

Das Wasserbett passt sich perfekt an Ihren Körper an. Die Hüfte sinkt ein, die Schulter sinkt ein und die Lordose wird gestützt. Das Wasserbett hat aber einen bedeutenden Nachteil: Es hat keine Balken und kann keinen Gegendruck ausüben. Wenn Sie nun nachts Muskelspannung verlieren, denn wir verlieren nachts 60, 70 bis 80 % unserer Muskelspannung, dann sackt auch Ihre Lendenwirbelsäule durch.

Und genau so, wie die Lendenwirbelsäule nach unten durchsackt, gibt das Wasserbett in diesem Bereich nach unten nach, weil es keine stützende Funktion hat. Es bräuchte eigentlich eine Lendenwirbelstütze.

Hier haben dann viele ehemalige Wasserbettschläfer Schwierigkeiten. Weil hier dann Schmerzen im Lendenwirbelbereich entstehen. Es fehlt die Stütze, man hängt durch, es strömt keine Bandscheibenflüssigkeit während des Schlafes in die Bandscheiben ein. Das führt dann im Laufe der Jahre zu Problemen mit der Lendenwirbelsäule und man fühlt sich morgens wie gerädert.

Außerdem können Sie im Wasserbett normalerweise nicht auf dem Bauch liegen. Schlafen Sie auf dem Bauch, dann gibt hier das Wasserbett im Bereich des Bauches nach. Dadurch fallen Sie ins Hohlkreuz, was wieder zu Verspannungen führen kann.

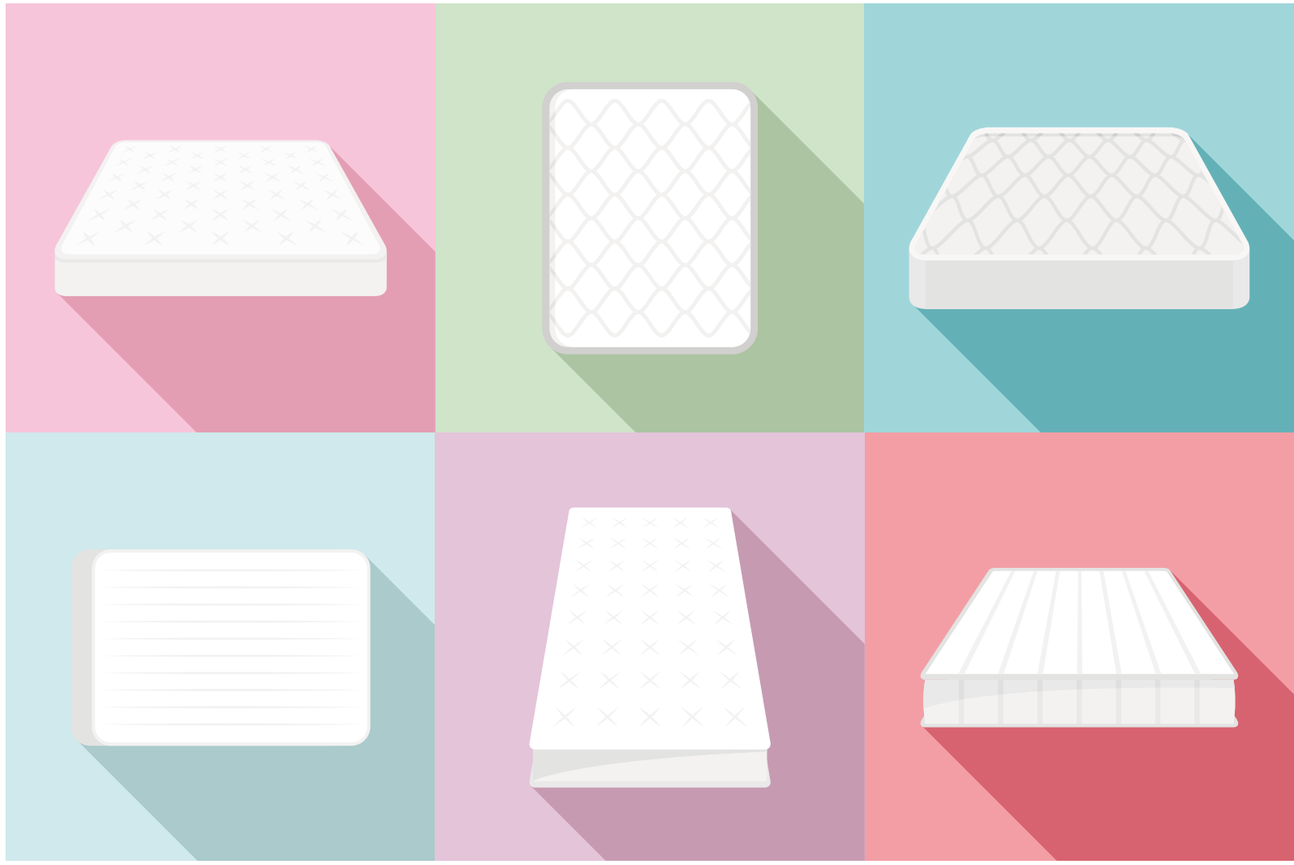
Wer sagt, dass er im Wasserbett auf dem Bauch schlafen kann, der hat meist seinen Arm oder ein Kissen unter dem Bauch liegen, um die Lendenwirbelsäule zu stützen. Oder Sie winkeln das Bein an und ziehen es zum Körper heran. Dadurch schlafen Sie in einer Schonhaltung, um Schmerzen vorzubeugen.

Der größte Teil der hier oben aufgezählten Dinge trifft auch auf die neuen Gelbetten zu. Sie sind abgesehen von der fehlenden Heizung auch nicht besser oder schlechter als ein Wasserbett.

Wie auch beim Wasserbett gibt es beim Gelbett das Problem, dass, wenn die Muskelspannung nachlässt, Ihre Lendenwirbelsäule nach unten durchsackt.

Und da es keinen Gegendruck von unten gibt, entstehen im Laufe der Zeit, je nachdem wie sportlich Sie sind, Verspannungen. Es strömt keine Bandscheibenflüssigkeit mehr in die Bandscheiben und Sie fühlen sich am Morgen wie gerädert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, Wasserbetten, Wasserkernmatratzen und Gelbetten haben aufgrund ihrer Luftundurchlässigkeit kein gutes Bettklima.



Latexmatratzen und Naturlatexmatratzen

Persönlich würde ich immer eine Naturlatexmatratze bevorzugen. Aber auch hier muss man wissen, dass es sehr große Unterschiede in diesem Bereich gibt. Die sich in der Qualität und vor allem auch im Preis niederschlagen.

Am sinnvollsten ist eine Naturlatexmatratze, die zu 100 % aus Naturkautschuk hergestellt wurde. Doch aufgepasst, der Begriff Naturlatex ist nicht geschützt. So kann es durchaus sein, dass eine Naturlatexmatratze nur zu 3 bis 4 % aus Naturkautschuk besteht und der Rest aufgeschäumtes Erdöl ist. Das darf dann auch unter dem Begriff Naturlatexmatratze verkauft werden.

Wenn Sie hier auf der sicheren Seite sein wollen, dann müssen Sie eine Naturlatexmatratze kaufen, die das QUL Prüfzeichen hat. Denn hier verpflichten sich die Naturlatexmatratzen Hersteller, dass Ihre Naturlatexmatratzen jährlich schadstoffgeprüft werden und eigentlich frei von Schadstoffen sind. Die Hersteller werden jedes Jahr von unabhängigen Instituten geprüft und das Gütesiegel wird vergeben, wenn Sie diese Eigenschaften auch erfüllen.

Mit den Matratzen sind wir jetzt erst einmal durch. Es gibt hier noch ein paar Besonderheiten auf dem Markt, aber das hier waren die wichtigsten.

Auslöser im Schlaf

Schwitzen sie stark in der Nacht? Haben Sie häufig nach dem Aufwachen Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen?



Auslöser im Schlaf

Haben Sie auch das Problem, das Sie nachts im Bett stark schwitzen? Kennen Sie das? Sie schlafen kuschelig warm unter Ihrer Bettdecke. Unbewusst geht erst der Arm nach außen, dann das Bein, um Kühle zu schaffen. Dann wird die Bettdecke umgedreht und gewendet, weil Sie auf der anderen Seite kühler ist. Ich erzähle Ihnen, warum das so ist.

Meistens kommt das Schwitzen daher, das Sie auf einer Matratze liegen, die aus künstlichen Materialien hergestellt ist. Kaltschaum, Folien der Wasserbetten und Gelbetten und auch Viscoschaummatratzen, selbst von namhaften Herstellern nehmen nun mal keine Feuchtigkeit auf. Unser Körper schwitzt aber nachts 0,5 bis 1 Liter Feuchtigkeit aus. Und wird die nicht nach unten weggeführt, dann muss die nach oben verdunsten.

Viele Menschen decken sich nun noch mit einer Mikrofaser Bettdecke zu oder auch gerne noch mit dem guten alten Federbett. Da diese Zudecken auch keine Feuchtigkeit aufnehmen können, wird uns unter der Zudecke zu warm. Arme und Füße werden nach außen gestreckt und die Bettdecke wird umgedreht, weil die andere Seite kühler ist.

Decken wir uns hingegen mit einer hochwertigen Zudecke aus Naturmaterial wie Schafschurwolle oder Kamelflaumhaar zu, dann kann die Feuchtigkeit nach oben durch die Zudecke entweichen und wir haben ein sehr schönes, trockenes und dennoch warmes Schlafen unter der Decke. Eine Wohltat für Körper und Seele.

Zu einer perfekten Zudecke gehört natürlich auch die passende Auflage auf die Matratzen, damit wir gar nicht erst ins Schwitzen kommen.

Naturmaterialien wirken im Sommer kühlend und im Winter wärmend. Je nach Jahreszeit verwendet man hier am besten unterschiedliche Füllstärken.



Nackenschmerzen und Schulterverspannungen – Was kann die Lösung sein?

Es gibt nun noch ein weiteres Hauptanliegen, weshalb viele Kunden zu mir kommen: Sie haben Schmerzen in der Schulter- und/oder Verspannungen im Nacken. Meist haben sie schon sehr viele Kopfkissen probiert und wieder verworfen.

Wir haben das früher auch durchgemacht. Haben über 20 verschiedene Kopfkissen getestet und wieder entsorgt. Heute komme ich immer auf das von uns favorisierte Kopfkissen zurück, das eine Schulterausnehmung hat und in der Höhe über die Füllung verstellt werden kann. Lassen Sie mich noch kurz den Hintergrund dafür erläutern.

Wenn Sie eine Matratze haben, bei der Ihre Schulter nicht weit genug einsinkt, dann muss das Kopfkissen höher sein. Das verhindert aber nicht, dass Sie Druck auf der Schulter haben und dadurch Schulterschmerzen bekommen.

Nackenschmerzen kommen meistens daher, dass Sie im Schlaf, wenn die Matratze zu fest ist, Ihre Schulter wegdrehen und dadurch im Kopfwirbelbereich Ihre Halswirbelsäule verdrehen. Nur in einem gut eingestellten Schlafsystem kann in Verbindung mit der richtigen Höhe des Kopfkissens Nackenverspannungen vorgebeugt werden.

Gesunder Schlaf

im Herzschlag der Zirbe

Gesunder Schlaf im Herzschlag der Zirbe

In der Ruhe liegt die Kraft. Aus der tiefen Nachruhe, die Ihnen ein Bett aus Zirbenholz schenkt, erwächst Kraft und Energie für den Tag.

Was Menschen durch die Jahrhunderte für sich nutzen, konnte nun auch wissenschaftlich nachgewiesen werden: Eine Studie des Grazer Johanneum Research und der Universität Salzburg zeigt den signifikanten Einfluss des Zirbenholzes auf Schlafqualität und Wohlbefinden. Eine ausgezeichnete Erholung bei Nacht bringt eine reduzierte Herzfrequenz und erhöhte Schwingung des Organismus im Tagesverlauf mit sich.

Gesunder Schlaf im Herzschlag der Zirbe: Die durchschnittliche „Ersparnis“ im Bett aus Zirbenholz im Vergleich zum Holzdekorbett liegt bei etwa 3.500 Herzschlägen pro Tag; das entspricht in etwa einer Stunde Herzarbeit!

Die immer bekannteren und beliebteren Zirbenholzbetten scheinen auf den ersten Blick die Lösung für alles zu sein.

Was sind die Vorteile von Zirbenholz oder eines Zirbenholzbettes?

Ein richtiges Zirbenbett wird als Massivholzbett gefertigt. Es sollte metallfrei sein und es bleibt naturbelassen, damit die Zirbelkiefer, wie Sie auch gerne genannt wird, ihren angenehmen und medizinisch wirksamen Duft jahrzehntelang verströmen kann.

In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass Zirbenholz die Herzfrequenz um bis zu 3500 Schläge am Tag verringern kann. Der Duft vom Zirbenholz bewirkt eine tiefe und vegetative Erholung und spendet neue Lebenskraft im Schlaf.



Dadurch können dauerhaft Schlafstörungen verhindert werden, der Kreislauf wird stabilisiert und die Wetterfühligkeit wird enorm reduziert. Außerdem wirken die ätherischen Duftstoffe antibakteriell gegen Motten, auch Allergiker können aufatmen.

Der Schlaf im Zirbenbett kann dabei helfen, folgendes zu vermeiden oder zu verringern:

- Tagesmüdigkeit und Niedergeschlagenheit
- Reizbarkeit, Unruhe und Angstzustände
- Konzentrationsstörungen und verringerte Leistungsfähigkeit
- Wetterfühligkeit, Kopfschmerzen und Bluthochdruck

Die Zirbe in unserem Schlafzimmer leistet also aktive Gesundheitsvorsorge.

Was sind die Nachteile von Zirbenholz oder eines Zirbenholzbettes?

- Zirbenbetten erinnern viele an die früheren Fichtenholzbetten oder Kiefernholzbetten.
- Manche stören sich an den vielen verwachsenen Ästen, die das Zirbenholz ausmachen.
- Es ist ein sehr weiches und leichtes Holz und muss richtig verarbeitet werden, damit die Bettgestelle auf Dauer stabil und haltbar sind.
- Es riecht nach Holz im Schlafzimmer und wenn zu viel Zirbe verbaut wird, kann auch unsere Kleidung danach riechen. Man duftet dann wie ein Waldarbeiter.
- Es ist nicht mehr in Massen vorhanden und wird jedes Jahr um 10 bis 15 % teurer.
- Momentan kommt viel sibirische Zirbe in den Handel, die zwar so aus sieht, jedoch nicht so viele ätherischen Öle beinhaltet und deswegen auch fast keine Wirkung auf den Schlaf hat.
- Auch fertigen viele Hersteller momentan in den Billiglohnländern. Dass sich das auch auf den Preis und die Wertigkeit niederschlägt, sollte jedem klar sein.

Schlafzimmer aus Massivholz und Zirbe
Hier klicken

Individuelle Beratung für den idealen Schlaf

Wissen Sie eigentlich, dass die Werbung mit der geraden Wirbelsäule in Seitenlage ein Märchen ist? Alle Beispiele, die eine gerade Wirbelsäule auf einer Matratze zeigen, sind gezeichnet. Ganz einfach deshalb, weil es keine Fotos geben kann, in welchen die Wirbelsäule der am Bett liegenden Person nicht nach oben geht.

Klar - wir könnten Ihr Schlafsystem so einstellen, dass Ihre Wirbelsäule komplett waagerecht verläuft. Aber das ist dann leider in den meisten Fällen nicht mehr bequem. Und Sie wollen doch komfortabel schlafen und gut erholt aufwachen - oder täusche ich mich?

Sie wollen natürlich besser Schlafen mit einem neuen Schlafsystem aus natürlichen Materialien? Dann sind Sie hier bei uns an der richtigen Stelle.

Eins aber gleich vorab: Ein gutes Schlafsystem können Sie nicht so einfach über das Internet bestellen. Hier ist es wichtig, dass Sie vor allem gut beraten werden, bevor Sie sich aus der großen Vielfalt der Schlafsysteme das richtige heraussuchen.

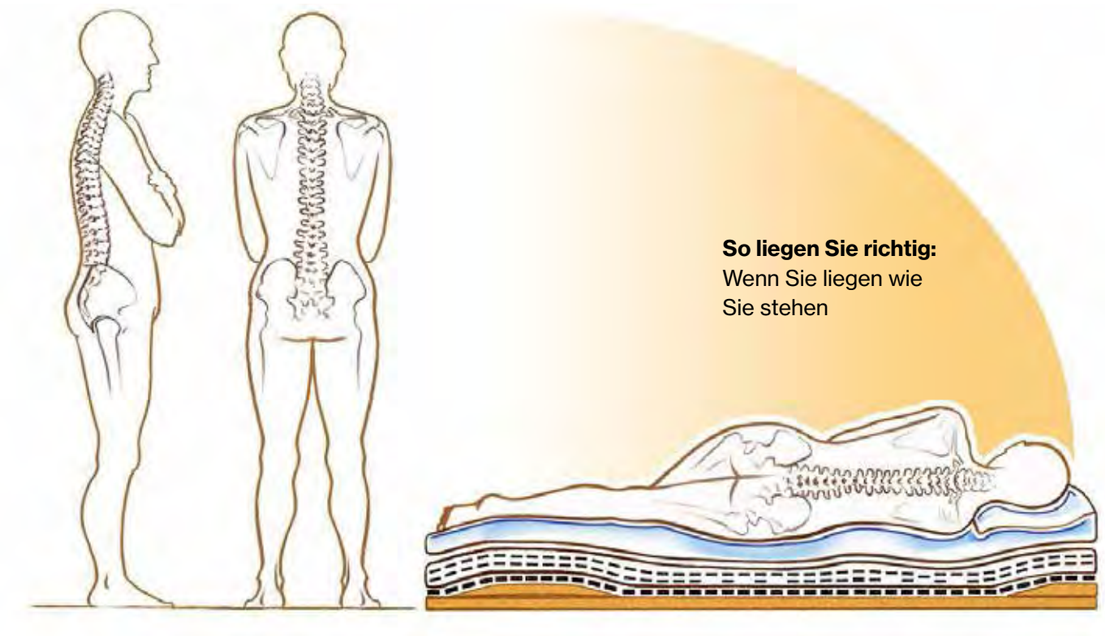
Sie werden bei uns in der Ausstellung den Unterschied im Preis und Liegekomfort deutlich spüren und sich dann mit unserer Hilfe für das richtige Schlafsystem entscheiden. Wir stellen Ihnen bei uns in der Ausstellung Ihr Schlafsystem, aber nur, wenn es nötig sein sollte, perfekt auf ihren Körper ein.

Wir erklären Ihnen, wie Sie Ihr neues Schlafsystem auch nachträglich noch verändern können und stellen Ihnen dann beim Kauf einen Einstellpass aus.

- Jeder Mensch liegt anders.
- Jeder Mensch hat andere Anforderungen, Wünsche und Gewohnheiten.

Egal wie groß oder klein Sie sind, egal welches Körpergewicht Sie haben - dieses Schlafsystem stützt an den richtigen Stellen und gibt dort nach, wo es nachgeben soll.

Und es ist auch im Lauf der Zeit an veränderte Komfortansprüche wie (Gewichtsveränderung, Schwangerschaft, andere Schlafgewohnheiten etc.) anpassbar!



So liegen Sie richtig:
Wenn Sie liegen wie Sie stehen

Ursachen und Lösung

Sie schwitzen stark im Bett und haben dadurch Durchschlafprobleme.

Sie wachen nachts auf, Ihnen ist zu warm und Sie strecken Arme und Beine aus der Decke oder drehen diese sogar um, weil ihnen zu heiß ist. Dieses Spiel wiederholt sich Nacht für Nacht mehrmals. Dann haben Sie wahrscheinlich die falsche Zudecke und kein Unterbett.

In ein Bett gehört nur reine Natur und sonst nichts.

Zu einem Naturschlafsystem Premium V2 gehört immer das passende Unterbett. Das Unterbett oder auch Auflage genannt, hat die Aufgabe, den Schweiß aufzunehmen und vom Körper wegzuführen. Dazu gehört natürlich auch die passende Zudecke aus natürlichen Materialien. Unter der Zudecke entsteht ein angenehmes Klima, wodurch Sie ungestört schlafen können und erholt aufwachen.

Ihr Lordose-Bereich, der Bereich der Taille, wird nicht richtig gestützt.

Dies passiert, wenn Ihre Matratze zu hart ist. Hier liegt dann Ihre Taille hohl und sinkt nachts, wenn die Muskelspannung nachlässt, nach unten durch. Das führt dann zu Verspannungsschmerzen im Lordosebereich. Das Gleiche passiert auch wenn Ihre Matratze zu weich ist und der Rücken nach unten durchhängt.

Durch ein Naturschlafsystem von Niebler liegen Sie immer richtig.

Da ist es egal, ob Sie auf dem Rücken liegen oder auf der Seite. Das Schlafsystem stützt immer richtig. Selbst wenn Sie auf dem Bauch schlafen, brauchen Sie hier die Stütze, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Das ist der Nachteil bei Wasserbetten, die sich einerseits perfekt an ihren Körper anpassen, aber nicht die Lordose stützen. Immer mehr Wasserbett-Kunden wechseln zu unserem Schlafsystem.

Sie haben das falsche Kopfkissen.

Falsche Kopfkissen verursachen Spannungen im Nackenbereich, die sich bis in den Rücken ziehen können. Ihr altes Kopfkissen hat eventuell noch das Maß von 80 x 80 cm, ist zu dick oder zu dünn, zu weich oder zu fest.

Matratzen sind für den Durchschnittsmenschen gemacht.

Wenn Sie männlich, 175 cm groß und 75 kg schwer sind, liegen Sie in etwa richtig in den 5 oder 7 Zonen einer normalen Matratze. Sind Sie jedoch größer oder kleiner, leichter oder schwerer, müssen Sie schon sehr lange suchen und viel Glück haben, um eine passende Matratze für ihren Körper zu finden.

Unser Naturschlafsystem Premium V2 passt immer.

Bei unserem Schlafsystem ist es egal, wie groß oder klein Sie sind. Egal ob Sie leichter oder schwerer sind als die Norm. Es passt sich immer perfekt an ihren Körper an, stützt an den richtigen Stellen und gibt dort nach, wo es nachgeben soll.

Bei Nackenbeschwerden haben wir die passende Lösung.

Das spezielle Ergokissen hat das perfekte Maß von 80 x 40 cm und besitzt eine Aussparung, damit die Schulter nicht auf dem Kopfkissen aufliegt. Die Füllung aus Naturlatex mit Zirbenflocken können Sie individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Ihre Matratze sinkt an der Schulter nicht weit genug ein.

Das kann dazu führen, dass nachts Ihre Arme einschlafen, weil die Durchblutung gestört wird. Zum anderen wird Ihre Wirbelsäule nach oben gebogen, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann.

Ein Schlafsystem lässt sich auch nachträglich noch ändern.

Wenn die normale Einsinktiefe nicht reichen sollte, weil Sie breite Schultern haben oder stärkere Hüften, können Sie Ihr neues Schlafsystem wie einen Maßanzug an Ihren Körper anpassen. Und das Beste daran ist, dass Sie selbst die Einstellungen (sollte es einmalig nötig sein, z.B, wegen Schwangerschaft, Gewichtsveränderung etc.) ändern können.

NATURSCHLAFSYSTEM

PREMIUM V2



7 Zudecke
Stufe 7 - Die Wärmezone für das perfekte Schlafgefühl.

6 Kissen
Stufe 6 - Die ergonomisch höhenverstellbare Nackenstütze.

5 Klimazone
Stufe 5 - Die Klimazone für den perfekten Temperaturausgleich.

4 Wohlfühlzone
Stufe 4 - Die Wohlfühlzone für wolkenweiches liegen.

3 Feinjustierungszone
Stufe 3 - Die Feinjustierungszone für perfekte Körperanpassung.

2 Ergonomiezone
Stufe 2 - Die Ergonomiezone für körperspezifische Anpassung.

1 Fundament
Stufe 1 - Das Fundament unseres Naturschlafsystemes.

Ratgeber

Gesunder Schlaf in einem Schlafsystem, welches perfekt an Ihren Körper anpassbar ist.

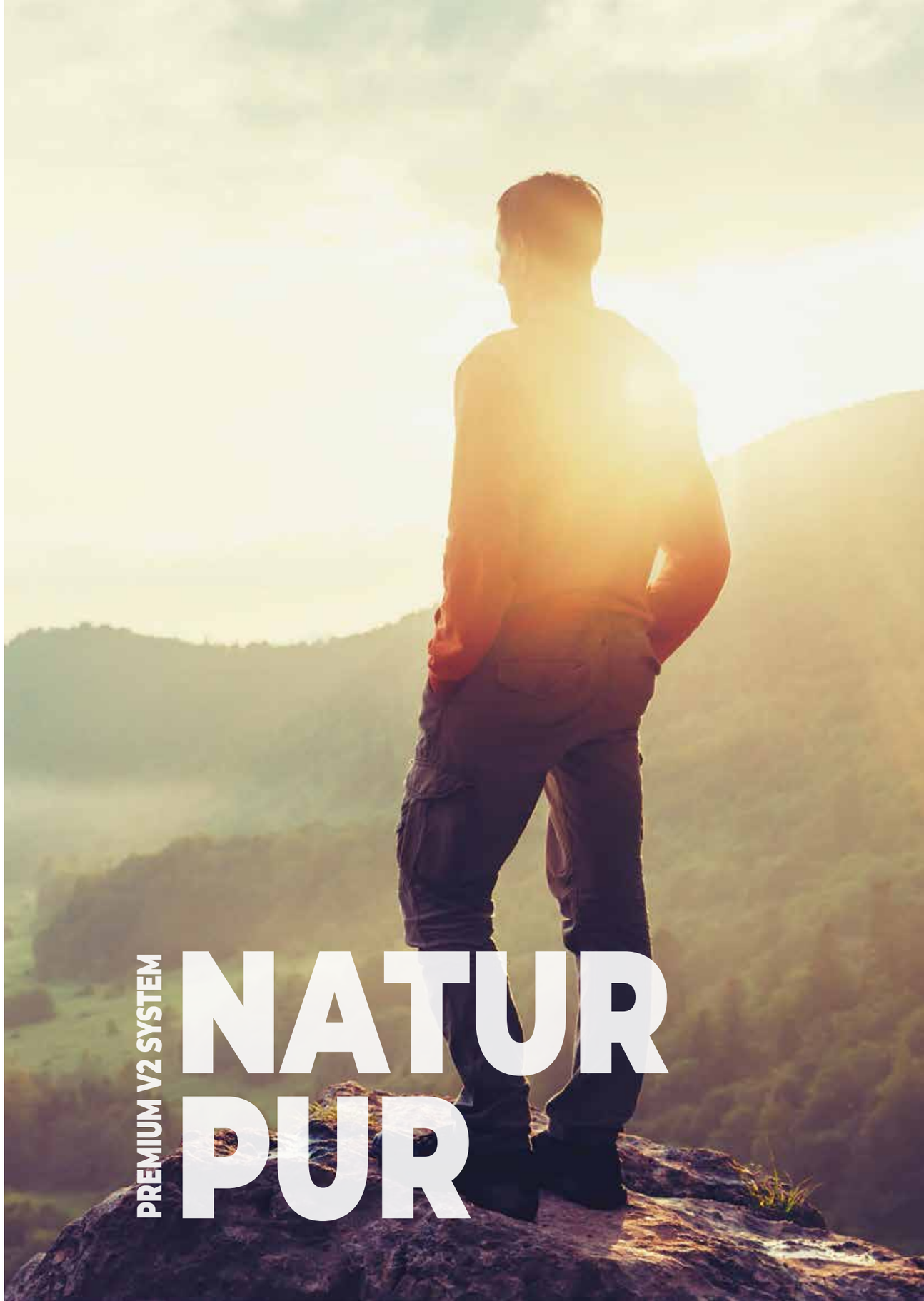
FÜR IHREN PERSÖNLICHEN SCHLAF



Das für Sie am besten anpassbare Schlafsystem besteht aus folgenden Komponenten

Naturschlafsystem Premium V2





Das perfekte Schlafsystem mit Maßanzug

Was ist eigentlich ein Schlafsystem und warum ist ein individuelles Schlafsystem genau die Lösung, die sämtliche Schlafprobleme an der Wurzel beseitigt?

Ein Schlafsystem ist einfach ausgedrückt eine aufeinander abgestimmte Kombination aus Matratze und einstellbarem Lattenrost, die im Schulter-, Hüft- und Lendenwirbelsäulenbereich individuell eingestellt werden kann.

Es gibt inzwischen Schlafsysteme wie Sand am Meer, weil fast jeder bereits einen normalen Lattenrost mit Matratze als Schlafsystem bezeichnet.

Für mich sind die wichtigsten Kriterien für ein perfektes Schlafsystem folgende:

- Es sollte aus natürlichen Materialien bestehen.
- Es sollte an jeden Menschen perfekt anpassbar sein.
- Es sollte den Körper stützen und dadurch die Wirbelsäule entlasten.
- Der Rücken sollte regenerieren können und das Beanspruchungsniveau der Bandscheiben reduziert werden.
- Während der Nacht sollte Bandscheibenflüssigkeit einströmen können.
- Der Druck an den Belastungsstellen an Hüfte und Schulter sollte reduziert werden.

Ich stelle Ihnen hier unser Naturschlafsystem Premium V2 vor.

Wir starten mit der Stufe 1. Das Fundament unseres Naturschlafsystemes. Diese Statikzone trägt das Schlafsystem.

Es folgt Stufe 2 - Die Ergonomiezone für körperspezifische Konturanpassung. Die untere Ergonomiezone selbst ist das Herzstück im Kampf gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Die 10 cm starke Ergonomiezone reagiert automatisch auf Ihre Bewegungen und ergonomischen Bedürfnisse und kann bei Bedarf wie ein Maßanzug an Ihren Körper angepasst werden.

Darauf kommt Stufe 3 - Die Feinjustierungszone für perfekte Körperanpassung. Hier stelle ich Ihr persönliches Feintuning für Ihr persönliches Liegegefühl her. Diese 5 cm starke obere Ebene besteht aus 74 Ergomellen die perfekt an Sie angepasst werden können, falls es nötig ist.

So könnten Sie bereits auf dem Naturschlafsystem schlafen. Es sorgt für Ihre perfekte Körperanpassung und die nötige Einsinktiefe für Ihre Schultern.

Darauf folgt die Stufe 4 - Die Wohlfühlzone für wolkenweiches liegen. Diese Wohlfühlzone besteht aus QUL zertifiziertem Naturkautschuk, der durch die Auflage auf dem Schlafsystem auch keine Zonen mehr benötigt. Diese Matratze unterstützt perfekt die Wirkung der unteren Ebenen Ihres Schlafsystemes und sorgt für die nötige Einsinktiefe für Schultern und Hüftbereich und die nötige Stütze für Ihren Lendenwirbelbereich.

Stufe 3 und Stufe 4 werden in eine zusätzliche Hülle gepackt. So kann dieses Schlafsystem in jedes Massivholzbett mit seitlichen Auflageleisten und Mittelsteg eingelegt werden.

Auf die Matratze kommt nun Stufe 5 - Die Klimazone für den perfekten Temperaturausgleich. Das Unterbett für den perfekten Schlaf sorgt für das unmittelbare Wohlbefinden, nimmt den Schweiß des Körpers auf und transportiert ihn vom Körper weg. Es schafft so ein ausgewogenes, behagliches Mikroklima mit einer angenehm trockenen Wärme im Winter und Kühle im Sommer.

Was auf keinen Fall fehlen darf, ist Stufe 6 - Die ergonomische höhenverstellbare Nackenstütze. Unser Ergokissen hat die stützende Aufgabe, Ihren Kopf nicht abknicken zu lassen und die Wirbelsäule spannungsfrei zu lagern. Auch das Kopfkissen sollte sich in der Höhe an Ihre Schlafgewohnheiten anpassen lassen.

Hier können Sie nun perfekt gebettet in Ihrem neuen Schlafsystem liegen und spüren, wie Ihr Körper wieder richtig entspannen kann. Ihr Schlafsystem lässt Sie an den richtigen Stellen einsinken und stützt dort wo es nötig ist. Was nun noch fehlt, ist Stufe 7 - Die Wärmezone für das perfekte Schlafgefühl. Um das perfekte Schlafsystem nun noch zu vervollständigen, sind natürlichen Materialien zum Zudecken die erste Wahl. Sie werden merken, dass Sie hier nicht mehr so stark schwitzen, weil die Feuchtigkeit, die Sie nachts verdunsten, nach oben entweichen kann.

Dadurch werden Sie viel ruhiger schlafen und sind morgens ausgeruhter und entspannter.

Es gibt einige sehr gute Schlafsysteme aus natürlichen Materialien auf dem Markt. Sie sehen sich mehr oder weniger ähnlich, haben aber doch gewaltige Unterschiede im Schlafkomfort und lösen auch nicht jedes Schlafproblem. Wo die Unterschiede der einzelnen Systeme liegen, das zeige ich Ihnen gerne bei einer Schlafberatung bei uns in der Ausstellung.

Ich habe mich viele Jahre sehr intensiv damit beschäftigt und die meisten davon persönlich ausprobiert. Die wichtigsten haben wir auch in unserer Ausstellung zum Direktvergleich liegen. Sie werden beim Vergleich merken, wo die Unterschiede zum Naturschlafsystem Premium V2 liegen und können so die richtige Wahl treffen für Ihren perfekten und erholsamen Schlaf.



Die Königsdisziplin

Die Königsdisziplin eines Schlafsystems ist jedoch die individuelle Einstellung durch einen Profi. Je nach Grösse, Gewicht und Körperform muss auch ein Schlafsystem, egal ob Lamellensystem oder Tellersystem an Ihren Körper angepasst werden.

Je leichter Sie sind, desto mehr wird dies notwendig. Keine Sorge. Sie müssen das nicht alles alleine machen. Ich erkläre es an dieser Stelle so detailliert, damit Sie am Ende wirklich erkennen, worauf es ankommt.

Kleine zierliche Frauen mit schmalen Schultern, schlanker Taille und stärkeren Hüften werden auf einer normalen Matratze wie bereits erklärt nie klarkommen.

Da die meisten Matratzen für Männer gemacht sind und speziell im Hüftbereich verstärkt werden. Sie haben auch nicht das Gewicht um eine Matratze so weit durchzudrücken, dass Sie optimal einsinken können.

Wenn Sie einige Minuten auf dem für Ihre Bedürfnisse perfekt eingestelltem Schlafsystem liegen, werden Sie merken, wie sich Ihre Wirbelsäule plötzlich entspannt.

Ich habe nach meinen jahrelangen Recherchen und ständiger Verfeinerung für meine Kunden ein Schlafsystem entdeckt, welches ich manuell exakt auf jeden Körper anpassen kann.

Es ist ein speziell abgestimmtes Schlafsystem mit erhöhter unterer Ebene, und einer aufgelösten oberen Ebene mit speziellen Ergomellen, die sich perfekt an Ihren Körper anpassen.

Sie werden direkt erleben, wie das System sich ideal an Ihren Körper anschmiegt. Wie die Hüfte und die Schulter einsinken und wie die Lordose gestützt wird.

Es ist egal, ob Sie auf der Seite liegen, auf dem Rücken, oder auf dem Bauch. Sie könnten bereits schon ohne Matratze auf dem System schlafen. Dieses Liegegefühl ist einfach unbeschreiblich. Es ist egal, wie gross oder wie klein Sie sind. Dieses System passt immer. Und das geniale ist: Diese Einstellung kann jetzt noch verändert werden.

Für immer das Richtige

Dieses Schlafsystem passe ich perfekt an Ihren Körper an. Selbst wenn Sie Bauchschläfer sind. Die richtige Härte, die richtige Auflage und die richtige Einstellung finden wir bei uns in der Ausstellung.

Ich stimme einfach alle Elemente nach Ihren Bedürfnissen aufeinander ab. Bis wir für Sie das perfekte Liegegefühl und die ergonomisch richtige Lage gefunden haben.

Das Ganze wird dann vervollständigt durch eine starke Schafschurwollauflage mit Spannumrandung. Sie nimmt die Feuchtigkeit, die wir nachts ausschwitzen, vom Körper weg und sorgt für ein trockenes, angenehmes Schlafklima. Ideal ist natürlich eine Zudecke aus dem gleichen Material für erholsamen und ruhigen Schlaf.

Zum guten Schluss noch das speziell in der Füllhöhe verstellbare Ergokissen mit Schulterausnehmung, welches an Sie und Ihren Körper angepasst wird. Und spätestens dann passiert das, was ich am meisten liebe: Wenn sich Interessenten auf ein Bett bei uns legen, das individuell für sie eingestellt wurde, dann entsteht nach wenigen Augenblicken dieses Strahlen.

Sie werden deutlich spüren, wie sich nach einigen Minuten Ihre Wirbelsäule entspannt und die Regeneration einsetzt. Sie fühlen sich geborgen und getragen und werden dieses Gefühl genießen.

Ich weiß, dass Ihr Fühlen der Schlüssel für Ihren perfekten Schlaf ist. Kein Computer und keine Wirbelsäulenanalyse kann das spüren, was Sie selbst fühlen.

Und da mein Anliegen ist, dass wir für Sie das beste Schlafsystem finden, lade ich Sie zu einem Probeliegen zu uns in die Ausstellung ein. Bei einem Termin nehme ich mir zwei Stunden Zeit für Sie. Wir suchen dann das passende Schlafsystem für Sie heraus und Sie können ungestört Probeliegen.

Da wir keine festen Öffnungszeiten haben und nur nach Termin arbeiten, können Sie hier völlig entspannen und das Schlafsystem auf sich wirken lassen.

Ich werde Ihnen zeigen, wie man das Schlafsystem an veränderte Gewohnheiten, Gewicht oder Schwangerschaft jederzeit anpassen kann.

Für wen passen unsere Schlafsysteme und welche Kunden kommen zu uns.

- Wenn Sie die perfekte Normperson sind, männlich 175 groß und 75 kg schwer und mal fühlen möchten, wie sich ein perfektes Schlafsystem anfühlt. Ich garantiere Ihnen, dass Sie dieses Gefühl noch von keiner Matratze, die Sie jemals besessen hatten, kennen.
- Wenn Sie wie viele Frauen schmale Schultern und breite Hüften haben.
- Wenn Sie wie manche Bodybuilder breite Schultern und schmale Hüften haben.
- Wenn Sie breite Schultern und breite Hüften haben.
- Wenn Sie eine sehr schlanke Taille haben.

Wenn Sie mein Ratgeber überzeugt hat und Sie tief und erholsam auf 100 % Naturmaterialien schlafen möchten, dann melden Sie sich für eine Naturschlafberatung einfach bei mir.

Erleben Sie dieses unvergleichliche Gefühl, welches Sie nur auf einem von mir eingestellten Naturschlafsystem haben werden.

Und jetzt wünsche ich Ihnen einen guten Schlaf!

Ich freue mich auf Sie!
Ihr Georg Niebler





SCHNARCHEN

Ursachen, Risiken und Abhilfe

Wer schnarcht, bemerkt das oft selbst gar nicht. Trotzdem kann es für den Betroffenen und besonders für den Partner zu schwerwiegenden Auswirkungen kommen, weshalb es wichtig ist, dem Problem auf den Grund zu gehen.

Beim Schnarchen handelt es sich zunächst um ein Atemgeräusch. Dieses wird dadurch verursacht, dass sich Rachen- und Zungenmuskulatur im Schlaf entspannen, die oberen Luftwege sich somit verengen und Weichteile das Vibrieren anfangen. Die Ursachen dafür können vielfältig sein: Vergrößerte Mandeln, Gaumenzäpfchen, Übergewicht, Verkrümmungen der Nasenscheidewand, Allergien, eine Erkältung oder auch die falsche Schlafposition können in Schnarchen resultieren. Besonders auf dem Rücken ist das Schnarchrisiko erhöht, da dabei die Zunge leicht nach hinten fällt und die Atemwege einschränkt. Auch der Konsum von Schlafmitteln oder Alkohol kann ein Auslöser sein, diese Mittel führen nämlich zu einer übermäßigen Entspannung der Muskulatur, was das Schnarchen begünstigt.

Man unterscheidet zudem zwischen dem normalen Schnarchen und der sogenannten obstruktiven Schlafapnoe. Bei dieser kommt es zu vermehrten Atemaussetzern während des Schlafs, welche von lautem, unregelmäßigem Schnarchen und starkem Schwitzen begleitet werden. Es kommt dabei zu einer mangelnden Sauerstoffversorgung des Gehirns, welche schwerwiegende Folgen haben kann. In diesem Fall sollte also unbedingt eine ärztliche Behandlung erfolgen.

Die Risiken von Schnarchen sind vielfältig:

Für den Partner schlägt sich die nächtliche Störung besonders in Schlafproblemen und einem erhöhten Stressniveau nieder. Unausgeruhtheit, tägliche Müdigkeit sowie ein erhöhtes Konfliktpotenzial in der Beziehung sind die Folge.

Die Betroffenen selbst hingegen klagen häufig über einen trockenen Mund nach dem Aufwachen, nächtliches Schwitzen oder morgendliche Kopfschmerzen. Bei der Schlafapnoe beschleunigt sich zudem durch den damit einhergehenden Sauerstoffmangel der Herzschlag. Das stört die Tiefschlafphase und führt am Folgetag zu Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht sich so.

Es gibt allerdings Abhilfe. Je nach Ursache des Schnarchens, kann gezielt gegengewirkt werden.

Ist das Schnarchen auf Alkohol oder Schlafmittel zurückzuführen, sollte auf diese verzichtet werden. Bei Übergewicht empfiehlt sich eine Gewichtsreduktion. Dies ist nicht nur für den Schlaf, sondern auch generell für die Gesundheit gut. Wer in Rückenlage schnarcht, dem kann ein sogenanntes Seitenschläferkissen helfen. Um generell einen guten Schlaf zu gewährleisten, sollte zudem auf regelmäßige Bewegung, einen gleichmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus mit geregelten Zubettgehzeiten, sowie den (insbesondere abendlichen) Verzicht auf Koffein oder Nikotin geachtet werden.

Bei Verkrümmungen der Nasenscheidewand oder chronischen Entzündungen kann auch eine Operation Abhilfe schaffen. Es kann sinnvoll sein, das Schnarchen mit einem Arzt abzuklären. Falls Sie den Verdacht haben, an einer Schlafapnoe zu leiden, sollten Sie dies auf jeden Fall tun, um Folgeschäden zu vermeiden.

Übrigens: Studien zufolge lässt sich das Schnarchen nicht am Geschlecht festmachen – Frauen und Männer schnarchen somit ungefähr gleich oft.

Tipps vom Schlafexperten

- Schnarchen kann viele verschiedene Ursachen haben.
- Wenn Sie die Ursache nicht selbst finden, kann es sinnvoll sein, das Schnarchen mit einem Arzt abzuklären.



SPORT
UND SCHLAF

So wichtig ist Bewegung

Bewegung ist wichtig für einen gesunden Schlaf. Unser Körper hat von Grund auf einen Bewegungsdrang. Dieser wird noch weiter verstärkt, wenn wir im Alltag Stress oder Leistungsdruck ausgesetzt sind, denn früher bedeuteten Stressreize immer eine Gefahrensituation, auf die unser menschlicher Körper natürlicherweise mit Flucht oder Verteidigung reagiert.

Diesen Bewegungsdrang gilt es zu befriedigen, denn sonst nehmen wir ihn mit ins Bett und schlafen schlecht oder unruhig. Bewegen wir uns genug, wird unser Stresshormonspiegel gesenkt. Außerdem erhöht Bewegung unseren Sauerstoffgehalt im Blut, was müde macht.

Trotzdem gilt es, den richtigen Zeitpunkt dafür zu wählen. Denn intensiver Sport kurz vor dem Schlafengehen kann sich auch genau gegenteilig auswirken und uns erst recht wach machen. Der Körper braucht danach erst Zeit, um wieder zur Ruhe zu kommen – währenddessen ist das Einschlafen schwierig.

Am Besten ist es deshalb, intensiven Sport morgens oder mittags zu machen, falls das nicht geht sind auch die frühen Abendstunden noch eine Option, hier empfiehlt es sich aber, ein moderateres Workout zu machen.

Wie sie sich bewegen, ist dabei recht nebensächlich – schon ein halbstündiger Spaziergang reicht meist aus, um den Bewegungsdrang des Körpers zu stillen. Andere gute Möglichkeiten, die der Entspannung beitragen, sind moderater Ausdauersport oder Kraft- und Mobilisationsübungen. Diese kann man auch zu Hause machen – ohne viel Platz oder teure Geräte.

Gleichzeitig wirken sie anderen Problemen, wie Rücken- oder Nackenschmerzen, entgegen und eine Stärkung der Nackenmuskulatur kann zudem gegen nächtliches Schnarchen helfen.

Tipps vom Schlafexperten

- Sport wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus
- Versuchen Sie drei Stunden vor dem Schlaf keine intensiven Sportarten mehr auszuüben.



TRÄUME

SPIEGEL DER SEELE

Was sind eigentlich Träume?

Lange dachten die Menschen, Träume seien Vorhersagungen, Offenbarungen oder gar Botschaften von Göttern oder anderen höheren Mächten. Ihnen wurde eine besondere Bedeutung zugemessen. Schon die alten Griechen hatten Orakel, die angeblich in ihren Träumen die Zukunft seheWn konnten, und auch in der Bibel finden sich zahlreiche Traumoffenbarungen. Manchmal treffen sogar Traum und Wirklichkeit aufeinander, was dann schon beinahe unheimlich ist. So träumte der frühere US-Präsident Abraham Lincoln angeblich davon, bei einem Attentat zu sterben – drei Tage, bevor dies wirklich passierte. Und auch heute ist es noch so, dass fast die Hälfte aller Herzinfarktpatienten aussagt, sie hätten bereits monatelang träume gehabt, in denen ihnen etwas Schweres auf der Brust gelegen habe.

Fakt ist: Jeder Mensch träumt, und zwar jedes Mal, wenn er schläft. Auch, wenn wir uns danach nicht mehr daran erinnern können. Aus neurophysiologischer Sicht sind Träume ein wichtiger Mechanismus, um Erlebnisse zu verarbeiten, und somit überlebenswichtig für Körper und Psyche. Unser Gehirn hinterfragt dabei auch absurde Träume nicht, da unsere Nervenzellen ebenfalls Ruhe brauchen und dafür den Schlaf nutzen. Sie sind also im Schlaf ausgeschaltet und somit haben wir währenddessen kein kritisches Bewusstsein.

Schon Siegmund Freud nannte die Träume einst den Spiegel der Seele. Er ging davon aus, dass sich Träume und Traumsymbole deuten lassen – eine Meinung, die auch heute noch von vielen vertreten wird. Wer sich diese Deutung zunutze machen möchte, sollte damit beginnen, seine Träume aufzuschreiben, damit die Erinnerung daran besser erhalten bleibt. Dies kann entweder in Stichpunkten oder auch detaillierter geschehen. Manche Menschen führen hierfür sogar ein eigenes „Traumtagebuch“. Die verschiedenen Deutungsweisen der Träume können anschließend dabei helfen, tiefe Einblicke in die eigene Psyche zu erlangen und sich dabei unterbewusster Vorgänge, wie beispielsweise Sehnsüchten oder Ängsten, bewusst zu werden.

Tipps vom Schlafexperten

- Führen Sie ein Traumtagebuch und legen Sie sich einen Stift und ein Notizbuch auf das Nachtkästchen.
- Sehen Sie das Positive in Ihren Träumen



POWERNAPPING

Der natürliche Energiekick für zwischendurch

Wahrscheinlich kennen wir es alle: An einem anstrengenden Tag kommt es gerne einmal vor, dass wir müde und erschöpft sind, selbst wenn wir nachts genug geschlafen haben. Besonders nach dem Mittagessen kann das der Fall sein. Wir fühlen uns schlapp und unsere Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Abhilfe schaffen dann Kaffee oder Energydrinks.

Aber es gibt eine viel gesündere und natürlichere Methode, um der mittäglichen Müdigkeit entgegenzuwirken: Das „Powernapping“.

„Powernap“ lässt sich aus dem Englischen übersetzen. Es bedeutet so viel wie „Energieschläfchen“ oder einfach Mittagsschläfchen. Wie der Name schon vermuten lässt, ist ein „Powernap“ nur sehr kurz – im besten Fall zwischen 10 und 20 Minuten. Diese Schlafdauer ist für den Körper ideal, um neue Energie zu tanken, ohne anschließend müde oder verschlafen zu sein. Stattdessen fühlen wir uns frischer und können uns wieder besser konzentrieren. Unsere Leistungsfähigkeit steigt und Stress wird reduziert. Führt man „Powenapping“ regelmäßig durch, kann es sogar langfristig das Risiko auf Krankheiten wie Bluthochdruck oder einen Herzinfarkt senken. Das belegen zahlreiche Studien.

Den „Powernap“ können Sie ganz einfach in Ihrer Mittagspause am Arbeitsplatz durchführen. Sie brauchen dafür nicht einmal ein Bett oder ein Sofa. Stattdessen können sie sich auch in ihrem Schreibtischstuhl zurücklehnen oder den Kopf auf den Tisch betten, am Besten noch mit einem guten Kissen. Das mag zwar nicht besonders bequem sein, ist aber für den Körper dennoch erholsam und Sie vermindern automatisch das Risiko, zu lang zu schlafen. Ab einer Dauer von 30 Minuten wachen wir nämlich nicht mehr erholt, sondern desorientiert aus dem „Powernap“ auf. Stellen Sie sich deshalb einen Wecker oder behalten sie beim „Powernapping“ ihren Schlüsselbund in der Hand. Sobald ihr Körper in die Tiefschlafphase übergeht, entspannen sich ihre Muskeln und der Schlüsselbund fällt zu Boden und weckt Sie auf.

Falls Sie zu den Menschen gehören, die nicht in so kurzer Zeit einschlafen können, machen Sie sich keine Sorgen. Stellen Sie einfach trotzdem einen Wecker und versuchen Sie, sich so gut es geht zu entspannen. Ihr Körper wird danach trotzdem erholter sein, auch wenn Sie nicht geschlafen haben.

Tipps vom Schlafexperten

- Halten Sie ihren Powernap kurz. Zwanzig Minuten sind dabei optimal.
- Stellen Sie sich einen Wecker oder halten Sie einen Schlüsselbund in der Hand, damit Sie rechtzeitig geweckt werden.
- Machen Sie es sich bequem mit einem hochwertigen Kissen.



SCHLAFMANGEL

UND ÜBERGEWICHT

Hängt das zusammen?

Forschern zufolge lässt sich ein Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und dem Taillenumfang feststellen. Das besagt eine Studie der Universität Leeds aus dem Jahr 2018.

Bei den 1615 Probanden konnte man feststellen, dass es deutliche Unterschiede im Bezug auf Blutdruck, Gewicht und Taillenumfang gab – je nach Dauer des Schlafes. So machte statistisch gesehen jede Stunde, die durchschnittlich pro Nacht weniger geschlafen wurde, ein Kilo mehr Körpergewicht aus. Zwischen sechs und neun Stunden Schlaf pro Nacht ließ sich zudem ein Unterschied von ca. 3 cm im Taillenumfang erkennen.

Der Grund dafür könnte sein, dass sich Schlafmangel negativ auf unser Essverhalten auswirkt. So versuchen wir, die Energie, die uns fehlt, tagsüber über die Nahrung aufzuholen. Zudem leitet Schlafmangel Forschern zufolge einen biochemischen Prozess ein, der unseren Stoffwechsel verlangsamt. Kein Wunder also, dass gleich mehrere Studien einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Schlafmangel belegen. Und zu allem Überfluss schwächt zu wenig Schlaf auch noch unser Immunsystem.

Diese Folgen sind nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch schon bei Kindern zu erkennen. So fand die University of Warwick in umfassenden Studien heraus, dass durch dauerhaften Schlafmangel bei Kindern das Risiko für Fettleibigkeit um 58 % steigt und es zu Veränderungen des BMI (Body Mass Index) kommen kann.

Tipps vom Schlafexperten

- Schlechter Schlaf kann sich negativ auf unser Essverhalten auswirken.



PFLANZEN

IM SCHLAFZIMMER

Welche Pflanzen eignen sich?

Bei der Frage, ob Zimmerpflanzen fürs Schlafzimmer geeignet sind, oder nicht, scheiden sich oft die Geister. Manche befürworten es klar und sind der Meinung, dass Pflanzen das Raumklima verbessern. Andere hingegen sagen, dass genau das Gegenteil der Fall ist, nämlich die Pflanzen Sauerstoffmangel verursachen können. Aber was davon stimmt?

Grundsätzlich haben beide Seiten in gewisser Weise recht. Pflanzen betreiben bei Tageslicht Photosynthese, das bedeutet sie wandeln Kohlendioxid, Wasser und Licht in Sauerstoff und Glucose um. Da die Pflanzen den Sauerstoff nicht benötigen, wird dieser an die Umwelt abgegeben – in diesem Fall also an unser Schlafzimmer. Für uns ist das natürlich ideal.

Nachts tritt aber der gegenteilige Effekt ein. Wird es dunkel, betreibt die Pflanze keine Photosynthese mehr. Stattdessen benötigen sie den Sauerstoff jetzt selbst, ziehen ihn also aus der Luft und geben stattdessen Kohlenstoffdioxid ab.

Das klingt schlimmer, als es eigentlich ist. Dieser Effekt ist nämlich so gering, dass wir unser Schlafzimmer schon in einen Dschungel verwandeln müssten, damit es wirklich negative Auswirkungen auf uns hat. Wir können uns also ohne Bedenken Pflanzen in unser Schlafzimmer stellen.

Noch dazu gibt es auch Pflanzen, die unsere Luftqualität auch nachts verbessern können. Die Aloe Vera beispielsweise produziert auch nachts Sauerstoff, ebenso der Bogenhanf. Dieser filtert noch dazu die Luft. Auch andere Pflanzen, wie zum Beispiel das Einblatt oder die beliebte Efeutute, filtern Schad- und Giftstoffe aus der Luft.

Nicht zu empfehlen sind im Schlafzimmer allerdings Pflanzen mit starkem Duft. Dieser kann den Schlaf stören und sogar zu Kopfschmerzen führen.

Bei der Auswahl lohnt es sich also, länger zu recherchieren oder sich beraten zu lassen, um die ideale Pflanze für das eigene Schlafzimmer zu finden. Vorsichtig sollten Sie auch sein, wenn Sie Haustiere haben. Manche Pflanzen sind giftig, weshalb man in diesem Fall auf sie verzichten, oder sie außerhalb der Reichweite von Tieren aufhängen sollte.

Wenn Sie eine Pflanze kaufen, sollten Sie sie zudem bereits im Markt auf Schädlinge untersuchen. Sehen Sie sich dazu die Blätter, Stiele und auch Blattunterseiten genauer an. Finden Sie dort kleine weiße, rote oder auch schwarze Punkte, sollten Sie zu einer anderen Pflanze greifen. Überprüfen Sie auch die Erde. Ist sie übermäßig nass, kann das zu Schimmelbildung führen.

Generell sollten Sie Ihre Pflanzen nicht zu viel gießen und auch erst, wenn die Erde bereits relativ trocken ist. Das können Sie ganz einfach mit ihrem Finger testen. Stecken Sie ihn ein bis zwei Zentimeter tief in die Erde und schauen Sie, ob diese anschließend an ihrem Finger kleben bleibt. Gießen Sie nicht zu viel und prüfen Sie zehn Minuten nach dem Gießen, ob im Übertopf der Pflanze Wasser steht. Dieses sollten Sie dann auf jeden Fall wegschütten, da die Pflanzen die sogenannte „Staunässe“ nicht mögen und sie ebenfalls Schimmelbildung begünstigt.

Wer dazu neigt, seine Pflanzen zu viel zu gießen, sollte in Erwägung ziehen, sie in Terrakotta zu topfen. Das poröse Material zieht viel Feuchtigkeit und reguliert so automatisch zu große Mengen an Wasser.

Generell sind Pflanzen im Schlafzimmer und auch generell in der Wohnung eine gute Idee. Neben dem verbesserten Raumklima haben sie nämlich auch noch andere positive, psychologische Effekte. Sie bringen Natur in unsere Wohnräume, tragen zu einer wohnlicheren Atmosphäre bei und wirken durch das intensive Grün ihrer Blätter beruhigend. So steigern sie unser individuelles Wohlbefinden.

Tipps vom Schlafexperten

- Bevorzugen Sie Pflanzen, welche auch Nachts die Luftqualität verbessern können.
- Von Pflanzen mit starkem Duft sollten Sie absehen, da dieser den Schlaf negativ beeinflussen kann.



JETLAG

Wer viel und weit reist, sei es nun geschäftlich oder privat, kennt das Problem sicher. Wir stehen am anderen Ende der Welt, aber der Körper ist noch in der alten Zeitzone. Unsere innere Uhr ist um mehrere Stunden verschoben und unser Schlafrhythmus gerät durcheinander. Um sich an diese Veränderung zu gewöhnen, rechnet man in der Regel mit einem Tag pro Stunde Zeitverschiebung – bei besonders weiten Flugreisen kann es also eine ganze Woche dauern, bis wir wieder gut schlafen können und tagsüber wieder richtig fit sind. Besonders schlimm ist der Jetlag zudem bei Reisen in Richtung Osten, da bei diesen unser Tag verkürzt anstatt verlängert wird.

Deshalb muss der Urlaub aber noch lange nicht zur Qual werden, denn es gibt einige Tricks, um einem Jetlag vorzubeugen. Beispielsweise können Sie sich bereits im Vorfeld etwas an die neue Zeitzone anpassen und bei Flügen nach Westen jeweils eine Stunde später zu Bett gehen und aufstehen, bei Flügen nach Osten eine Stunde früher.

Am Ziel oder wieder Zuhause angekommen, sollten Sie versuchen, unbedingt bis zum Abend wach zu bleiben um anschließend morgens wieder aufstehen zu können. Bei Müdigkeit tagsüber hilft es auch sehr, sich im Freien aufzuhalten, denn Sonnenlicht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Falls Sie außerhalb der regulären Essenszeiten in der aktuellen Zeitzone hungrig werden, essen Sie lieber nur eine kleine Portion und zur regulären Zeit dann eine große.

Und noch ein Tipp zum Thema Essen: Es kann helfen, vor Ostflügen möglichst kohlehydratreich zu Essen und viel zu schlafen. Bei Westflügen hingegen wird eine Eiweißreiche Mahlzeit empfohlen, hierbei sollten Sie möglichst wach bleiben.

Tipps vom Schlafexperten

- Gewöhnen Sie sich schon vorher leicht an die neue Zeitzone, indem Sie früher oder später zu Bett gehen
- Versuchen Sie am Zielort bis zum Abend wach zu bleiben



TEMPERATUR
IM SCHLAFZIMMER

Warm oder kalt? Die richtige Schlaftemperatur

Um nachts wirklich gut schlafen zu können, ist es wichtig, dass neben offensichtlichen Faktoren, wie beispielsweise dem richtigen Bettsystem, auch die Temperatur im Schlafzimmer stimmt. Ist es zu warm, schwitzen wir und schlafen schlecht. Ist es wiederum zu kalt, spannen wir automatisch unsere Muskeln an, um uns zu wärmen, und der Körper kommt nicht richtig zur Ruhe. Laut Experten liegt die optimale Temperatur im Schlafzimmer deshalb zwischen 16 und 19 Grad Celsius. Tendenziell ist es besser, in einem kühleren Zimmer zu schlafen, da dabei unser Gehirn besser durchblutet wird, um die Temperatur auszugleichen. Auch der Rest unseres Körpers reagiert. Er versucht, unsere Körpertemperatur zu halten und wendet dafür überschüssige Energiereserven auf. Das bedeutet die Fettverbrennung wird angeregt. Ist es hingegen warm, muss unser Körper weniger Energie aufwenden.

Dies ist allerdings nur eine Empfehlung. Am wichtigsten ist es, dass Sie sich wohlfühlen und gut schlafen können. Hierbei gibt es kein universelles Geheimrezept. Probieren Sie verschiedene Schlaftemperaturen aus und finden Sie die Richtige für sich selbst.

Auch wichtig für guten Schlaf ist die Luftfeuchtigkeit im Raum. Sie sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen und kann bei Bedarf mit einem „Hygrometer“ nachgemessen werden. Tun Sie dies am besten vor dem Schlafengehen, da wir in der Nacht durch Atmung und Schwitzen die Luftfeuchtigkeit im Raum noch weiter erhöhen. Wird die Luftfeuchtigkeit zu hoch, wird der Raum stickig, was wiederum unseren Schlaf beeinträchtigt. Aber auch eine zu geringe Luftfeuchtigkeit ist ungünstig. Zu trockene Luft kann zu Hustenreiz oder einer Belastung der Mund- und Nasenschleimhäute führen.

Eine gute Möglichkeit, um die Luftfeuchtigkeit natürlich zu regulieren, ist es, jeweils morgens und abends für 15 Minuten zu lüften.

Tipps vom Schlafexperten

- Finden Sie eine Wohlfühltemperatur zwischen 16 und 19°C.
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer 15 Minuten vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen.



ORDNUNG

IM SCHLAFZIMMER

Die aufgeräumte Ruheoase

Egal, wie anstrengend oder ereignisreich der Tag war: Vor dem Schlafen müssen wir gedanklich abschalten. Das Schlafzimmer ist hierbei eine Komfortzone und unser Rückzugsort. Hier kommen wir zur Ruhe, können uns entspannen und die Sorgen des Alltags vergessen. Im Idealfall zumindest.

Oft findet sich in unserem Schlafzimmer nämlich ein großer Teil dieser Sorgen wieder. Berge von nicht zusammengefalteter Wäsche, Krimskrams, den wir eigentlich aufräumen müssten, es aber nicht getan haben? All das führt zu unterbewusstem Stress. Wir sehen diese Dinge vor oder nach dem Einschlafen und denken automatisch daran, was noch alles erledigt werden muss. Ebenso ist es, wenn der Schreibtisch aus Platzgründen mit im Schlafzimmer steht, und wir ständig an die unerledigte Arbeit erinnert werden, die dort noch auf uns wartet.

Schaffen Sie sich in ihrem Schlafzimmer eine Ruheoase. Es ist ein Ort, an dem sie viel Zeit verbringen und an dem Sie Energie tanken und entspannen wollen. Achten Sie deshalb darauf, Ihr Schlafzimmer ordentlich zu halten und es, wenn möglich, auch nur dafür zu benutzen: Zum Schlafen. So verknüpft ihr Gehirn automatisch Schlafzimmer und Erholung.

Wenn nun dennoch beispielsweise der Schreibtisch im Schlafzimmer stehen muss, da wo anders kein Platz dafür ist, besteht die Möglichkeit, diesen etwa durch einen Raumteiler vom Bett abzutrennen. So entstehen zwei getrennte Bereiche für Schlafen und Arbeiten, anstatt dass beide vermischt sind. Auch die Wäscheberge oder andere herumliegende Gegenstände sollten Sie aufräumen. Gewöhnen Sie sich doch hierfür ein abendliches Ritual an, bei dem Sie kurz vor dem Schlafengehen noch ein paar Minuten lang Ordnung schaffen. Dies kann Ihnen auch dazu verhelfen, abzuschalten und sich gedanklich auf das Schlafengehen einzustellen.

Haben Sie generell zu wenig Stauraum für die herumliegenden Sachen, können Aufbewahrungsboxen Abhilfe schaffen. Diese können anschließend im Schrank oder dem Regal verschwinden. Ist alles aufgeräumt, wirkt ihr Schlafzimmer ruhiger und Sie werden sehen, dass Sie viel besser darin entspannen und somit auch schlafen können.

Tipps vom Schlafexperten

- Verwenden Sie das Schlafzimmer ausschließlich zum schlafen und entspannen.
- Sorgen Sie mit Schränken und Aufbewahrungsmöglichkeiten für mehr Ordnung.



SORGEN

VOR DEM SCHLAF

Sorgen- Was tun, wenn der Kopf noch nicht schlafen will?

Sicher kennen Sie es auch: Sie sind müde und erschöpft von einem anstrengenden Tag, liegen im Bett und wollen schlafen. Leider hat ihr Gehirn andere Pläne und beginnt stattdessen, sich bereits Gedanken über den nächsten Tag zu machen, die Ereignisse von heute noch einmal umzuwälzen oder sich über die verschiedensten Dinge zu sorgen. Und kaum hat man damit einmal angefangen, ist es manchmal kaum mehr zu stoppen. Unsere Gedanken kreisen und halten uns vom Schlafen ab.

Noch schlimmer wird die Situation, wenn wir jetzt auf die Uhr sehen und feststellen, dass wir statt den geplanten acht Stunden Schlaf nur noch sechs haben. Schon machen wir uns noch mehr Sorgen, weil mir morgen sicher müde sein werden. Das geht einher mit Nervosität und Frustration.

In dieser Situation ist es deshalb wichtig, dass Sie gar nicht erst auf die Uhr sehen. Am besten drehen Sie den Wecker einfach vor dem Schlafen gehen um, sodass Sie auch gar nicht in Versuchung geraten, nach der Uhrzeit zu sehen.

Versuchen Sie auch, entspannt zu bleiben und die Situation zu akzeptieren. Wenn Sie sich Sorgen über das Einschlafen selbst machen und es erzwingen wollen, wird es vermutlich erst recht nicht gelingen. Lesen Sie doch stattdessen bei schwachem Licht noch ein paar Seiten in einem Buch, oder machen Sie sich einen Tee. Am besten beruhigende Sorten wie Baldrian, Lavendel, oder spezielle Schlaftees. Auch warme Milch mit Honig kann helfen, da sie ein angenehmes Sättigungsgefühl verursacht, welches wiederum entspannend wirkt.

Wenn Ihre Gedanken und Sorgen sie jetzt immer noch nicht schlafen lassen, kann es auch helfen, diese aufzuschreiben. Nehmen Sie sich einen Stift und ein Blatt Papier oder auch ein Notizbuch und schrieben Sie alles auf, was Ihnen gerade im Kopf herumgeistert. So sind die Gedanken aus ihrem Kopf und Sie können sich wenn nötig am nächsten Tag mit ihnen befassen. Wenn es sich vermeiden lässt, sollten Sie darauf verzichten, das Aufschreiben an Ihrem Handy oder Tablet zu erledigen. Das blaue Licht des Displays kann unseren Schlaf nämlich ebenfalls stören, da es uns wacher macht.

Falls auch das nicht hilft, bleibt als Alternative immer noch das gute alte „Schäfchenzählen“. Dieses kann wirklich funktionieren! Wenn Sie sich nämlich auf das Zählen der Schäfchen konzentrieren, geraten ihre Gedanken und Sorgen automatisch in den Hintergrund und sie können irgendwann einschlafen. Natürlich können Sie auch andere Gegenstände zählen. Oder stellen Sie sich doch etwas vor, das Sie beruhigt – vielleicht Meeresrauschen oder Grillenzirpen im Sommer?

Tipps vom Schlafexperten

- Atmen Sie für eine Minute je drei Sekunden ein und vier Sekunden aus. Alternative: Je drei Sekunden einatmen, halten, ausatmen, halten.
- Testen Sie Meditationsübungen oder Atemtechniken aus, um ihren Geist auf den Schlaf vorzubereiten.



BRUXISMUS

Nächtliches Zähneknirschen

Wenn wir im Schlaf mit den Zähnen knirschen, merken wir selbst das meist gar nicht. Stattdessen machen uns andere darauf aufmerksam – oder es bleibt unbemerkt. Dabei kann der sogenannte Bruxismus ein ernstzunehmendes Problem darstellen und auf Dauer negative Auswirkungen haben.

Knirschen wir im Schlaf mit den Zähnen, spannen wir den Kiefer stark an – bis zu einem zehnfachen des normalen Drucks, mit dem wir sonst kauen. Dass das mit Zahnschmerzen, Abschleifspuren oder gar sich lockernden, verkürzten oder brüchigen Zähnen einhergeht, ist wenig verwunderlich. Auch Risse im Zahnschmelz und sich zurückziehendes Zahnfleisch können Folgen sein.

Zudem wirkt sich das Zähneknirschen auch auf den Kiefer aus: Sind die Kiefergelenke nachts derart überbelastet und verspannt, kann das zu Folgeerscheinungen wie morgendlichem Schwindel, Tinnitus oder Ohrenschmerzen führen.

Aber warum knirschen wir denn überhaupt nachts mit den Zähnen?

Bruxismus kann verschiedene Ursachen haben, beispielsweise Zahnfehlstellungen, Alkohol oder bestimmte Medikamente. Oftmals hängt es auch mit der Psyche zusammen und wird von unserem Körper als Anti-Stress-Mittel genutzt. Um die Ursache zu klären, empfiehlt es sich, Ihrem Zahnarzt einen Besuch abzustatten. Der kann auch Abhilfe schaffen und zum Schutz der Zähne eine sogenannte „Knirsch-Schiene“ anfertigen. Diese wirkt den Zahn- und Kieferschmerzen entgegen und verringert den Bruxismus ein wenig.

Sollte das Zähneknirschen bei Ihnen psychische Gründe haben, können Sie zusätzlich versuchen, diesen auf den Grund zu gehen. Was verursacht Ihnen Stress und wie können Sie diesem entgegenwirken? Vielleicht können hier auch Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder autogenes Training helfen. Sollte der Bruxismus bei Ihnen anhaltende Nacken- oder Schulterschmerzen hervorrufen, kann zudem Physiotherapie helfen, um diese zu lindern.

Tipps vom Schlafexperten

- Bruxismus kann viele Auslöser haben, versuchen Sie den Ursachen auf den Grund zu gehen.
- Ihr Zahnarzt kann Ihnen mit einer Knirsch-Schiene bei diesem Problem zusätzlich weiterhelfen.



Wenn der Magen uns nicht schlafen lässt.

Etwa jeder fünfte Deutsche leidet an „Reflux“ – einem gesteigerten Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre, und damit verbunden Sodbrennen. Besonders im Liegen ist der Reflux begünstigt, die Beschwerden sind also nachts oft schlimmer und halten uns so vom Schlafen ab. Es kommt zu Ein- und Durchschlafproblemen, einer Beeinträchtigung der Schlafqualität und dadurch zu Tagesmüdigkeit, Gereiztheit und Unkonzentriertheit am nächsten Tag.

Aber es gibt Abhilfe für betroffenen. Zunächst kann man hierfür auf die richtige Schlafposition achten. Wer auf dem Rücken oder der rechten Seite schläft, begünstigt den Reflux. Das Schlafen auf der linken Seite hingegen erschwert den Rückfluss von Magensäure, da der Magen hierbei tiefer liegt als sonst und die Schwerkraft den Reflux erschwert. Generell ist es auch hilfreich, den Oberkörper höher zu lagern.

Eine weitere, ebenso wichtige Maßnahme, ist die richtige Ernährung. Achten Sie darauf, abends keine deftigen Mahlzeiten mehr zu sich zu nehmen. Um dem Reflux vorzubeugen, sollten Sie am besten zwei Stunden vor dem Schlafengehen gar nichts mehr Essen, auch keine Snacks. Besonders Schokolade kann Sodbrennen verursachen.

Mit diesen einfachen Maßnahmen kann der Reflux und die damit verbundenen Beschwerden gemindert werden, und Sie können wieder entspannt schlafen.

Tipps vom Schlafexperten

- Achten Sie auf die richtige Schlafposition.
- Versuchen Sie beim Abendessen keine deftigen Mahlzeiten zu essen.



ALKOHL

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Eine fragwürdige Einschlafhilfe

Viele Menschen trinken gerne am Abend vor dem zu Bett gehen noch ein Gläschen Wein oder Ähnliches. Hier ist allerdings Vorsicht geboten. Denn als Einschlafhilfe ist vom Alkohol klar abzuraten.

Zwar kann Alkohol uns helfen, uns zu entspannen und unsere Probleme und Sorgen etwas zu vergessen, was uns auch schneller einschlafen lässt, allerdings überwiegen die Nachteile. So mindert Alkohol Studien zufolge die Schlafqualität – wir wachen öfter auf und schlafen unruhiger.

Besonders wenn wir zu viel getrunken haben wirkt sich das negativ auf unsere Nachtruhe aus. Wir müssen wegen des verstärkten Harndrangs öfter auf die Toilette und haben auch mehr Durst, den Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Am nächsten Morgen wachen wir zudem oft erschöpft auf. Erholsam ist das nicht.

Dies kann sich – besonders langfristig – auf die Konzentrationsfähigkeit sowie das Gedächtnis auswirken. Und gewöhnt man sich an den Alkohol vor dem Schlafengehen, wächst auch das Risiko einer Abhängigkeit.

Suchen Sie deshalb lieber nach Alternativen, um besser einzuschlafen, und gehen Sie Ihren Einschlafproblemen auf den Grund. So finden sie eine langfristige, gesunde Lösung und wirklich erholsamen Schlaf.

Tipps vom Schlafexperten

- Gehen Sie Ihren Schlafproblemen auf den Grund.
- Suchen Sie nach Alternativen.



NEUE GEOMANTIE

KRAFTVOLLE, GESUNDE LEBENSRÄUME IM PRIVATEN UND GEWERBLICHEN BEREICH

WER KENNT DAS NICHT?

Es gibt Häuser, Wohnungen oder auch Plätze, wo es uns hin zieht. Wir fühlen uns wohl, geniessen es dort zu sein und wir können uns entspannen.

Dann gibt es Bereiche, da fällt es uns schwer einzutreten. Man fühlt sich unwillkommen, spürt eine Beklemmung oder einen Druck auf den Schultern, hat das Empfinden, dass Streit in der Luft liegt und oft wird es begleitet mit einem schlechten Geruch oder Anspannung. Auch gibt es Stellen, die man in der eigenen Wohnung oder im Haus eher meidet.

Viele Menschen werden von negativen, geomantischen Störzonen beeinflußt. Es dauert einige Zeit, bis man den Zusammenhang von Befindlichkeiten und kranken Störzonen in einem Haus überhaupt erkennt, wenn man nicht geschult ist oder jemand einem darauf aufmerksam macht. Viele nehmen es einfach als gegeben hin und wissen nicht, woran das liegen könnte.

MAN SIEHT SIE NICHT AUF ANHIEB, ABER MAN SPÜRT SIE SOFORT!

Links drehende Wasseradern, kaputte Erdchakren, Radioaktivität, Erdverwerfungen, linksdrehende Abstrahlungen, bauliche Unregelmäßigkeiten, sind nur einige Störfelder, die das Energiepotenzial der Erde und so auch unseren Lebensraum sehr stark beeinträchtigen. Dadurch werden auch Elektrosmog und andere negative Strahlungsemissionen begünstigt. Dazu wirken oft noch erdverbundene Seelen, persönliche Erinnerungsstücke, Andenken und ähnliches energiezehrend auf uns.

Ein gestörter Lebensraum kann sich uns durch ständige Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen, Streitigkeiten, Konzentrationsschwäche, Schlafprobleme, Angst, Antriebsschwierigkeiten bis hin zu Krankheitsfällen wie Krebs äußern. Sogar unsere Tiere können davon betroffen sein.

Bei einer Haus- und Grundstücksuntersuchung werden vorhandene Störfelder ermittelt und sogleich behoben. Energieraubende Faktoren werden nachhaltig neutralisiert und in positive umgewandelt. Dabei muß nichts an der Einrichtung verändert oder umgestellt werden.

Es entsteht ein kraufvoller Lebensraum, der eine geschützte, stabile Basis für Gesundheit, Lebensfreude und Glücklichsein schaft.

So nützen wir das volle Energiepotenzial der Erde für uns und helfen dabei auch der Natur mit all Ihren Wesen, sich wieder zu erholen.

Hier erfahren Sie mehr über unsere geomantische Arbeit.





Unsere Vision

Ich hatte selbst jahrelang Rückenschmerzen und Schlafprobleme. Die Ursache war nach ausführlicher Nachforschung geklärt, es war eine falsche Matratze und stressbedingter schlechter Schlaf. Nach jahrelanger Suche habe ich für mich und meine Frau eine Lösung gefunden. Wenn Sie wieder gesund und erholsam schlafen möchten, sind Sie bei uns richtig. Ein gesunder Schlaf ist eines der elementarsten Bedürfnisse des Menschen. Nur, wer sich über Nacht erholt, kann tagsüber kraftvoll und beschwingt den Tag genießen. Wer richtig ruht und gut schläft, erhöht seine Lebensqualität, schöpft mehr Energie für den Tag, ist wacher, entspannter und leistungsfähiger.

Kennen Sie das?

Sie haben nach dem Aufstehen Schmerzen im Rücken, Schulter oder Lordosebereich und möchten Besserung?

Sie suchen ein Bett, das Sie entlastet, unterstützt und ein Leben lang erholsam schlafen lässt?

Sie möchten gut und gesund schlafen, ohne Plastik, Giftstoffe, Elektrosmog oder Metalle im Bett?

Sie suchen kompetente Beratung von einem Experten, der sich wirklich auskennt und Ihnen helfen kann, das richtige Schlafsystem für Sie zu finden?

Durch unsere über 30-jährige Erfahrung, finden wir auch für Sie die passende Lösung.

Naturschlafexperte Georg Niebler

Telefon 09195 - 3520
www.der-niebler.de
Neuhauser Hauptstraße 66
91325 Adelsdorf - Neuhaus

Leny‘s Kleiner Spa

Day Spa des Monats

Wahre Schönheit entsteht durch den Einklang von Körper und Seele und genau nach diesem Prinzip führt Leny ihren Day Spa im Zentrum von München, in dem sie ausschließlich hochwertige, natürliche und vegane Kosmetikprodukte für verschiedene Spa-Behandlungen und Therapien verwendet. Hierbei liegt der Schwerpunkt des Konzepts auf der Individualität, weshalb ausschließlich Einzelbehandlungen mit Terminvereinbarung angeboten werden, um so allen Kunden bei jedem Besuch eine luxuriöse Privatsphäre zu bieten.

Dank meiner langjährigen Arbeit in den Spa-Bereichen von namhaften Hotels konnte ich die Bedeutung von Entspannungsphasen zur Regeneration des Körpers beobachten, denn zu viel Stress und Anstrengung sind auf Dauer nicht gut für unsere Gesundheit. Aus diesem Grund möchte ich mit Leny’s Kleiner Spa meinen Kunden einen besonderen Rückzugsort mit Luxus und Wellness im Alltag bieten, denn es bedarf nicht immer viel, um sich bewusst Zeit zum Runterkommen zu gönnen.

Um dem hohen Anspruch meiner Gäste gerecht zu werden und das bestmögliche Wellness-Erlebnis in absoluter Privatsphäre bieten zu können, nehme ich mir Zeit für jeden einzelnen Kunden und verwende bei allen Behandlungen ausschließlich hochwertige vegane Produkte. Hinzu kommt, dass ich als gebürtige Venezolanerin den Druck gesellschaftlichen Schönheitsidealen zu entsprechen nur zu gut kenne, denn das Streben nach dem perfekten Körper begegnet uns immer wieder im Alltag und ist vor allem für Frauen zu einem großen Thema geworden.

Da ich selbst lange Zeit unter Cellulite und Fettablagerungen gelitten habe, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, stets nach den besten Methoden und Therapien zu suchen, um ohne operative Eingriffe bereits schöne Körper noch schöner zu machen.



Cileny Fernandez
Tel.: +49 (0)89 44 99 94 43
E-Mail: info@lenys-kleiner-spa.com

Leny‘s Kleiner Spa
Rosenheimer Str. 65
81667 München

www.lenys-kleiner-spa.com











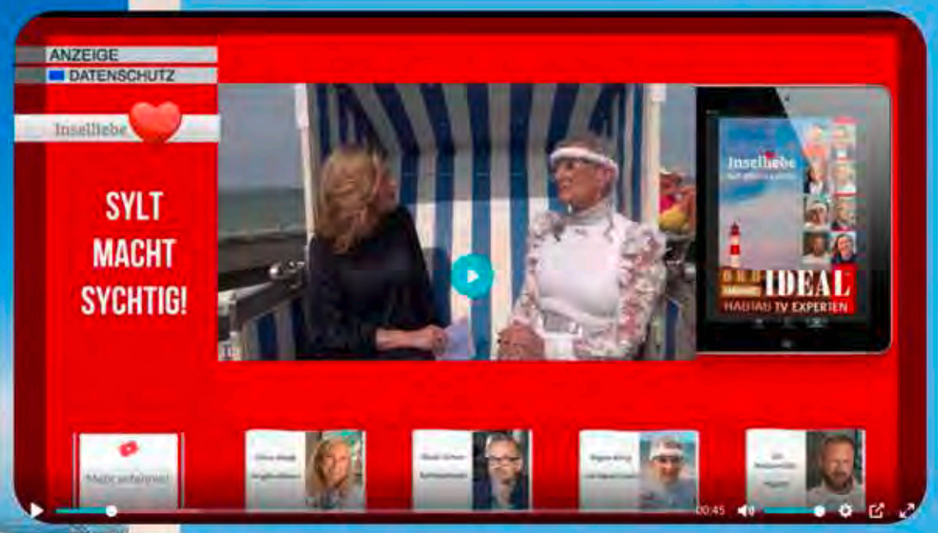
Medienpower 2.0

Ob direkt Print und TV kombiniert oder erst das eine dann das andere, egal ob Jahre später oder zeitnah, beide Veröffentlichung sind Evergreen-PR der Extraklasse.

Wenn dann noch im Online-Magazin das Video eingebunden ist, verschmelzen zwei starke Medien zu einem.

Das ist Medienpräsenz die überzeugt!





Bei Ihrem virtuellen Strandkorb-Schnack dreht sich alles um Sylt, wie kamen Sie auf die Idee, Frau Hautau?
Wir sind mit Sylt gestartet, denn was liegt näher, bei einer Kooperation mit Sylt1. Natürlich sind wir offen für Föhr und Amrum - Liebhaber:innen.

Was ist die Idee hinter der Inselliebe?
Vielleicht kennen Sie das auch, Sie sitzen in Ihrem Strandkorb und kommen mit Ihrem Strandnachbar ins Gespräch. Nachdem Sie sich über die Insel und Ihre Lieblingsplätze unterhalten haben, kommen Sie irgendwann zur Frage, "Und was machen Sie?"
Das ist so natürlich, weil Menschen gerne mehr über Ihr Gegenüber erfahren. Und, wo kann man besser netzwerken als im Strandkorb oder Urlaub? Das ist so natürlich.

Warum Inselliebe virtuell?
Zum einen ist es der Lage seit 2020 geschuldet, da die Maßnahmen ein Umdenken forderten.
Doch schon weit davor habe ich mir viele Gedanken gemacht, wie auch TV, klimaneutraler und zeiteffizienter für die Interviewgäste sein kann.
Die Akzeptanz für Zuschaltung ist in den letzten Jahren sehr gewachsen und die technischen Möglichkeiten, die wir heute haben, bestärken mich in diesem Schritt.
Auch steht es in keinem Verhältnis, für ein 15-minütiges Interview eine lange Anreise auf sich zu nehmen, plus weiterer Kosten. Unternehmer sollten doch bei Ihren Kunden sein.

Die zweite Heimat. Der Ort, den Sie immer wieder bereisen. Eine Liebe, die schon lange hält!

Inselliebe

YouTube - Martina Hautau TV



Sylt ist nicht nur eine Insel, sondern ein Lebensgefühl und eine echte Marke, die weit über Deutschland hinaus bekannt ist. In den 1920er Jahren übte sie eine magische Anziehungskraft auf Maler, Schriftsteller, Schauspieler und andere Berühmtheiten aus, die bis heute anhält. Kampen ist international als berühmtes Reiseziel für Prominente und Reiche bekannt.

Eine historische Verbindung besteht zwischen Sylt und Hamburg sowie, Berlin, die nur noch wenige Menschen kennen.

SYLT FÖHR AMRUM

NETZWERKEN AM STRAND

Wird es irgendwann eine Inselliebe direkt von Sylt geben?
Im September 2022 haben wir direkt in Kampen am Strand gedreht. Jetzt sind wir in der Planung, mindestens sechs neue Folgen/Monat live von der Insel zu produzieren. Dazu suchen wir noch eine Drehortkooperation, da wir ja für alle Wetterlagen gerüstet sein sollten.(lacht). Dazu planen wir im Anschluss der Produktion einen Netzwerkevent.
Wie wird man Gast in der Inselliebe?
Unsere Gäste erwarten zu jeder Liveproduktion viele Highlights! Von Fotos, über ein Artikel im Orhideal Magazin bis zur Werbekampagne werden alle Medien integrierte. Unternehmer:innen können sich jetzt schon für diesen außergewöhnlichen Event bewerben.
Gibt es eine Vision für Inselliebe?
Unsere Idee ist ab 2023 die Nachbarinsel zu bereisen und ein ganz besonders Format im Rahmen der Anreise auf dei Insel.



Martina Hautau | Medienlenkerin
www.martinahautau.TV/inselliebe





















Ulla Kock am Brink

Martina Hautau: Liebe Ulla, es freut mich, dass du deine Show bei RTL wieder moderierst, was ja kaum selbstverständlich ist. Wie nimmst du es wahr?

Ulla Kock am Brink: Das stimmt, noch immer werden oft junge Frauen oder häufiger sogar noch Männer jeglichen Alters bevorzugt, darum freut es mich umso mehr. Ich hoffe, dass ich so ein Zeichen gegen Altersdiskriminierung setzen kann und bald mehr Frauen 50+ im TV als Gastgeberinnen einer Show wirken werden.

Martina Hautau: Neben dem Revival deiner Show aus den 90igern bist du auch im Beachhousetalk mit Jan Scharfe zu sehen, um was geht es in dieser Sendung?

Ulla Kock am Brink: In entspannter Atmosphäre reden wir über die Dinge des Lebens und über den Bezug des Gastes zu der Insel und die Themen, die jeder einzelne Gast mitbringt. Dabei wird Wein verkostet, sehr viel Wein - aber auch Wasser.

Martina Hautau: Du bist wie ich ein Kind aus dem Kohlenpott, welches die TV-Welt erobert hat. Gibt es irgendwann eine Biografie von dir?

Ulla Kock am Brink: Am 11.10.2022 erscheint mein Buch "Glücksritterin". Ich erzähle plastisch und vor allem mit sehr viel – auch derbem – Humor über meine wilde Pippi-Langstrumpf-Kindheit im Ruhrgebiet und wie der Zufall mich ins Fernsehen geführt hat.



Link zum Video: https://youtu.be/pOZak76FfjU

Ganz zufällig kann es sein, dass Ihnen die Wahlsylterin Ulla Kock am Brink auf dem Weg von der Wilhelmine zum Strand begegnet. Auf RTL ist Sie mit Ihrer Kultshow aus den 90igern "Der 100.000 Mark Show" seit 4.09 wieder mit spannenden Spielen am Start.









Olaf Seibicke

Wind und Wellen, Sand und mehr, purer Genuss für Feinschmecker, das ist ein Grund, warum Olaf Seibicke jedes Jahr mit seinen Gästen Sylt bereist.
Aber dass ein Hoteldirektor mit seinen Stammgästen sich auf eine Gourmetreise an andere Orte begibt, ist schon sehr außergewöhnlich.



Link zum Video: https://youtu.be/HwHJa1r29ts

Martina Hautau: Es ist mittlerweile üblich, dass ich im Norden Kaiserschmarn bekomme und im Süden Fisch. Wie stehen Sie dazu?
Olaf Seibicke: Ja, das ist wahr, doch ich gehe davon aus, dass aus der Tradition heraus etwas immer noch anders schmeckt. Wer kennt das nicht, genau in dem Land schmeckt in der Kombination mit dem Ambiente, der Luft genau das Gericht besonders und daheim ist es einfach anders. Darum reise ich mit meinen Gästen gerne an die Orte, um den Genuss zu stärken.
Martina Hautau: In den letzten zwei Jahre hat Ihre Branche mit starken Einschränkungen umgehen müssen, was ist Ihr Fazit?

"Meine erste Anstellung war auf Sylt und seitdem komme ich immer wieder gerne hierher und das mit meinen Gästen."

Olaf Seibicke: Ja, das stimmt. Für mich gilt immer, dass die Mitarbeiter, die Seele eines Hauses sind und ich schätze es sehr, dass unser Team gewachsen ist. Auch ist es für unsere Stammgäste schön, in die vertrauten Gesichter zu schauen.







https://der-lindenhof-gotha.de









"Smarthome spart Strom, ist mit jedem Budget umsetzbar und bietet die Chance das Leben zu individualisieren."

Wenn das Licht schon leuchtet und die Musik erklingt, wenn Sie nach Hause kommen, ist dies eine Atmosphäre es wohligen Ankommens. Vielleicht ist auch schon das Badewasser eingelaufen und Sie können sich sofort in die Fluten begeben. Das ist Smarthome-Erleben.



Link zum Video: https://youtu.be/KDf_gH5BW0I

Martina Hautau: Was verbindet dich mit Sylt?
Stephan Koll: Eine lange Liebe, neben privaten Besuchen auch viele geschäftliche Gründe und seit diesem Jahr unser Showroom im Konzeptstore von Beton.Gold in Kampen.
Martina Hautau: Was erlebe ich in dem Showroom?
Stephan Koll: Überraschungen! Von Akustischen bis atmosphärischen Ideen vn Licht über Techniksteuerung.

www.sk-systems.net











Sweet-Smart-Home

Ab 2023 auf SYLT1

In der neuen Serie für Sylt 1 dreht sich alles um Wohnen & Leben. Von A wie Akustik endet es bei Z wie Zeitschaltung.

Orhideal Briegel: Digitalisierung ist in aller Munde und macht auch vor dem Zuhause kein Halt. Wie sind Sie auf die Idee dieser Sendereihe gekommen?
Martina Hautau: Ich kenne Stephan Koll seit vielen Jahren und seit dem ersten Treffen schwebt diese Idee in unseren Köpfen. Dieses Thema ist vielschichtig und wir nehmen wahr, dass viele Menschen, dem Thema entweder reserviert gegenüber stehen oder die Möglichkeiten auch im Bereich Energieersparnis kaum erkannt haben.
Axel Link, Sylt 1: Dazu kommt, dass das Thema Wohnraum eine besondere Bedeutung auf Sylt besitzt. Ebenso freut es uns, dass die Produktion im SK Systems Showroom im Konzeptstore von BETON.GOLD Sylt in Kampen produziert werden kann. Ein sehr passender Rahmen für diese Serie.
Orhidea Briegel: Wer sind Ihre Gäste?
Martina Hautau: Jeder Unternehmer, der sich um das Thema Wohnen kümmert.
Axel Link: Es kann der Elektromeister oder eine Feng Shui Beraterin sein, jemand aus dem Bereich Technik oder Interieur.

Jetzt bewerben unter:

www.martinahautau.tv/sweet-smart-home



Sprecher & Experten für Ihre Veranstaltung



HIER in der Galerie stöbern







Regina König

Sylt eine Insel, die selbst Geschichte schreibt und auf der viele freudvolle, tragische und spannende Geschichten geschehen. Neben heimlichen Hochzeiten kann man hier auch Heiratsschwindlern und Hochstaplern begegnen.
Normalerweise kehrt ein Opfer niemals an den Tatort zurück, doch Ihre Liebe zur Insel ist ungebrochen.

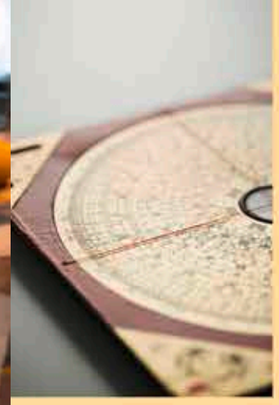
"Keiner im Hotel hat es mitbekommen und so waren alle sehr erstaunt, was mir widerfahren ist. In dem für mich schönsten Ambiente."

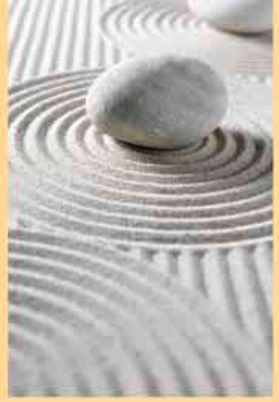


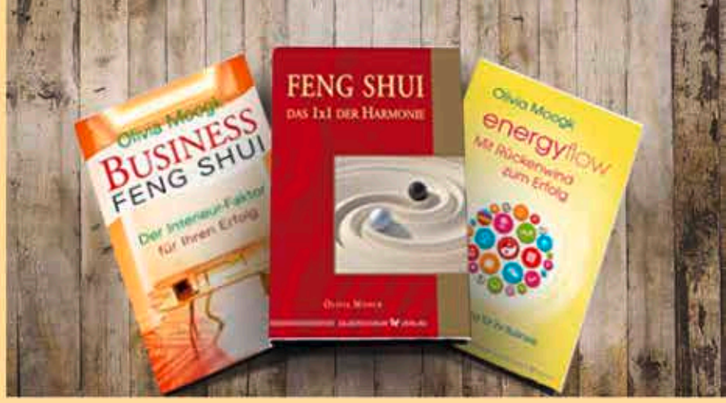
Link zum Video: https://youtu.be/jNRIorRFzrY

Martina Hautau: Wenn Menschen die Geschichte "Die Königin und der Narzisst" lesen, ist Entsetzen über das, was Ihnen widerfahren ist, doch gleichzeitig stellt sich die Frage: "Warum vier Jahre?"
ReGina König: Zum einen heißt es erstmal sich klar zu werden, was da geschieht, mit einer rosaroten Brille ist das etwas schwierig. Als ich es erkannt hatte und gehen wollte, merkte ich schnell das mein Leben bei einem knallharten Bruch in Gefahr war, so musste ich einen Weg finden mich zu befreien und da braucht einfach seine Zeit.
Martina Hautau: Wie gehen Sie mit dem Erlebnis um?
ReGina König: Nun ich weiß, dass dies kaum meine beste Bestellung ans Leben war. Doch nachdem ich zurückgefunden habe in mein Leben bin ich sehr glücklich, was sich jetzt alles zeigt. Ich helfe Menschen, den Reset-Knopf zu bedienen, um wirklich frei zu leben.

Zum Buch: https://mut24.me/queen8







Bei Feng-Shui denken viele immer noch an östliche Lehren, die kaum in unsere Welt passen. Doch auch unsere Wohn - und Arbeitsräume, ja Städte und eine Insel kann dadurch da Verweilen wollen stärken und Harmonie erschaffen.

Martina Hautau: Den Flair einer Insel erhalten und doch mit der Zeit Schritt halten, ist das möglich?
Olivia Moogk: Natürlich ist das möglich, sogar leichter als viele denken. Schauen wir uns die naturgegebenen Formen an und nehmen diese als Form für Siedlungen.
Martina Hautau: Würde das bedeutet, es würden keine Hochhäuser gebaut?
Olivia Moogk: Bedingt richtig. Da gibt es mehr zu schauen, als eine schnelle Antwort.
Martina Hautau: Viele haben bei dem Gedanken an Feng-Shui asiatische Symbole im Sinn. Gibt es auch eine westliche Feng-Shui-Form?
Olivia Moogk: Es gibt wunderbare



Link zum Video: https://youtu.be/2GRX_6S63fk

Möglichkeiten die Energien "westlich" zu aktivieren.
Martina Hautau: Wie könnte ich anfangen?
Olivia Moogk: Wir haben alle ein gutes Gespür, das wäre der erste Schritt. Ein Buch oder eine Beratung ein zweiter.

Olivia Moogk

www.olivia-moogk.de

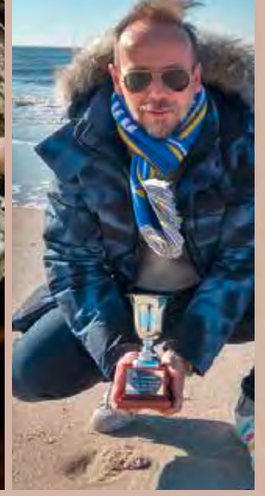












Oliver Scheer

Martina Hautau: Die Unternehmer auf Sylt haben wie auch anderorts herausfordernde Zeiten kaum nur hinter sich, sondern die nächsten Themen stehen schon vor der Tür. Wo sehen Sie weitere Faktoren, die jeder Unternehmer im Blick haben sollte?
Oliver Scheer: Nach der finanziellen Belastung in der Krise, haben sich viele Hilfskräfte und Fachpersonal gerade in der Gastronomie und im Einzelhandel umorientiert, die jetzt fehlen. Ein Anreiz könnte ein steuerfreier Sachbezug als Goldanlage sein.





Mitarbeiter gewinnen und sein Unternehmen sicher in die Zukunft zu bewegen liegt vielen Unternehmern am Herzen, doch manchmal fehlen Ideen.



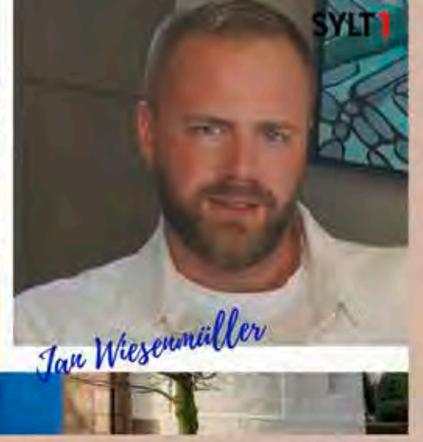
Link zum Video: https://youtu.be/DWXryLN2d8Y

Doch auch Gesetzesänderungen, die wenige Unternehmer im Fokus haben, heißt es jetzt zu beachten, denn sonst könnte es ein böses Erwachen geben.
Martina Hautau: Was meine Sie damit?
Oliver Scheer: Es geht um eine Enthaftung bei der BAV, damit der Arbeitgeber nie zum Zahlmeister für die Leistungsschwäche der Versicherer wird. Das kann mal schnell bei 10 Mitarbeitern in Summe ein 5 bis 6-stelligen Betrag werden, der Unternehmen belastet.

""Steuerfreier Sachbezug neu gedacht, könnte ein Anreiz sein Mitarbeiter für die Insel zu gewinnen.







Martina Hautau: Sie sind im Expertenpool von Orhideal für den Bereich Forschung und Innovationen im Einsatz. Wie ist es zu diesem Thema gekommen?

Jan Wiesenmüller: Als Kind war es eine Kugel, die in einem Spielwarenladen schwebte. Heute möchte ich Unerklärbares erklärbar machen.

Martina Hautau: Die Digitalisierung hat durch die Pandemie noch mal Fahrt aufgenommen, wo liegen die Herausforderungen für Unternehmen?

Jan Wiesenmüller: Es geht oft um das Entwickeln einer optimalen Anwendung, die immer individuell sind.

Link zum Video: https://youtu.be/gbXnoA0rdu8

Martina Hautau: Wie weit liegen Theorie und Praxis für Sie auseinander?

Jan Wiesenmüller: Nach der Grundlagenforschung braucht es eine Umsetzung in Technologien, damit es auch einen Mehrwert hat für die Gesellschaft. Es braucht aber mehr Bewusstsein, dass die Wissenschaftler auch im Land bleiben.

"Unerklärbares erklärbar machen, dabei individuelle Lösungen entwerfen.

Jan Wiesenmüller





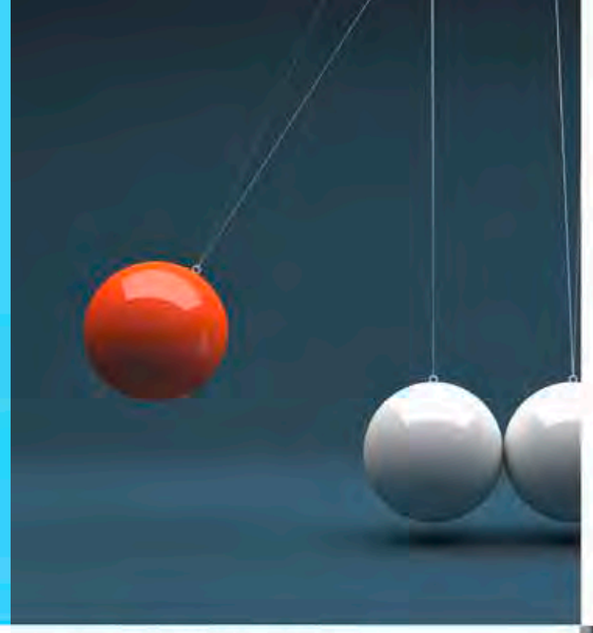




Vom Start bis in die Zukunft

Geschichten haben Sogwirkung

Wenn Menschen Ihnen über die Schulter schauen können, Sie den Blick hinter die Kulissen freigeben und Sie die Erlaubnis geben, Ihre Philosophie - ja, den Menschen hinter dem Unternehmen - zu entdecken, dann zeigen sich einzigARTige Unternehmensgeschichten.



EVERGREEN CONTENT

Eine Quelle der Inspiration

Wer in Ihrem Unternehmen oder Ihrer Kunden kennt Ihre Philosophie? Wer weiß, was Sie angetrieben hat, als Sie Ihr Unternehmen gegründet haben und was Sie heute bewegt?

Neben der Idee und den Wunsch etwas in der Welt zu verändern, gehören viele Aufgaben zum Unternehmertum. So gilt es, die Finanzen im Blick zu haben, Gesetze einzuhalten und sich um die Kunden-gewinnung zu kümmern. Die Werbung- und Marketingmaßnahmen haben sich mit dem Internet verdoppelt. Wann haben Sie sich in dem Regelwerk von Marketing und Social Media Strategie, Zielgruppen- und Keywordanalysen, Ihre Werte und Ihre Geschichte verloren?

Für ein Firmenjubiläum, zur Stärkung des Employer Branding, zur Stärkung der Kunden- und Medienrelevanz oder als Contentquelle, eine biografische Dokumentation wirkt als Allrounder und Evergreen.

Martina Hautau, TV-Profi & Medienlenkerin. Bei Ihr steht der Mensch im Mittelpunkt



www.martinahautau.tv/dokumentation

Geschichten haben die Menschen schon immer fasziniert. Fangen Sie Ihre Geschichte in bewegten Bildern ein, die Menschen bewegen, und die Ihre Zeit überdauern werden, um eine ewige Quelle von Inhalten für Ihre Marke zu sein.
Das zieht Mitarbeiter und Kunden an.
In einem biografischen Dokumentarfilm verbindet sich Reputation mit Referenz, Ihre Tages-Lebens-Routine schafft Resonanz und Ihre Persönlichkeit stärkt das Vertrauen.

ANZIEHUNGSKRAFT

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte, heißt es. Doch wie oft wird dieser Spruch vernachlässigt? Gemeinsamkeiten ziehen an und auch hier wird selten die Brücke geschlagen, um Mitarbeiter oder Kunden zu gewinnen.
Bauen Sie Vertrauen und Interesse auf, erzeugen Sie Anknüpfungspunkte für die Ewigkeit.



Videolink.:https://youtu.be/UAoeS3_vWtc

INDIVIDUALITÄT IST TRUMPF

Auch bei Auftragsarbeiten achtet das Team um Martina Hautau darauf, die individuelle Dynamik der Unternehmer:innen durch den Film auszudrücken. Schauen Sie selbst: www.martinahautau.tv/filmprojekt/





MEDIEN IM WANDEL

Im Jahr 2020 nutzten die Deutschen durchschnittlich neun Stunden und 27 Minuten am Tag Medien. Dieser Wert hat sich seit 1980 verdoppelt. Allein 220 Minuten pro Woche verbringen sie vor dem Fernseher. In Zukunft wird jedoch der Mix aus TV und sozialen Medien in Kombination mit Print und Audio wichtiger werden, um Reputation und Vertrauen aufzubauen.

Wenn es um den Medienkonsum geht, schauen die Menschen direkt in Echtzeit, on demand, sind live dabei oder konsumieren im nebenbei. Die Art und Weise, wie heute Medien nutzen, hat sich erheblich verändert.

Auch wenn Zuschauer gerne werbefreie Sendungen bevorzugen, ergeben sich durch die Digitalisierung neue Werbechancen - die Reichweite des TVs verbindet sich mit dem Targeting der Onlinewelt.

Tipps vom TV-Profi Martina Hautau

Unternehmen im TV

In der Vergangenheit war der Zugang in die Medien nur großen Unternehmen vorbehalten, die dafür viel Geld investiert haben, um Ihre Message auch unternehmenskonform zu präsentieren.
Heute können auch Solopreneure und KMU im Rampenlicht stehen, vorausgesetzt Ihr Thema ist werbefrei und ansprechend aufbereitet. Die Medien suchen immer nach TV-Erfahren Experten mit spannenden Themen.
Um Ihr Thema medienrelevant aufzubereiten, eignet sich ein TV-Training mit der Produktion eines Interviews oder einer eigenen Fernsehserie.
Erobern Sie die Medienwelt und öffnen die Tür für neue Kunden, denen Sie sonst niemals begegnen würden.



Erobern Sie (ONLINE)-TV

Gewinnen Sie wahre Unternehmensliebhaber, weil Sie als Informationsknotenpunkt wirken. Erobern Sie Märkte, da Sie die Kraft des Teleshopping für Ihren Verkauf einsetzen. Stärken Sie die Mitarbeiterbindung und -gewinnung, weil Sie Brücken bauen von Mensch zu Mensch.

Serien-Netzwerk und Multichannel

Einmal ist keinmal, dies gilt auch für eine Interviewteilnahme, egal, ob im TV, einem Onlinekongress oder Podcast.
Dazu stellt sich die Frage, welchen Zweck verfolgt der/die Gastgebende mit dem Format und wer steht im Mittelpunkt?
Essential ist was ist das Ziel, das verfolgt wird. Stehen Sie und Ihr Thema im Mittelpunkt und wird Ihre Kernbotschaft transportiert. Des Weiteren finden Sie bei den bestehenden Sendungen eine gemeinsame Kundenschnittmenge. Es ist erwiesen, dass Zuschauer/Zuhörer Ihre Lieblingssendung beisitzen und von dieser alle Folgen kennen, egal wann jemand mit dem Format gestartet ist. Ebenfalls sollten Sie wissen, wie und wo ausgestrahlt wird und ob Sie die Filmrechte erhalten.

Konzerne wissen um die Kraft der Medien und investieren lieber, als auf eine Einladung zu warten und auf ein gutes Ergebnis zu hoffen.

Zum Start TV-Training plus Interview

Können Sie in 1-Minuten-Sequenzen einen galanten Dialog führen und schaffen Sie es, die Zuhörerschaft in den Bann zu ziehen? All dies können Sie lernen und direkt in einem praktischen Erleben umsetzen. Ob Finanzen mit Pfiff, Unternehmertum im MLM, Wohnen und Leben, Altes wieder entdecken - viele Themen sind gefragt.

Aufstieg im TV-Himmel - die eigene Serie

Liefert Ihr Wirken sechs spannende Themenfelder, zu denen Ihre Kunden oder Kooperationspartner etwas besteuern können? Dies kann in einem bekannten Serienformat platziert werden oder der Start für den eigenen Online-TV-Sender sein.

Teleshoppingstrategie für Ihre Produkte

Die Kaufkraft im Teleshopping ist immer noch unschlagbar, doch auch dies findet nun den Weg in Onlineshops, um Kunden ein Kauferlebnis zu ermöglichen.

ORH IDEAL IMAGE
Ein Sonderdruck aus dem Unternehmermagazin www.orhideal-image.com



Portrait der Preisträger:innen 2019-2022

„Game-Changer:innen lassen Taten sprechen!“

Mind Change Award®

Liebe Unternehmer:innen, liebe Leser:innen,

einen Mind Change zu vollziehen und ein Team dafür zu motivieren, dazu gehört ein erhebliches persönliches Engagement und natürlich eine entsprechende Nachhaltigkeit. Diese echten Game-Changer:innen finden Sie bei unserer Mind Change Award® Verleihung. Und dort wird diese exzellente Leistung dieser Mind-Changer und die Teamleistung belohnt.

Solche „Stars des Unternehmensalltags“ zeichnen wir aus. Über die Bewertung entscheidet eine hochdotierte Jury: „Uns verbindet die Leidenschaft für unseren Beruf und wir verleihen den Mind Change Award® für Pioniergeist, innovative und kreative Lösungen und den unbändigen Willen, diese umzusetzen.“
Als Unternehmensprofilerin und Initiatorin des Mind Change Awards ist es mir ein großes Anliegen, diese exzellente Leistung entsprechend wertzuschätzen und publik zu machen, damit andere Unternehmer:innen und Führungskräfte motiviert und inspiriert werden, selbst einen Change anzugehen. Ebenfalls ist es wichtig, die Profile der Persönlichkeiten zu beleuchten, die genügend Leidenschaft und Energie haben und ihr Team immer wieder für das Ziel motivieren.

Wir wählen nur echte Mind-Changer:innen und Macher:innen aus. Wir haben ein exklusives Netzwerk bestehend aus Unternehmerpersönlichkeiten und Führungskräften, die über eine positive innere Haltung verfügen, ein klares Führungsgen haben, Mind Change betreiben und zukunftsorientiert denken.

Eine Veränderung ist nur erfolgreich und von Dauer, wenn die gesamte Unternehmensführung davon überzeugt ist. Erst dann kann das Team ebenfalls Performance bieten.

Es ist Zeit, diese Unternehmen mit ihren Führungskräften und Mitarbeitenden auszuzeichnen. Die Wirtschaft benötigt Game-Changer, die den Mut haben, Entscheidungen zu treffen und die Zukunft zu gestalten.

Die Mind Change Bühne ist frei für Unternehmen und Führungskräfte mit Visionen und einem hohen Verantwortungsbewusstsein, die die Menschen bewegen und einen Mehrwert für die Unternehmen bieten.

Nutzen Sie die Möglichkeiten, Ihren Mind Change mit Unternehmer:innen und Führungskräften zu feiern. Geben Sie Ihrem Erfolg den nötige Raum bei unserer Verleihung des Mind Change Awards.

Bis bald, Sabine Oberhardt
Durch Unternehmensprofiling Ziele erreichen, Menschen begeistern und Erfolge sichern.



Gehören Sie zu den Game Changer:innen? Dann bewerben Sie sich:

Sabine Oberhardt
GmbH & Co. KG
Herrenäckerstr. 52
D-74363 Güglingen
Tel 0 71 35 / 96 11 60
success@sabineoberhardt.com

MIND CHANGE AWARD

Erfolgsbühne als Auszeichnung für markante Game-Changer

mit Netzwerken im Club der Mind Change Exzellenz

Der Mind Change Award® bringt Visionäre, Unternehmer, Pioniere und Macher zusammen - mit dem Ziel, eine Plattform zu einem kontinuierlichen Erfahrungsaustausch auf höchster Ebene rund um das Thema Mind Change zu etablieren. Von Menschen, die nicht nur reden, sondern die durch Handlungen überzeugen!

Jedes der Gewinner-Unternehmen war sich bewusst, dass ein Mind Change notwendig ist, hat ein sehr gutes Konzept dazu präsentiert und ist bereit, sich weiterhin upzudaten und upzugraden!

Bewerber-Info zur Awardteilnahme





Initiatorin des Awards:
Vorbildunternehmerin Sabine Oberhardt







MIND CHANGE AWARD 2022

Besondere Auszeichnung 2022
für zukunftsweisendes Unternehmertum

Sabine Oberhardt

Um Multiply Your Leadership Performance zu erreichen
benötigen Sie
Emotionale Intelligenz

Modern Führen mit EQ, emotionaler Intelligenz - Multiply your Leadership Performance. **EQ Online Kurs:**







Der Mind Change Talk 2022
„Führen Sie schon oder befehlen Sie noch?“

Foto: Talk Gäste von links nach rechts - Michael Kundel Vorstandsvorsitzender RENOLIT SE; Jürgen Gropp Director – Vertrieb/Warengeschäft INT, Bereichsleiter Warenwirtschaft & Schulung, Lidl Stiftung & Co. KG; Pierre Hermann Geschäftsführer der DFS Aviation Services GmbH



Online mehr über die Talk-Teilnehmer erfahren:

Der Wandel in der Arbeitswelt fordert Führungskräfte auf, die bisherigen Führungsmethoden zu überdenken. Zum einen sind die Führungspersönlichkeiten gefordert, die Führunskultur zu transformieren, und zum anderen, die Potenziale und Stärken der Mitarbeiter gezielt zu nutzen, damit die Unternehmensziele erreicht werden. Voraussetzung hierfür ist die Emotionale Intelligenz, diese gehört zu den Kernkompetenzen der digitalen Zukunft.







Mind Change Award®

GOLD

für Michael Kundel, Vorstandsvorsitzender der RENOLIT SE (Worms) und Markus Blümle, Geschäftsleiter Corporate Human Resources für ihren HR-Bereich und das gesamte Team.
www.renolit.com

Strategie trifft auf Mind Change: Der HR-Bereich des Familienunternehmens RENOLIT SE trägt durch seine Transformation und seinen Mind Change einen maßgeblichen Teil zur Unternehmensstrategie bei und setzt damit neue Maßstäbe. Für den Hersteller von Kunststoff-Folien und verwandter Produkte ist die richtige Einstellung zum Wandel und zur Zukunft unerlässlich. ONE RENOLIT ist die übergeordnete Zielsetzung der RENOLIT Gruppe. Corporate HR greift diese Zielsetzung auf und bewirkt einen Mind Change, indem Themen wie die Digitalisierung, Entwicklung der Mitarbeitenden sowie die Positionierung der Arbeitgebermarke und die Positionierung sowie Strukturierung des HR-Bereiches neu gedacht und gestaltet werden.

Bekräftigt wird der Mind Change unter anderem durch etliche neue strategische wie operative Personalentwicklungs-Programme, wie dem „Focus on Leadership“ Training, welches mit Führungs-Workshops an allen internationalen Standorten eine neue Führungskultur etabliert. Die Digitalisierung im Unternehmen hat mit der Einführung eines innovativen Payroll Systems und einer damit verbundenen Zentralisierung eine Zeitenwende erlebt. Auch die Arbeitgebermarke setzt auf Mind Change: Führungskräfte und Mitarbeitende erleben einen mutigen HR-Bereich, der neue Impulse setzt und maßgeblich zur Unternehmensentwicklung beiträgt.

Durch die stetige Reflexion der HR-Strategie, die spürbare Unterstützung des Vorstandes im Transformationsprozess und das eigene Handeln, gelingt es, insbesondere nicht nur den eigenen HR-Bereich, sondern auch die Führungskräfte, Mitarbeitenden und damit das gesamte Unternehmen im Wandel stetig voranzubringen. All das verdeutlicht, dass ein Mind Change keine einmalige Aktion ist, sondern täglich erarbeitet, gelebt und somit aktiv ins Unternehmen getragen wird.



Innovationsgeist und der Mut Themen und Projekte eindeutig zu positionieren und damit zielgerichtet voran-zutreiben - die Geschäftsleitung Corporate HR und insbesondere die Abteilungsleiter*innen haben es geschafft, ein neues Mind Change Konzept essentiell und nachhaltig zu manifestieren.



Mind Change Award®

SILBER

für die Geschäftsleitung Norbert Bogner und Maren Bieberich und dem gesamten Führungsteam des miteinanderleben e.V. www.miteinanderleben.de

Was 1986 als gemeinnütziger Verein mit drei Mitarbeitenden begann, ist mittlerweile einer der ganz großen Akteure in der sozialen Arbeit: Mit rund 550 Mitarbeitenden – unter ihnen 110 Menschen mit Behinderung - ist miteinanderleben ein wichtiger Arbeitgeber in der Region Pforzheim/Enzkreis. Eine Entwicklung, die ohne mutiges unternehmerisches Denken und kontinuierliche Ausrichtung an dem, was gesellschaftlich notwendig ist, nicht möglich gewesen wäre.

Nachhaltige Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit Behinderung zu schaffen und gleichzeitig aktuelle gesellschaftliche Strömungen aufzugreifen, war von Beginn an die Maxime der Unternehmensleitung von miteinanderleben. Als 2018 Norbert Bogner die Geschäftsführung übernahm und 2019 Maren Bieberich als stellvertretende Geschäftsführerin zum Leitungsteam hinzukam, stand für beide fest: Eine grundsätzliche Neuausrichtung und Überprüfung der bisherigen Strukturen war nötig, um miteinanderleben mit seinen vielfältigen Tätigkeitsbereichen auch in Zukunft erfolgreich am Markt zu positionieren und gleichzeitig der sozialen Verantwortung als Inklusionsunternehmen gerecht zu werden. Das erforderte gerade in Zeiten der Pandemie mutige Entscheidungen, visionäres Denken und eine Hinführung der Mitarbeitenden und Leitungskräfte zu mehr Eigenverantwortung und individuellem Gestaltungsspielraum – einen echten „Mind Change“.

Neu entstandene Geschäftsfelder wie das Restaurant I Café I Bar „EssEnz Inklusiv“ in den Mühlakker Enzgärten oder das Gebrauchtwarenhaus mlkauf zeigen: Aus dem Mut, gewohnte Abläufe hinter sich zu lassen und auch in schwierigen Zeiten neue Tätigkeitsfelder unter konsequenter Einbeziehung der Diversität und individuellen Gaben der Mitarbeitenden anzugehen, kann Großes entstehen.

Mutige Entscheidungen, visionäres Denken, mehr Eigenverantwortung und individueller Gestaltungsspielraum für Mitarbeitende und Leitungskräfte:
miteinanderleben e.V. setzte auf Veränderung in der Führungskultur, richtet sich neu aus und vollführt so einen echten „Mind Change“.



„Inklusion und Vielfalt leben!“

Mind **Change** Award®

Silber-Preisträger 2022
miteinanderleben e.V.

Der Preisträger hat in seinem Unternehmen
das Mind Change Konzept „Veränderungsprozesse gestalten"
erarbeitet, ganzheitlich auf das Unternehmen übertragen
und mit der erfolgreichen Umsetzung begonnen.

Jetzt bewerben unter: www.unternehmens-profiling.de/mind-change-award/

MIND CHANGE AWARD 2022

Sabine Oberhardt®

Mind Change Award®

BRONZE

für Manuel Ellwanger und Philipp Hagebölling,
Geschäftsführer der Innovation Heroes GmbH
www.innovation-heroes.net

Die Firma Innovation Heroes GmbH wurde 2018 von Philipp Hagebölling & Manuel Ellwanger gegründet. Spezialisiert auf Seminare und Kongresse, digitale Vermarktung, E-Commerce & Social-Media, hat das Team schnell einen guten Ruf erlangt. Außerdem gelang ihnen als Initiatoren des Digital Heroes Festivals 2019 ein großes und modernes Kongressformat überaus erfolgreich. Über 1.500 Teilnehmer konnten in Stuttgart wichtige Impulse von Branchen-Experten aus dem Bereich der Digitalisierung erhalten. Aufgrund von Corona konnte eine schnelle Fortführung des Digital Heroes Festival leider nicht mehr weitergeführt werden und das Event-Team der Agentur musste wieder verkleinert werden. Jedoch anstatt zu resignieren, haben die beiden Geschäftsführer ihre Innovationsfähigkeiten und Netzwerke genutzt, die neuen Herausforderungen angenommen und sich neu aufgestellt. Der Fokus liegt nun auf Digitaler Beratung, Umsetzung, Performance Marketing, Event Management und klassischen Marketing. Darüber hinaus haben sie ihre Leidenschaft für Events während der Pandemie nicht verloren, sondern weiter ausgebaut.

„Innovation, digitale Transformation und die Herausforderungen und Chancen der Digitalisierung“ sind die Themen, die sie vorantreiben, denn die Innovationskraft der Digitalisierung verändert alle Bereiche unseres Lebens. Dabei hat die digitale Revolution gerade erst begonnen. Disruptive Unternehmen, agile Newcomer und raketenstarke Startups erobern die Welt. Dynamische Märkte und unzählige Veränderungen zwingen mittelständische Unternehmen sich neu zu erfinden und mit innovativen Highlights zu brillieren. Hierbei schaffen sie auf ihren Events und in der Beratung neue greifbare Impulse, vernetzen Menschen und Marken und zeigen neue Wege der digitalen Möglichkeiten.





Neu denken und Impulse geben: Die Innovation Heros Manuel Ellwanger und Philipp Hagebölling erzählen ihre „Helden-Geschichten“, die neue Konzepte und Wege zum Mind Change aufzeigen.

Mind Change Award®

GOLD

für Familie Finkbeiner KG
www.traube-tonbach.de

„Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein" (Philip Rosenthal)

In diesem Sinne handelt Familie Finkbeiner mit ihrem Team des Hotels Traube Tonbach und erhielt wohlverdient den goldenen „Mind Change Award®". Umgang mit ungeplanten Außeneinflüssen, visionäres Denken und Handeln, hohe Leistungsbereitschaft, ein zukunftsorientierter Führungsstil sowie Zusammenhalt und gegenseitige Wertschätzung wird im gesamten Team mit knapp 500 Mitarbeitern groß geschrieben. Wir gratulieren!

Aus der Laudatio:
Nur alleine wenn Sie sich die Homepage ansehen, würden Sie gerne in dieser Firma arbeiten. Es fällt extrem auf, welch hoher Wert - neben den Kunden natürlich - auf das Mitarbeiter-Team gelegt wird. Auch in der Bildergalerie sieht man, im Vergleich zu anderen Hotels, sehr viele Mitarbeiter, die freudig ihren Bereich repräsentieren. Man sieht ihnen den Stolz an, in dieser Firma arbeiten zu dürfen. Was mehr kann man sich als Chef oder Chefin wünschen, als dass die Mitarbeiter voll zu einem stehen? Und das haben sie auch schon durch viele Widrigkeiten bewiesen. Hier geht man geschlossen durch Dick und Dünn.
Ein Familienunternehmen in der Hotellerie und Gastronomie muss sich immer wieder „neu erfinden", an neuen Wünschen, Ansprüchen, Moden und Trends orientieren und dennoch niemals seine Werte, seinen Qualitätsanspruch vergessen. Das ist Ihnen in der 7. Generation gelungen. **Fazit: Mit einem solchen Team kann man nur an der Spitze stehen. Wir gratulieren!**

Goldauszeichnung für leidenschaftliches Changemanagement in 7. Generation:
Familie Finkbeiner



Mind **Change** Award®

Gold-Preisträger 2021
Hotel Traube Tonbach
Familie Finkbeiner KG

Der Preisträger hat in seinem Unternehmen
das beste Mind Change Konzept nachhaltig umgesetzt.

Jetzt bewerben unter: www.sabineoberhardt.com/mind-change-award/



Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Mind Change Award®

SILBER

für Siegfried Weiss • Geschäftsführer
Bittermann & Weiss Holzhaus GmbH • www.bw-holzhaus.de
Der erste silberne Mind Change Award® ging an das Unternehmen Bittermann & Weiss Holzhaus GmbH. Herr Weiss und sein Team vollzogen erfolgreich einen internen Wandel im Hinblick auf ihre Unternehmens- und Führungskultur. Um das Unternehmen sicher und zukunftsorientiert aufzustellen, setzte Herr Weiss mit seinem Team das Konzept der nachhaltigen Führungsentwicklung erfolgreich um.

Aus der Laudatio:
„Schaffe, schaffe, Häusle baue", so könnte das Motto dieser Firma lauten, wenn es denn Schwaben wären. Häuser bauen ist das Eine, dabei auch noch zukunftsorientiert agieren, das Andere. Und dies ist der Grund, warum ich denke, dass diese Firma, und hier insbesondere Herr Weiss diesen Award verdient haben. Hier wurde intensiv über die Zukunft nachgedacht. Auf der einen Seite alles, was die Kunden und den Häusle-Bau angeht, in Richtung Effizienzsteigerung und Ressourcenoptimierung. Aber der große Change wurde eher intern vollzogen, über die Veränderung der inneren Organisation, klarere Strukturen und Verantwortlichkeiten für Mitarbeiter, frühe Nachfolgeplanung und eine Wandlung des Führungsstils vom patriarchalen zum kooperativen. Und so möchte ich das „Schaffe, schaffe, Häusle baue" mit „und froh in die Zukunft schaue" ergänzen und Herrn Weiss zu dem silbernen Mind Change Award® gratulieren.
Fazit: Keine Angst, die Zukunft kann kommen.



Innovativ für die Zukunft aufgestellt: Geschäftsführer Siegfried Weiss modernisierte mit seinem Team den internen Führungsstil mit Bravour.

Mind **Change** Award®

Silber-Preisträger 2021
Bittermann & Weiss Holzhaus GmbH

Der Preisträger hat in seinem Unternehmen
das Mind Change Konzept „Veränderungsprozesse gestalten"
erarbeitet, ganzheitlich auf das Unternehmen übertragen
und mit der erfolgreichen Umsetzung begonnen.

Jetzt bewerben unter: www.sabineoberhardt.com/mind-change-award/



Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Mind Change Award®

SILBER

für die Geschäftsführerinnen Sabine Gerweck und Nicole Vogelmann-Hennige
www.metallumformtechnik-vogelmann.de

Mut zu neuen und unbekannten Wegen – so lautet der Leitsatz der Schwestern der Firma Metallumformtechnik Vogelmann. Frau Vogelmann-Hennige und Frau Gerweck, die ursprünglich in einer anderen Branche tätig waren, führen die Firma nun in zweiter Generation weiter. Sie vollzogen einige Changes: Nicht nur die Veränderung des Führungsstils, sondern auch die Einbeziehung der Mitarbeiter in Entscheidungsprozesse verbesserten deutlich die Zusammenarbeit und Mitarbeiterzufriedenheit.

Aus der Laudatio:
Ein Generationenwechsel ist per sé nicht einfach, dass sich hier zwei Frauen in einer Männerdomäne etablieren müssen, schon gleich gar nicht. Und dass Frauen einen anderen Führungsstil besitzen als Männer, ist auch hinlänglich bekannt. Mit Leidenschaft und Herzblut soziale und ökonomische Ziele voranbringen, waren bei diesem Wandel ihre großen Vorsätze, die sie auch erfolgreich umsetzen konnten. So darf ich nun den beiden Damen zum weitgehend vollzogenem Mind Change und dem silbernen Award gratulieren.

Somit steht der Name Vogelmann Metallumformtechnik auch weiterhin für ein hohes Maß an Kundenorientierung und ein breites Leistungsspektrum. Mit Frauenpower zu positiven Veränderungen, ist das Erfolgsversprechen!

Das Erfolgsduo in einer Männerdomäne:
Sabine Gerweck und Nicole Vogelmann-Hennige führen ihr Unternehmen mit Innovation und Flexibilität in eine erfolgreiche Zukunft



Mind **Change** Award®

Silber-Preisträger 2021
Vogelmann Metallumformtechnik GmbH & Co. KG

Der Preisträger hat in seinem Unternehmen
das Mind Change Konzept „Veränderungsprozesse gestalten"
erarbeitet, ganzheitlich auf das Unternehmen übertragen
und mit der erfolgreichen Umsetzung begonnen.

Jetzt bewerben unter: www.sabineoberhardt.com/mind-change-award/

Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Mind Change Award®

GOLD

für Ingrid Hofmann • Alleingesellschafterin der I. K. Hofmann GmbH, Nürnberg www.hofmann.info

Der „Mind Change Award®“ in Gold wurde als Höhepunkt der Verleihungen an die strahlende Siegerin des Abends vergeben. Ingrid Hofmann, eine Geschäftsfrau, die weiß, was Mind Change bedeutet und ihn schon immer lebt. „So viele Menschen wie möglich in Arbeit bringen“ heißt die Mission von Hofmann Personal. Ein wertebestimmtes Unternehmen, hinter dessen Vorstellungen auch alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen. Es gehört zu den 5 größten Personalvermittlungs-Unternehmen in Deutschland. Die Preisträgerin zeichnet sich unter anderem durch soziales Engagement wie beispielsweise bei Greuther Fürth, Spenden, Sponsoring aus und hat für ihr zukunftsweisendes Management schon eine Vielzahl von Auszeichnungen erhalten - als bester Arbeitgeber, Top-Personaldienstleister. Auch der Arbeitsschutzpreis, der Qualitätspreis und das Bundesverdienstkreuz gehören zu den Errungenschaften.

Solche Top-Performance kommt nicht von ungefähr. Dazu gehört vor allem das Streben nach permanenter Verbesserung durch viele kleine Neuerungen und dieses im Geschäftsalltag auch nicht aus den Augen zu verlieren… immer zum Wohl der Kunden und der Mitarbeiter. Dazu gehört es auch, die Tochter in die Firma einzubinden, die Vereinbarkeit zwischen Beruf und Familie durch individuelle Lösungen und Arbeitszeitmodelle zu fördern, eine eigene Akademie für Schulungen zu betreiben und vieles mehr. Man muss schon viel für eine permanente Verbesserung und einen Mind Change tun. So hat Ingrid Hofmann diesen goldenen Award verdient: Sie arbeitet nicht nur an einem Change, sie IST der Change und verändert sich und ihr Unternehmen ständig! Wir gratulieren!

Gewinnt die Kür des leidenschaftlichen Changemanagements:
Ingrid Hofmann wurde für ihr erfolgreiches, kontinuierliches Streben nach Verbesserung mit dem Mind Change Award® in Gold ausgezeichnet.





Mind Change Award®

SILBER

für Marco Merkle, Geschäftsführender Gesellschafter
E. + E. Egler GmbH • Knittlingen • www.egler-stuckateur.de

In der E + E Egler GmbH verläuft der Mind Change auf zwei Ebenen. Einerseits mit der Übernahme des Betriebs vom Vater und andererseits mit dem Wandel zu einem Miteinander und dem Vertrauensaufbau zu den Mitarbeitern. „Ich möchte den Beruf auf dem Bau trotz der hohen körperlichen Belastung attraktiv gestalten und meinen Mitarbeitern auf dem Bau eine Work Life Balance bieten“, so Marco Merkle. Ziel ist es, ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit zu erreichen - sowohl für sich als auch für die Mitarbeiter. Ein großer Schritt dieses Changes ist schon geschafft, aber es liegen noch einige Dinge vor ihm. Daher die Verleihung des Mind Change Awards® in Silber.

Verkrustete Strukturen aufzulösen, neu zu denken, ist eine Dauerherausforderung, die mit Quantum Profiling® überwunden werden kann. Laut der Gallup Studie 2019 glauben rund 6 Millionen der Beschäftigten nicht an ihr Unternehmen. Die Folgeschäden liegen bei 122 Milliarden Euro. Führungskräfte benötigen neue Methoden, um Mitarbeiter für Changeprozesse zu begeistern und Innovationen zu gestalten. Marco Merkle ist ein Vorbild dafür, wie eine Führungskraft es schafft, Ideen zu produzieren, dafür zu brennen und auch in anderen das Feuer zu entfachen.



Entfacht das Feuer der Begeisterung auch bei den Mitarbeitern:
Geschäftsführer Marco Merkle meistert Changeprozesse mit Bravour.



Mind Change Award®

SILBER

für Brendan Wypich • head of product strategy, design and development at BORN, USA • www.born.com

Seit einigen Jahren arbeitet Brandon Wypich bei Born, eine Firma, die das digitale Marketing für andere Gesellschaften, egal ob groß oder klein, übernimmt. Er unterstützt Start-ups und hat bei Born ein neues einzigartiges digitales Konzept „digital trade shows“ innerhalb kürzester Zeit eingeführt, was heutzutage wegen Corona extrem bedeutsam geworden ist.

Den heutigen Award bekommt er verliehen, weil er durch seinen Ideenreichtum und seine Kreativität neue Dinge initiiert, durch seine Neugier und seine Motivation sein Umfeld mit begeistert und damit verändert und dies alles mit einer großen Empathie und Freude macht. Rückschläge sieht er als Chance, die Dinge gezielt zu hinterfragen und besser zu machen. Die Nachhaltigkeit der vielen Veränderungen wird noch über einen Zeitraum überprüft, was dieses Jahr zu dem Silber Award führt.



Dieser Mind Change Award® geht in die USA: Nico Zahn nimmt die Auszeichnung stellvertretend für die Firma BORN entgegen.

„Setbacks are an opportunity to question things!“





Mind Change Award®

BRONZE

für Hans Hochenegg
Hochenegg Naturheilverfahren GmbH - Hall in Tirol
www.hochenegg.com

„Mind Change von der Persönlichkeitsmarke hin zur Produktmarke“ - dafür steht Hans Hochenegg, von Hochenegg Naturheilverfahren, Mitinhaber und Energetiker.

Hans Hochenegg und seine Schwestern haben das Unternehmen nach dem Tod des Vaters übernommen. Dr. Leonhard Hochegg war Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und machte sich 1980 mit einer Praxis für alternativen Behandlungsmethoden selbständig. Er half, wo kein anderer Arzt mehr an Heilung glaubte. Er war ein ganz besonderer Mensch und eine Art Marke. Nach seinem Tod 2009 führen nun die Kinder seine Firma weiter. Und hier beginnt der große Change: die Umwandlung in ein Unternehmen für Naturheilmittel und -verfahren ohne die große Leitfigur. Ein Weitergeben des Wissens, der Ideale, aber auch der Heilmittel und -verfahren in einem wirtschaftlichen Betrieb. Die Verleihung des bronzenen Awards soll diesen Mind Change würdigen.



Mind Change Award®

GOLD

für Markus A. Blümle, Personaldirektor der
BLANC & FISCHER Familienholding & das HR-Team
www.blanc-fischer.com

Die BLANC & FISCHER Familienholding ist Mutter- und Dachgesellschaft von fünf Teilkonzernen. Die Unternehmensgruppe ist ein 100 %iges Familienunternehmen mit 1,195 Mrd. Euro Umsatz 2018 und gehört zu gleichen Teilen den beiden namensgebenden Familienstämmen. Mit 8.355 Mitarbeitern prägt das Unternehmen weltweit den Lebensraum Küche.

Markus A. Blümle, Managing Director und Head of Corporate Human Resources hatte die große Herausforderung, die Mindsets aus drei Unternehmenskulturen zusammenzubringen. Erstmals in der fast 100-jährigen Geschichte der BLANC & FISCHER Familienholding arbeiteten HR-Mitarbeiter erfolgreich daran, aus vielen einzelnen Personalressorts verschiedener Teilkonzerne einen Personalbereich der BLANC & FISCHER Familienholding zu schaffen. Dabei wurden im Team Optimierungspotenziale erarbeitet und diese bei Prozessen und Vorgehensweisen gemeinsam umgesetzt. Durch gemeinsam erarbeitete Lösungen mit nachhaltiger Wirkung wurde zum 1. Januar 2019 somit der bisher größte Change in der Unternehmensgeschichte erfolgreich vollzogen und nachhaltig etabliert. Ein weiterer Meilenstein wird die gemeinsame Entwicklung und Umsetzung einer gemeinsamen HR-Strategie sein, um somit auch die weltweite Unternehmensentwicklung der BLANC & FISCHER Familienholding nachhaltig strategisch mitzugestalten.

Markus A. Blümle hat es mit seinem Team geschafft, das Veränderungsprojekt zur Etablierung eines Bereiches Corporate Human Resources auf Ebene BLANC & FISCHER Familienholding mit strategischer HR-Verantwortung für alle Teilkonzerne weltweit durchzuführen.

Gewinnt die Kür der hohen Führungskunst:
Markus A. Blümle gelingt es mit seinem Team, das Mindset aus drei weltweit operierenden Unternehmensbereichen mit einer klaren HR-Strategie auf einen Nenner zu bringen.



Mind **Change** Award®

Gold-Preisträger 2019
BLANC & FISCHER Familienholding

Der Preisträger hat in seinem Unternehmen
das beste Mind Change Konzept nachhaltig umgesetzt.

Jetzt bewerben unter: www.sabineoberhardt.com/mind-change-award/



Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Mind Change Award®

SILBER

für Alexander Weiss, Geschäftsführender Gesellschafter und das HR-Team der LEONHARD WEISS GmbH & Co.KG
www.leonhard-weiss.de

LEONHARD WEISS ist eines der größten Bauunternehmen Deutschlands mit über 115 Jahre hinweg gewachsenem Know-how. 5.458 kompetente Mitarbeiter machen „mit Freude am Bauen“ europaweit Projekte erfolgreich. Damit ist LEONHARD WEISS der TOP-Arbeitgeber in der Branche BAU, 100 % in Familienbesitz und 1,4 Mrd. € Umsatz.

25 Standorte und 5 Tochterunternehmen in insgesamt 11 Ländern gilt es zu koordinieren. „Mit drei operativen Geschäftsbereichen, dem Straßen- und Netzbau, dem Gleisinfrastrukturbau und dem Ingenieur- und Schlüsselfertigbau, bedienen wir regionale und überregionale Kunden. Unsere kundenorientierte Struktur knüpft mit den Hauptstandorten Göppingen und Satteldorf sowie 23 Niederlassungen ein Netz kompetenter Ansprechpartner im ganzen Bundesgebiet“, erklärt Alexander Weiss. Mit der Personalentwicklung wurde ein individuell angepasstes Konzept in Zusammenarbeit mit Sabine Oberhardt entwickelt, indem die Führungskräfte und alle Mitarbeiter gezielt abgeholt werden. Im Fokus steht der Mensch mit allen Emotionen und mit seinem Denken. Es wurde ein Quantum Profiling mit den Führungskräften durchgeführt, damit jeder seine unbewussten Limitierungen im Change-Prozess erkennen und konkrete Lösungen für seinen Change erhalten konnte.

Change-Supervision für Bau-Visionäre und Pioniere:
Digitalisierung, Globalisierung, Vernetzung und Mobilität verändern die Branche. Alexander Weiss treibt weitsichtig und zukunftsorientiert Change-Prozesse im Bauboom voran.

„Schnelles Wachstum klug gesteuert.“









Mind **Change** Award®



Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Silber-Preisträger 2019
LEONHARD WEISS GmbH & Co. KG

Der Preisträger hat in seinem Unternehmen das Mind Change Konzept „Veränderungsprozesse gestalten“ erarbeitet, ganzheitlich auf das Unternehmen übertragen und mit der erfolgreichen Umsetzung begonnen.

Jetzt bewerben unter: www.sabineoberhardt.com/mind-change-award/

Mind Change Award®

BRONZE

**für Geschäftsführer Markus Ketterer und
das Team der Bizerba interactive GmbH & Co. KG
www.bizerba-interactive.com**

Bizerba ist vielen ein Begriff. Gegründet wurde das Familienunternehmen 1866 – nicht in einer Garage, da zu dieser Zeit noch nicht einmal das Automobil gegründet wurde. Markus Ketterer erklärt die Historie: „2016 feierten wir unser 150-jähriges Jubiläum. Wir beschäftigen etwa 4100 Mitarbeiter weltweit, seit 2015 mehr Mitarbeiter im Ausland als in Deutschland.

Mit unseren Tochter- und Vertriebsgesellschaften sind wir auf der ganzen Welt vertreten und sind vor Ort für unsere Kunden da. Im Jahr 2018 lag unser Umsatz bei 685 Mio €. Unsere Waagen kennen Sie wahrscheinlich aus dem Supermarkt. Die Schneidemaschinen stehen schon seit Jahrzehnten in Metzgereien oder bei den Frischetheken. Unsere industriellen Maschinen werden die meisten von Ihnen noch nicht gesehen haben, die sind beispielsweise bei Lebensmittelherstellern oder Logistikdienstleistern im Betrieb. Unsere Etiketten kennen Sie wahrscheinlich auch vom täglichen Einkaufen.“



Moderner Leader mit vielen Facetten: Geschäftsführer Markus Ketterer ist es ausgezeichnet gelungen, den Mind Change der Bizerba interactive GmbH ins Rollen zu bringen. Die Agentur wurde als 100 % Tochter von Bizerba gegründet mit dem Ziel, die operative Umsetzung der Marketingmedien zu übernehmen. Ein strategisches Mind Change Konzept wurde angestoßen und hat eine schon sichtbare Entwicklung auf den Weg gebracht. „Mit Sabine Oberhardts Hilfe haben wir unsere Mitarbeiter zu tatkräftigen Unterstützern unserer Veränderungen entwickeln können.“

MIND CHANGE AWARD 2019

„Der Fokus bleibt auf dem Ziel.“





Mind **Change** Award®

**Bronze-Preisträger 2019
Bizerba interactive GmbH**

Der Preisträger hat in seinem Unternehmen ein Mind Change Konzept erarbeitet und mit der Realisierung begonnen.

Jetzt bewerben unter: www.sabineoberhardt.com/mind-change-award/



Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Mind Change Award®

BRONZE

für Annette Müller
ÉCOLE SAN ESPRIT
www.san-esprit.de

Einen globalen Umdenkprozess in der Gesundheitsbranche hat Visionärin und Philosophin Annette Müller initiiert, die 2017 sogar in Co-Produktion mit Sharon Stone und Regisseur Emmanuil Itier die Filmdokumentation THE CURE in Cannes feierte. Mit etwa 100 Mitarbeitern, einem weltweiten Netzwerk der San Esprit Ltd., in Projekten wie „Heiler ohne Grenzen®“ dem alljährlichen Fastival DO UT DES gibt Annette Müller Wissen weiter, um dieses neue Mindset in der Gesellschaft zu etablieren. Sie baut damit eine Brücke zwischen Schulmedizin und alternativen Heilweisen. Laudator Prof. Dr. René Schmidpeter: „Wir leben in unserer Welt den Dualismus – Schwarz oder Weiß, Null oder Eins. Intuitiv fühlt man aber, dass das Ganze vielleicht doch anders ist. Dass man es im Ganzen betrachten muss. Diese Ganzheitlichkeit erlaubt einem ein komplett anderes Denken. So wie vor hundert Jahren irgendwann jemand entdeckt hat, dass Hygiene doch wichtig ist und bevor man in die Wunde fasst, sich die Hände waschen sollte. Ihn haben damals alle für einen Spinner gehalten“, gibt der Ethikprofessor die Geschichte von Ignaz Semmelweis zum Besten. „Mittlerweile erkennt man immer mehr, dass auch die geistige Gesundheit, das positive Denken frei von negativen Emotionen, auch für den Körper eine gewissen Hygiene darstellt und dass dieses Denken jetzt auch in der Medizin durch die Erkenntnisse der Kognitionswissenschaften und der Quantenphysik umgreift. Es geht nicht mehr um Entweder-Oder, Schulmedizin oder Alternativen - es geht darum, den Menschen ganzheitlich zu betrachten. Das ist der Grund, warum Annette Müller diesen Preis erhält – dass sie an dieser Stelle eine Brücke baut und dafür herzlichen Dank!“



Mind **Change** Award®

Bronze-Preisträger 2019
SAN ESPRIT Ltd.

Die Preisträgerin hat in ihrem Unternehmen ein Mind Change Konzept erarbeitet und mit der Realisierung begonnen.

Jetzt bewerben unter: www.sabineoberhardt.com/mind-change-award/



Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien





Lebens- & Arbeitsumfeld der Zukunft

Wettbewerbsvorteile für Unternehmen

Die Vorteile einer professionellen Feng Shui Beratung:

- **Steigerung der Arbeitsmotivation**
- **Verbessertes Mitarbeiterklima**
- **Mehr Arbeitgeberattraktivität**
- **Optimale Ressourcenausschöpfung**
- **Erweiterte und verbesserte Kundenkontakte**
- **Reduzierung der Krankheitsrate**
- **Erfolgssteigerung des Unternehmens**

„Die Erfolgsformel der Zukunft:
eine Umgebung schaffen, in der
sich der Unternehmer, sein Team
und die Kunden wohlfühlen.
So zieht man die Richtigen an!“

www.olivia-moogk.de

ORF IDEAL media face 2022

Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

**Akademisches Wissen aus Fernost
für den westlichen Wettbewerbsvorsprung**
Namhafte Firmen wie Wella, Procter & Gamble, Axel-Springer, Lilly Pharma, Pascoe, Fraunhofer Institut, Gottlieb Duttweiler Institut, Kloster Neustift, Beiersdorf, Edeka, aber auch Unternehmen aus weiteren verschiedenen Branchen, wie Hagios • Hotel Meereslust, Hotel Jammertal, Hubertus Spa & Wellnesshotel, Kramer Wurstwaren, Spedition Haake Mainz 05, Energor Entsorgungsfachbetrieb vertrauen auf Unternehmensberatung auf Basis der Qi-Faktor-Analyse nach Moogk
in Form von Diagnostik des Unternehmens auf Grundlage der Untersuchung der Lage und Grundrisspläne, der Geburtsdaten der Mitarbeiter und der Unternehmensuntersuchung vor Ort mit dem Lo Pan.

Der absolute WOHNSINN durch

Immo-Kompetenz im Doppelpack

Egal ob Kauf, Verkauf, An- oder Vermietung, Verwaltung, Anlageideen oder Projektentwicklung, Extraservice für Senioren rund ums Wohnen im Alter: Dieses unschlagbare Erfolgsduo hat die Welt der Immobilien in den Genen! In zweiter Generation führen die Schwestern Sabine Gahbauer und Regina Frank mit viel Sachverstand, Erfahrung, Spezialservice und Fingerspitzengefühl ihre Auftraggeber durch den undurchsichtigen Dschungel der Immobilienthemen und gesetzlichen Vorgaben. Für die Unerfahrenen sind sie eine anerkannte, transparente Fachadresse. Wer sich dagegen in Immobilienfragen kundig fühlt, lässt sich von den sympathischen Expertinnen bei wichtigen Entscheidungen reflektieren und bei Verkaufsprozessen entlasten.

Der Blick der beiden vertrauenswürdigen Immobilien-Könnerinnen reicht weit über den Tellerrand der Branche, denn mit ihrer unkomplizierten, zuverlässigen Art sprengen sie alle Klischees. Immerhin gehört dieser Berufsstand zu den ältesten gewerblichen, angesehenen Tätigkeiten, für die vor allem auch ein gelungenes Beziehungsmanagement zählt! Hier die Interessen verschiedener Parteien auf einen Nenner zu bringen, so dass alle nachhaltig zufrieden sind, ist eine Kür, die diesem Immo-Duett vorzüglich gelingt.







www.gf-immobilien-augsburg.de



ORF IDEAL media face 2020

Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

TOP EXPERTISE UND TRENDKENNER
Die Erfolgsunternehmerinnen von GF Immobilien sind ausgewählte Mitglieder im IVD (Immobilienverband Deutschland). Dafür müssen die Fachfrauen angemessene berufliche Qualifikationen aufweisen.
„Der IVD ist ein Markenzeichen für Qualität und Kompetenz. Jedes Mitglied ist verpflichtet, sich ständig fachlichen Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen zu unterziehen und aktuelles Fachwissen gegenüber den Kunden bereit zu halten. Dazu müssen wir uns mit dem Marktgeschehen im Gebiet Augsburg und München auseinanderzusetzen.

„Wir sind in allen Lebensabschnitten ein kompetenter Partner!“

Bauethik: Keine Zeit für Öko-Lügen



„Über die Vereinbarkeit von Ökologie, Technik und Gestaltung!“

Ich bin Waldemar und der Gründer von WEDOX Architektur. Mein Architekturstudium absolvierte ich an der Hochschule Karlsruhe (Bachelor of Arts) sowie am Karlsruher Institut für Technologie KIT (Master of Science). Umfangreiche praktische Erfahrung als Architekt konnte ich unteranderem als Projektleiter bei Bez und Kock Architekten in Stuttgart sammeln. Während dieser Zeit bearbeitete ich nationale und internationale komplexe Neubauprojekte und Modernisierungen im Kultur- und Bildungsbereich.

Vertiefend beschäftigte ich mich mit der Vereinbarkeit von Ökologie, Technik und Gestaltung: Wie lässt sich Architektur klimaneutral und langlebig planen und trotzdem ästhetisch gestalten? Welche Heiztechnik ist effizient, zukunftsfähig, wirtschaftlich und passt zu Haus und dem Budget der Bewohner? Wie platziere ich eine Solaranlage auf dem Dach, dass sie nicht störend wirkt, sondern sich harmonisch einfügt? Welchen wirken hat ein ideal platzierter Baukörper und clever geplante Fenster auf Wohnqualität und Nutzer aus? Wie kann kontemporäres Design mit der lokalen Besonderheit mit einbezogen werden? Keine Wohnschachteln mit Ökolabel bauen, die nach einer Generation abgerissen werden.!

Mir liegt einfaches bauen sehr am Herzen und mein Credo ist: „Ich mag schlichte Details, klare Funktionen und natürliche, wohngesunde Materialien. Und anstatt Kunden überzogene Technik überzustülpen, biete ich lieber konstruktive Lösungen an.“

Man könnte sagen, dass für mich die Ausrichtung ökologisch zu planen, spätestens dann geschehen ist, als ich Zeuge davon wurde, dass bei einem Neubau in Holzbauweise, nicht aus der Perspektive der Nachhaltigkeit ein Gebäude geplant worden ist (z. B. riesen Fensteröffnungen nach Norden orientiert) und bei der Bauausführung alles andere als ökologische Produkte zum Einsatz kamen (Dämmung, Oberflächenbeschichtung). Ich dachte nur, wie kam man auf die Idee ein Gebäude in Holzbauweise zu realisieren und sogar mit einer Holzfassade auszustatten, welche dem Hausbewohner ökologisches & wohngesundes Gebäude suggeriert, aber in der Tat keines ist, sondern nicht mehr als eine Lüge.

www.wedo-x.de

Verantwortungsvoller
Partner für Bau- und
Hausherren

Nicht nur Badprofis, sondern auch Heizungsspezialisten

Zwei, die guten Stil mit Effizienz verbinden: Nicht nur Badgestaltung, auch die optimale Heizung ist immer individuell zu bestimmen, den es lässt sich nicht pauschal sagen, welche Art die Beste ist. Die baulichen Gegebenheiten haben ebenso Auswirkungen auf die Entscheidung für eine neue Heizung wie die Ziele und Vorstellungen des Kunden. „Wir beraten Sie fachmännisch und System- sowie markenneutral, für Ihre beste Heizlösung.“

www.moenner.de

Ideen von der Stange? Nicht beim Mönner-Könner-Team









Kroatien Immobilienprofis

Ein Team mit Gespür & Sachverstand

Bei der Suche nach Ihrer Traum - Immobilie in Kroatien, ob An- oder Verkauf, stehen wir vertrauensvoll an Ihrer Seite. Die deutsche zuverlässige Arbeitsweise und das Know-how meiner kroatischen Kollegen macht uns für Ihre Immobilien-Interessen zu einem unschlagbarem Team. Wir begleiten Sie von Anfang an mit unserem professionellem deutsch-kroatischem Team, durch den Dschungel der Bürokratie. Neben den Standorten Opatija, Insel Krk, Cres, Crikvenica erweitern wir unser Immobilienangebot mit der Immobilienagentur „My Dalmacia-Dalmacija Nekretnine j.d.o.o.“ für die Region Norddalmatien. Ihre Ansprechpartner:

Kerstin Karas (Region rund um Zadar) Telefon: +49 170 4837024
Predrag di Lenardo Zamlic (Region rund um die Kvarner Bucht) Telefon: +385 92 284 6230

K. KARAS IMMOBILIEN
Kerstin S. | Verkauf





my Dalmacia
NEKRETNINE · REAL ESTATE

www.k-karas-immobilien.de
www.facebook.com/ImmoKaras

www.kohl-umwelttechnik.de

Optimales Innenraumklima

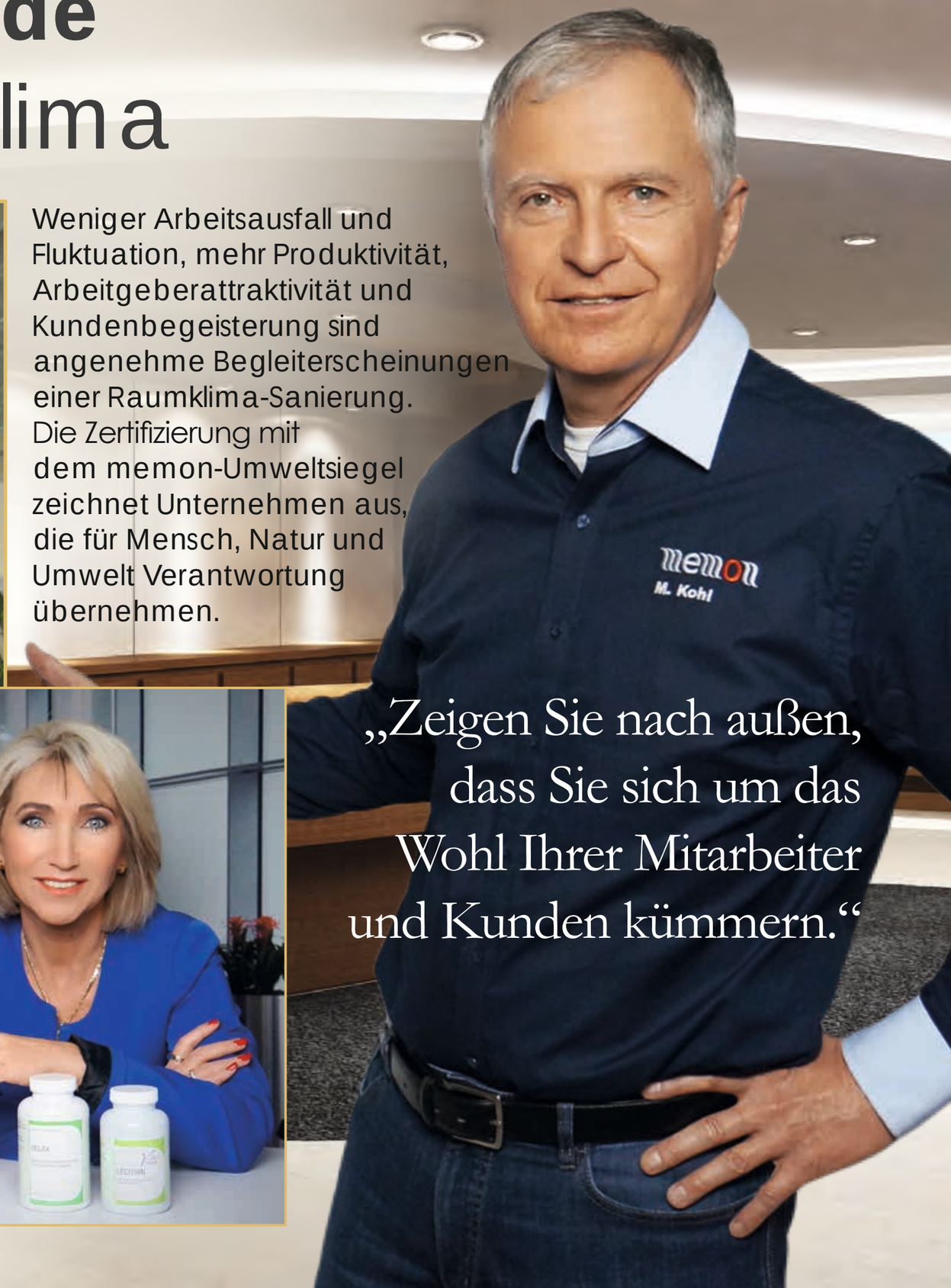


Weniger Arbeitsausfall und Fluktuation, mehr Produktivität, Arbeitgeberattraktivität und Kundenbegeisterung sind angenehme Begleiterscheinungen einer Raumklima-Sanierung. Die Zertifizierung mit dem memon-Umweltsiegel zeichnet Unternehmen aus, die für Mensch, Natur und Umwelt Verantwortung übernehmen.





Enge Zusammenarbeit mit Verantwortlichen aus Medizin, dem Gesundheits-Sektor und Gewerbe. Markus Kohl am Stand mit Koop-Partner STOCK resort (links), mit Kundin Silvia Schneider Vitality College www.vital-ity.de, mit Kunde Kielow Immobilien www.kielow-immobilien.de bei der Zertifizierung (oben)



„Zeigen Sie nach außen, dass Sie sich um das Wohl Ihrer Mitarbeiter und Kunden kümmern.“

In der Halle vorgefertigt - auf das Terrain geliefert

Das QUBO Team vereint langjährige Erfahrung aus
- der Projektentwicklung und Management
- Holzbau: Massivholzwände und -häuser
- Fertighausbau & Innenarchitektur/-einrichtung, Design
- Bauphysik & -statik, Tragwerksplanung, Ingenieurbau
- verschiedenen Gewerken, wie Tischlerei, Zimmerer
- Holz- & Landwirtschaft, Gartenplanung & Permakultur











„Hurra, hurra - Qubo ist da“,
sagen die Fans, wenn sie ihr Massivholzhaus am Horizont erblicken! Holz ist ökologisch und langlebig. Dieser genialer Baustoff entwickelt seine Massivholz-Vorteile ganzjährig - speichert im Winter die Wärme und im Sommer die Kühle, dämmt ohne Schimmelbildung und gleicht die Raumluftfeuchte aus. Seine Holzoberfläche nimmt schnell die Lufttemperatur der hochgeheizten Innenräume an und sorgt für eine wohlige Behaglichkeit ohne kalt abstrahlende Wände. Massivholz zaubert ein wohlrichendes Wohngefühl, das man sofort spüren kann und spart dazu deutlich Heizkosten.





„Das QUBO Versprechen:
kein Baustress für Auftraggeber!“

www.alexander-lehmann.info

SPA Chalet Plus

Ferienanlage mit QUBO



Die Meister der QUBOlogie: egal ab Auftragsarbeiten oder eigene Projektentwicklung - QUBO Modulbau ist vielseitig einsetzbar











QUBO

Einzelstücke für Holz-Liebhaber









Wer keine Zeit hat, im Kusch-Workshop seiner Vision Gestalt zu verleihen, kann sich nach einem Strategiegespräch mit dem Meister und „Woodenizer“ ein persönliches Unikat erschaffen lassen.

Unterwegs als Tatkraft-Verstärker

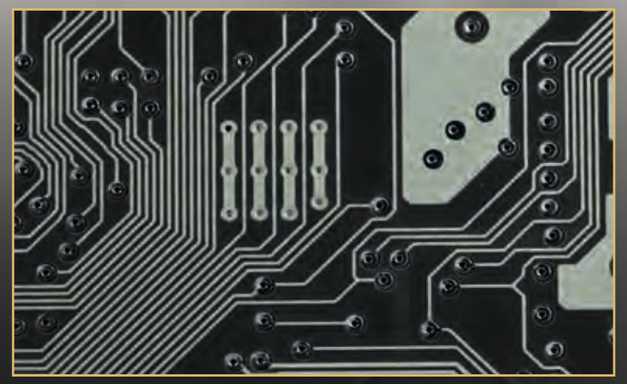
In seiner Mission als außergewöhnlicher Resilienzcoach der handwerklichen Art bringt Christian Kusch eine neue Dimension in die Persönlichkeitsentwicklung: Der medien-gefragte Schaffensphilosoph verkörpert in fesselnden Vorträgen und Workshops die Renaissance der haptischen Schaffenskraft. Der Stärken-Flüsterer hilft Menschen dabei, ihren Visionen Gestalt zu geben und sie in der Praxis zu realisieren. Seine Themen sind brandaktuell, denn in einer gestressten und ausgebrannten Gesellschaft ist die Rückbesinnung darauf, dass der Mensch Gestalter seines Lebens ist, notwendiger denn je. Da durch die Digitalisierung das Leben vermehrt auf einer abstrakten Ebene stattfindet, haben viele Menschen das unbestimmte Gefühl, gelebt zu werden, statt zu leben.

Mit seinen langjährig erprobten Methoden bringt Christian Kusch seine Workshop-Teilnehmer zurück in eine positive Weltsicht und Schöpferrolle, indem sie die theoretische Ebene verlassen und sich ihr persönliches Glück umsetzen. Denn nur wer etwas mit seinen Händen erschafft, kann seine Herausforderungen wirklich be-GREIFEN und in Chancen verwandeln. **Dank Christian Kusch kommen Sie in Ihr erfolgsbringendes TUN! Abwarten und Tee trinken war gestern. Das Leben und Business gestalten ist heute!**

„Meine Fans nennen es Seelenmöbel, wenn ich meiner Inspiration im Unikat Gestalt gebe.“

www.sitzen-wieichwill.ch





Smarte Führungsebene für intelligente Gebäudetechnik: Geschäftsführer Peter und Christa Buchta verkörpern das Qualitätsversprechend der B&D Buchta und Degeorgi Mechatronik GmbH und sind seit dem großen Unternehmertreff in Kitzbühel 2011 auch in Orhideal Kreisen als Qualitätsdienstleister sehr angesehen.

Mit Innovation, Präzision & Full-Service erfolgreich als

Game changer

in der Gebäudeautomation

In einer Nische auf dem Markt der Gebäudeautomation zählt B&D Buchta und Degeorgi Mechatronik GmbH mit Geschäftsführer Peter Buchta zu den beachtenswerten Innovatoren und Automatisierungs-(R)Evolutionären. Dank Qualitätsprodukten und Top-Service stellt auch dieses mittelständische Unternehmen unter Beweis, dass man nicht groß sein muss, um großartige Ideen zu realisieren. Im Rahmen der fortschreitenden Digitalisierung im Gebäudebereich sind die intelligenten Neuerungen und Fertigungsangebote der „stillen Helden der Steuerungstechnik“ gefragter den je - bei Kunden und Investoren.

Rund um Remote-I/O’s, Baugruppen, Feldbus-Komponenten setzt Schaltanlagen-Visionär Peter Buchta mit seinem Team neue Maßstäbe. Wer Qualität und Convenience schätzt, ist bei diesem Global Player mit Spezialisierung richtig, denn hier gibt es nur Gewinner! Gelungene Automatisierungsprozesse wünscht Ihnen

www.bd-mechatronik.at

„Autonome Schalt-Systeme für die smarte Gebäudeautomation.“

Buchempfehlung: **Bestseller mit**

Führungsintelligenz

Gute Führung beginnt mit der Betrachtung der Wirklichkeit. Und es gibt sie ja, die Mitarbeitenden, die ihre Arbeit als notwendiges Übel ansehen. Agilität ist nicht der Führungsweisheit letzter Schluss, oft sogar kontraproduktiv. Transformationale Führung wird oft zu Unrecht glorifiziert und überschätzt. Die Verunsicherung bei vielen Führungskräften ist groß, das lähmt. Dirk Zupancic bleibt nicht bei der Beschreibung der Führungsmissstände stehen, sondern bietet mit dem Konzept der couragierten Führung eine Lösung an. Das liest sich erfrischend und innovativ, über manche Vorschläge ließe sich trefflich streiten, nachdenkenswert jedoch sind sie allemal.

Im Fokus steht die Kernkompetenz „Courage" mit sieben Courage-Faktoren. Zupancic zeigt: Couragierte Führungspersönlichkeiten packen strittige und unbequeme Themen sowie herausfordernde Führungssituationen entschlossen an und lösen sie. Die Buchinhalte reißen mit und entwickeln einen Sog. Das gilt etwa für die Beschreibung der sieben Bausteine des couragierten Führens, bei denen auch der „Mut zum Sinn" und die elf zentralen Kompetenzen couragierter Führungspersönlichkeiten diskutiert werden. Oder für die Weiterentwicklung der „beidhändigen Ambidextrie" zur „mehrhändigen Führungshaltung".

Überhaupt überrascht der Autor immer wieder, etwa wenn er Bertolt Brechts „Mutter Courage" ins Spiel bringt oder den Bogen schlägt zu Bruce Lees „Be water, my friend"-Philosophie.

In Teil C des Buches stehen sechs „Einsatzsituationen" im Brennpunkt, wie sich das couragierte Führen in der Praxis bewährt. Beispiele sind: Wie lassen sich die Potenziale aller Mitarbeitenden entfesseln und ausschöpfen, auch die der Low Performer? Was gelingt es, schmerzhafte Entscheidungen zu treffen, die wehtun? Wie bewältigt die Führungspersönlichkeit Drucksituationen konstruktiv? Wie kämpft sie couragiert gegen den Führungs-Mainstream an? Dirk Zupancic bietet eine Fülle an Impulsen. Prüfen Sie selbst, ob Sie das Konzept des couragierten Führens umsetzen wollen.



Dirk Zupancic: Stärken entfesseln! Wie Sie mit couragierter Führung das Potenzial aller Mitarbe itenden ausschöpfen. metropolitan, Regensburg 2022, 200 Seiten, 29,95 Euro, ISBN 978-3-96186-063-0





Weitere Informationen zum Autor:

www.dirkzupancic.com

Die Lizenz
zum Clean werden

Die CLEAN AND FREE THERAPY ist der Game-Changer, oder besser noch der Paradigmenwechsel in der Suchttherapie. Prof. Hoffmann kann völlig auf toxische Medikamenten, die teilweise ein hohes Abhängigkeitspotenzial haben verzichten. Ob Alkoholentzug oder Drogenentgiftung, die Entzugsphasen verlaufen sanft und bringen dank Akupunktur und Cranial-elektrischer-Stimulation keine schmerzhaften Entzugssymptome mit sich. Der Körper wird in Rekordzeit wieder regeneriert und so ist nur ein stationärer Aufenthalt von 7 oder 10 Tagen notwendig. Da nur exklusiv ein Klient auf einmal behandelt wird, ist eine 100% Diskretion und eine intensive Arbeit garantiert. Das ONE to ONE Setting zeigt mit 90% Erfolgsquote ihre Wirksamkeit und ist seit Jahren erprobt. Nach dem Aufenthalt auf Gozo, einer kleinen Insel im Mittelmeer, die zu Malta gehört, folgt eine CLEAN AND FREE THERAPY CHALLENGE zur ultimativen Suchtbefreiung! Jetzt werden die neuen Neuronenverbindungen täglich aktiviert und somit fest verbunden. Nach etwa 100 Tagen ist der neue SeinsZustand erreicht und die ultimative Suchtbefreiung programmiert.

Prof. Hoffmann baut ein weltweites Partnernetzwerk auf. Lizenznehmer, die sein Behandlungskonzept betreiben wollen, können sich bewerben. In Kürze beginnen die Ausbildungen für die Schweiz, Österreich und Deutschland. Geeignet ist diese Behandlungskonzept für Menschen, die Betroffenen aus einer Lebenskrise führen wollen. Denn Sucht, so Prof. Hoffmann ist keine Krankheit, sondern eine erlernte Hilflosigkeit!

Wenn Sie also über Herz und Verstand verfügen,
könnte dies ein etabliertes, lukratives Angebot für eine neue Existenz sein.

Einfach Bewerben, Prof. Hans R. Le-Hoffmann wird sich bei Ihnen melden.

Einzigartiges Behandlungskonzept von und mit Prof. Hans R. Le-Hoffmann: „Denn Sucht ist keine Krankheit, sondern eine erlernte Hilflosigkeit!“

„Erprobte Methode für Lizenzpartner!“

www.cleanandfree.eu

ZZERO Save the date: 10-12 November www.zzero-gruendermesse.de



EIT MÜNCHEN · GRÜNDER.DE · LEXROCKET · MERKUR STARTUP · DRH IMAGE IDEAL®

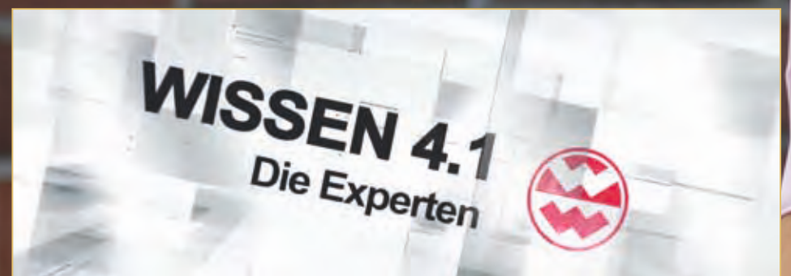
Mediengesicht Heidi WeberRüegg

Kein Blabla, sondern Wissen pur!









„Wir brauchen Menschen,
wie Heidi Weber Rüegg,
die progressiv denken
und handeln!“

Ambition als Wachstumsmotor

Mit Heidi Weber Rüegg gelingt der Paradigmenwechsel. Die pragmatische Zukunftsgestalterin ermöglicht den Shift - weg von den typisch hierarchischen Elementen - wie Leistungsziele, klare Vorgaben, EGO-Fokus - hin zu einer zeitgemäßen Führung, die Sogwirkung erzielt. Warum ist das wichtig? Künstliche Intelligenz verändert zunehmend die Arbeitswelt. Ein radikaler Paradigmenwechsels steht an. Unter der stetig wachsenden Komplexität, unter Leistungsdruck geht die Freude am Tun verloren. Daraus resultieren Spannungen und Konflikte. Dies wiederum mündet vielfach darin, dass wertvolle Mitarbeitende innerlich kündigen oder das Unternehmen verlassen. Immer öfter stellen sich die Unternehmer die Fragen; Wie sollen wir auf diesen Paradigmenwechsel reagieren? Wie können wir ihn vollziehen? Was ist konkret zu tun? Die Antwort ist einfach: Neben Digitalisierung und Automatisierung ist unbedingt auch die Investition in zeitgemässes Leadership der Führungskräfte und Schlüsselpersonen sowie Arbeitsformen notwendig.
Ein Miteinander, das neue Massstäbe setzt und zu einem echten Erfolgsfaktor für das Unternehmen wird.

Unternehmen, die sich darauf vorbereiten, sind besser aufgestellt und sicherer auf dem Markt. Je prozess- und sachbezogener das Arbeitsumfeld wird, sozusagen „kühler“ es wegen künstlicher Intelligenz wird, desto größer wird das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und sozialer Nähe, nach „wärmender“ Betriebsführung und kostruktivem Arbeitsklima.

Joyful Leadership ist angesagt, denn die Zukunft wird vielseitiger und kreativer, was die Fähigkeit erfordert, Visionen zu entwickeln und die Menschen dafür zu gewinnen. Freudvolle, inspirierende, wertschätzende Art Ziele zu erreichen ist angesagt. Druck auszuüben, ist nicht mehr zeitgemäß! Kreativität, lustvolles Miteinander, eine packende Vision, Begegnungen mit Herz und einiges mehr gehört zu dieser neuen, freudvollen Form der Führung. Hier wird jeder Mitarbeiter kreativer Unternehmensgestalter und Ideengeber. Kompetent und klar stellt Heidi Weber Rüegg die Weichen auf Führung und Märkte von morgen!

www.impact-gmbh.ch

„Die Unternehmens-kultur an den digitalen Wandel anzupassen wird überlebens-wichtig!“

ORH IDEAL media face 2022
Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

Unterhaltsam im Radiointerview







„Nutze jetzt dein eigenes Fachbuch als Turbo für mehr Erfolg und Einkommen mit Hilfe unserer Masterclass!“

Weitere Infos zu Keynotes:
www.barbara-messer.de

Dein eigenes Buch als Türöffner für mehr Kunden

Mit Barbara Messer und Mike Borchert





Wir verhelfen dir von der ersten Idee zum vermarktungsfähigen Fachbuch: Du möchtest dich als namhafter Experte in deiner Branche positionieren, anstatt einfach nur austauschbar zu sein? Dann nutze dein eigenes Buch als Karriere-Booster. Es baut Vertrauen auf, verwandelt deine Leser in zahlende Kunden und sorgt für deinen guten Ruf.

In dieser Masterclass zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du dein eigenes Buch schreibst, vermarktest, dich glasklar in deiner Branche positionierst und dadurch lukrative Aufträge generierst. Endlich gehst du nicht mehr in der Masse der vielen Expertinnen und Experten unter, sondern hebst dich eindeutig hervor. Nicht umsonst steckt im Wort „Autorität“ auch das Wort „Autor“. Also werde zur Autorität in deiner Branche und lass dein eigenes Fachbuch für dich sprechen.

www.buch-masterclass.de

Der mit den Synapsen tanzt:
Wie Neurowissenschaftler und Lernbeschleuniger Josua Kohberg die Wissensgesellschaft in die Zukunft katapultiert und Unternehmen durch High Tech Future Learning & Skill Development in Mitgestalter der digitalen Ära verwandelt.

Wer in das KOSYS Universum eintaucht, ist und bleibt begeistert: Über 5000 Referenzen sprechen für sich „neoos® setzt sich aus dem lateinischen Wort „neo“ für „neu“ und „os“ für „operating system“ zusammen. Die Idee hinter dem Namen ist, auf eine neue und revolutionäre Art Informationen in die Verknüpfung zu bekommen.

Hightech-Tools in der Wissensgesellschaft dank

NeuroGenius

ORH IDEAL media face 2022
Kompetente Interviewpartner für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

Zunächst ist die Erde immer eine Scheibe, bis jemand die Kugel entdeckt. Wer hätte am Anfang gedacht, dass eine Glühlampe die industrielle Revolution einleiten, ein angebissener Apfel unsere digitale Zukunft bestimmen und die neoos®-Produkte von Didaktikrevolutionär Josua Kohberg unsere Lernfortschritte beschleunigen würden - und das mit Ultraschallgeschwindigkeit! Was damals surreal schien, ist heute Realität und gefragt bei Fans, Unternehmenskunden, Kooperationspartnern, Investoren und den Medien: das KOSYS Lernsystem durch neuronale Stimulation mittels unbewusster Wahrnehmung der Lehrinhalte durch Ultraschallübertragung.

Das Erfolgsduo Simone und Josua Kohberg, KOSYS GmbH, hat für Fans des gehirngerechten Lernens ein eigenes Selbstverwirklichungs-Universum geschaffen, das „Neuron-Valley“ für bahnbrechende Lehrmethoden zwecks Upgrading der Persönlichkeit und Unternehmensteams. Das international aktive Unternehmen entwickelt Produkte auf Hightech-Basis, die dazu dienen, dass die Menschheit mit dem rasanten Tempo der Zukunft mithalten und dennoch mit sich im Einklang leben kann. Wann ist Ihnen das Lernen wortwörtlich so unter die Haut gegangen? KOSYS macht´s möglich! *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

„neoos® macht erfolgreich!
Wer seine Teams schnell updaten kann, seine Mitarbeiter effektiv entwickelt und den Wissenstransfer beschleunigt, der profitiert von einem enormen Wettbewerbsvorsprung!“

www.kosys.de

Live auf dem Angstfrei Kongress
in BERN - SCHWEIZ am 17. &18. September 22
www.angstfrei-kongress.ch

OKT
2022

ORH IDEAL
media face- 2022
Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

Quoten Queen

Mit www.goglin.de zum Erfolg

Orhideal-**IMAGE.com** • Das Businessportrait-Magazin für PR Präsentation & Cross-Marketing

FÖRDER-MITTEL FÜR KMU

dykiert beratung

ORH IMAGE IDEAL®

Kostenlose Online-Vortragsreihe

"Öffentliche Fördermittel für KMU´s"

d
Top Beratung
1991-2022





FÖRDERMITTEL - NICHT SEXY ABER HILFREICH

Kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU) weht in diesen Zeiten der Wind ins Gesicht; sie müssen hart am Wind segeln um ihr Unternehmen auf Erfolgskurs zu halten. Der Spagat zwischen Kostenreduktion bzw. Unternehmenswachstum ist eine Herausforderung. Umso wichtiger ist es mit der verfügbaren Liquidität das Optimale zu erreichen.
Der Staat (Bund und Länder) lässt die Unternehmen dabei nicht alleine! Öffentliche Förderprogramme sollen motivieren, initiieren und so die Wettbewerbsfähigkeit der KMU´s erhalten. In Deutschland gibt es über 3.000 verschiedene Förderprogramme für kleine und mittelständische Unternehmen. Für Unternehmer:in ein echtes Fördermittellabyrinth und eine Herausforderung sich hier zu orientieren und den Überblick zu behalten.

DARLEHEN & ZUSCHÜSSE

Jedes Unternehmen hat im Laufe der Zeit einen Finanzierungsbedarf: Investitionen in Produkt- und Dienstleistungsinnovationen, in Digitalisierung, in F&E, in Betriebs- und Geschäftsausstattung, in Fuhrpark, in energieschonende Gebäudesanierung oder in Qualifizierung von Mitarbeiter:innen, neue Arbeitsplätze, Inclusion von Menschen mit Behinderung in den eigenen Betrieb usw usw.

All diese Beispiele haben eins gemeinsam: sie können mit öffentlichen Fördermitteln unterstützt werden. D.h. auf der einen Seite liquiditätsschonende öffentlich geförderte Darlehen und / oder nicht rückzahlbare Zuschüsse.



KOSTENLOSER VORTRAG

Exklusiv für das Unternehmernetzwerk von Orhideal findet eine Vortragsreihe zum Thema "Öffentliche Fördermittel" statt

04.10.2022 - 17:30 UHR
Fördermittelsystematik und öffentliche geförderte Darlehen

06.10.2022 - 17:30 UHR
Fördermittelsystematik und nicht rückzahlbare Zuschüsse

12.10.2022 - 17:30 UHR
Überblick über die Fördermittel von Bund und Ländern

15.11.2022 - 17:30 UHR
Fördermittelsystematik und öffentliche geförderte Darlehen

22.11.2022 - 17:30 UHR
Fördermittelsystematik und nicht rückzahlbare Zuschüsse

29.11.2022 - 17:30 UHR
Überblick über die Fördermittel von Bund und Ländern

ANMELDUNGEN

Die Teilnahme an den Vorträgen ist ganz bequem von zuhause aus möglich.

Die Vorträge finden live statt - d.h. es besteht ausreichend Gelegenheit für Fragen.

Anmeldung per Email an: wdykiert@dykiert-beratung.de (bitte mit Angabe des jeweiligen Vortragstermins.

Im Anschluss erhalten Sie per Email Ihren persönlichen Zugangscode.

dykiert beratung

ORH IDEAL
media face 2022
Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

DIE effektive Führungs-WEISE der Zukunft:
Ulrike Hartmann macht Unternehmen erfolgreich in der VUCA-Welt.

Megatrend **Achtsamkeit**

DER Wettbewerbsvorteil für Unternehmen:
Mit Wahrnehmungsintelligenz zu mehr Führungskompetenz

MINDFULLY Business mit System:
Durch umgesetzte Neurowissenschaft zum

Innovations Booster

Schneller, höher, weiter und doch nicht am Ziel, ist ein Phänomen unseres digitalen Zeitalters. Wer im Karussell der Aufgaben nicht innehält, kann schwer neue Ideen entwickeln - vielmehr wird ihm schwindelig! Von klarer Wahrnehmung ist da keine Spur mehr. Warum Multitasking nicht effektiver macht, sondern verhindert unsere Höchstleistung abzurufen, erklärt die angesehene Neuro-Flüsterin Ulrike Hartmann in ihren Fachbeiträgen und Vorträgen auf einprägsame Weise.

Für Unternehmen, Organisationen und Institutionen ist sie als Future-Work und Future-Management Designerin im Einsatz, wenn sie lehrt, wie das Erfolgsprinzip „Achtsamkeit im Business“ in alle Geschäftsprozesse implementiert wird. Sie ist eine renommierte Adresse, um mehr Produktivität zu erzeugen. Mit ihrer Hilfe gelingt es den Unternehmen, ihre innerbetriebliche Arbeitskultur neuro-konform umzustrukturieren. Zu den Optimierungen der geschätzten Mindfulness-Expertin gehört vor allem, die Sinne neu zu schärfen - weg vom Tunnelblick, Schubladendenken und Selbstsabotage, hin zur messerscharfen Wahrnehmung. **Denn die Erfolgsformel unserer VUCA Arbeitswelt lautet: Achtsamkeit. Wenn Sie also wollen, dass Sie den Fortschritt managen und nicht der Fortschritt Sie, dann haben Sie hier Ihre Innovationsquelle gefunden. Ich wünsche Ihnen BEACHTENSWERTE Ergebnisse**, *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

„MINDFULLY Business
ist der Schlüssel zum Erfolg!“

www.ulrike-hartmann.info



Vorbildgastgeberin Stefanie Koos

Unkomplizierter und gewissenhafter als jede digitale Bookingplattform: der persönliche Dialog mit dem Team rund um Hotelmanagerin Stefanie Koos gewährleistet beste Konditionen und individuelle Angebote direkt vom Qualitätsanbieter. Als Top-Spot in Paderborn ist das familiäre Haus mit Tradition für viele Gäste und Firmen die erste Wahl!

Heide Residenz
+++ Superior
IHR PRIVATHOTEL IN PADERBORN

Hotel Heide Residenz *** Superior

eine erstklassige Adresse in Paderborn als zweites Zuhause

Das Gesicht hinter dem Hotelerfolg: als charmanter Gästemagnet hat sich Stefanie Koos mit ihrem Team durch individualisierte Vorgehensweise und herzlichen Service bundesweit einen guten Namen gemacht. Wenn die angesehene Powerfrau mit Ihrem Ehemann Achim (IT Experte) Angebote konzipiert und Aufenthalte vorbereitet, ist eines gewiss: jeder Gast ist in diesem Haus nicht irgendeine Nummer - er ist für Familie Koos immer DIE NUMMER 1!

www.heideresidenz.de



www.datavisibles.com

Macht die Fakten sichtbar: *datavisibles* Kunden wollen fundierte und optimale Entscheidungsgrundlagen. „Datendolmetscher“ Andreas Schaal schafft mit seinem Team komplexe Datenströme in konkrete Entscheidungshilfen von morgen zu übersetzen. Als Bindeglied zwischen technischen Abteilungen und Management reduziert er Schnittstellenverluste und bringt die Interessen aller Beteiligten auf einen Nenner.

„Lösungen sind meine Leidenschaft! Davon profitieren unsere Kunden.“

Sicher entscheiden durch strategische Begleitung:

Big Data Supervisor

Die unternehmerische Herausforderung der Zukunft wird nicht nur die Bewältigung einer enorm rasant steigenden Datenflut sein, sondern vor allem deren kluge Auswertung und Nutzung als Schlüssel zum Erfolg. Es ist genau diese Kunst, die den IT Unterschied macht: Mit seiner langjährigen Expertise und einem gut koordinierten, internationalen Team stärkt Andreas Schaal mit *datavisibles* den Wettbewerbsvorsprung seiner Auftraggeber! Nicht nur Großunternehmen, vor allem der Mittelstand kann sich mit datavisibles seine Pole Position sichern. Es gewinnt nicht der Größere, sondern der Agilere und Schnellere! Mit dem „Herrn der Daten“ haben Sie einen zuverlässigen Vertrauenspartner als Wachstumsbeschleuniger an Ihrer Seite.
Raus aus der Datenohnmacht - hin zu datavisibles! *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

Die Erfinderin des Zahnliftings®

Hollywood-Lächeln-to-go mit dem mobilen Zahnstudio

Zahnkünstlerin
mit Beauty-Faktor

Eine Zahnbehandlung durch Dr. Petra Döhring ist ein erstaunliches Erlebnis ohne Angst. Bekannt als mobiles Zahnstudio - die vielleicht kleinste Praxis der Welt - ist die anspruchsvolle „Zahnkünstlerin“ seit 27 Jahren die Verkörperung der minimalinvasiven Zahnmedizin und steht für Erhalt der Zahnsubstanz an erster Stelle. Prophylaxe wird hier groß geschrieben! Das hat sich herumgesprochen!

Ihre Lebensstationen führten die einfühlsame Zahnmedizinerin auch in die USA, wo sie ihr Wissen rund um Zahnästhetik durch innovative Methoden abrundete. Als erste deutsche Zahnärztin erlernte sie in Kalifornien direkt beim Erfinder der Lumineers (ersten Non Prep Veneers) Dr. Robert Ibsen diese Methode. Daraus entwickelte Sie ihre eigene geschützte Behandlungsweise, die sie mit dem Prinzip der unschädlichen Kontaktlinsen erklärt. Das ebenso unschädliche Zahnlifting® ist eine absolut schmerzfreie Methode ohne den Verlust von wertvoller Zahnsubstanz - für ein wunderschönes Hollywood-Lächeln! Man kann Lücken verschwinden lassen, Zahnformen verändern, Zähne verlängern, Zahnschmelz wieder aufbauen, Zahnfehlstellungen korrigieren, Zähne permanent aufhellen und vieles mehr. Um kontaktlinsendünne Keramikschalen, wie man Sie beim Zahnlifting® einsetzt, herzustellen, ist eine Spezialkeramik nötig. Diese lässt sich Frau Dr. Döhring aus den USA kommen und verarbeitet sie dann ganz individuell für jeden einzelnen Patienten in Ihrem eigenen Zahntechnischen Meisterlabor. So ist es ihr möglich, sogar nur vereinzelte Zähne zu behandeln. Für Männer und Frauen jeden Alters aus aller Welt, auch Jugendliche, die es Leid sind, ihre Zähne verstecken zu müssen, ist Dr. Döhring die erste Adresse. Sie pilgern zu der Spezialistin um sich in zwei kurzen Behandlungsterminen ihr Wunschlächeln schaffen zu lassen. Natürlich stehen bei Bedarf auch die klassischen Zahnbehandlungen auf dem Plan.

Info-Telefon: +49 174 3159103





„Zahnlifting® beschert Ihnen ein traumhaft schönes Lächeln!“

Ästhetische Zahnheilkunde
Zahnlifting®
- Lumineers
- Non-Prep-Veneers
- Keramikkronen
- Keramikbrücken
- Zirkoniumoxid
- unsichtbare Kunststoff-Füllungen

Individualprohylaxe
- professionelle Zahnreinigung
- Parodontosebehandlung
- Kontrolle/Nachsorge
- Parodontosevorsorge
- Zahnerhaltung
- schmerzfrei mit Oberflächenanästhesie
- Ultraschallbehandlung
- Automatischer Erinnerungsservice

Schmerzfreiheit und Angstbewältigung

Implantate & Implantatversorgung

INVISALIGN® GO

Gesundes Bleaching
- strahlend weiße Zähne
- keine Schmerzen
- keine bleibenden Schäden
- härterer Zahnschmelz
- 6-24 Monate haltbar

Schnarchtherapie
Hausbesuche
Zahnnärztliche Notfallbehandlungen

Sprechzeiten nach Vereinbarung
in der stationären Praxis:
Mo - Fr : 19.00 Uhr - 23.00 Uhr
Sa, So, Feiertag ganztägig
Sprechzeiten mobile Praxis:
nach Vereinbarung

www.dr-doehring-lumineers.de



HERZLICH WILLKOMMEN



auf der offiziellen Website von Diana Marisa Brachvogel!

Hier dreht sich alles um:

Schauspiel

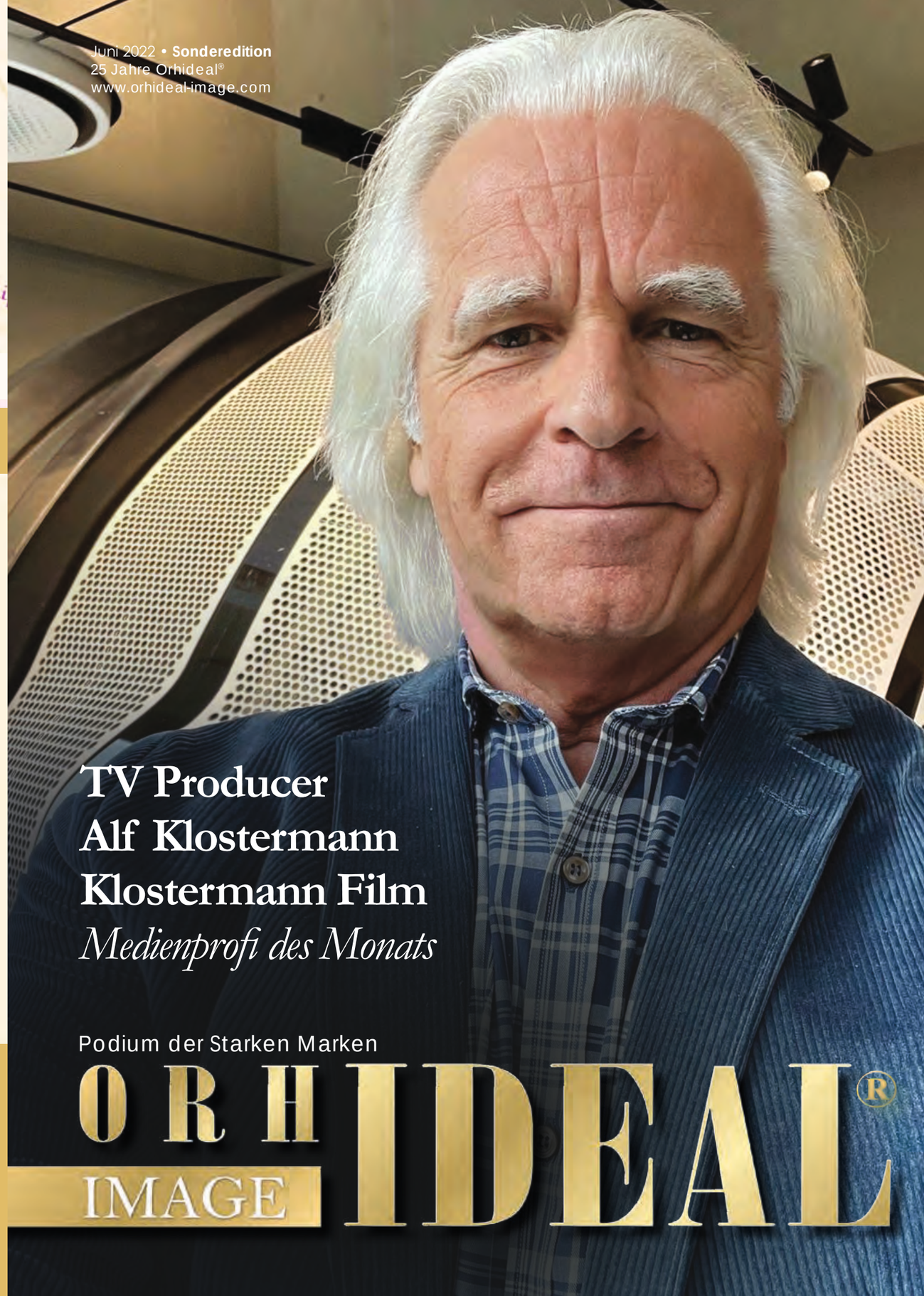
Klassisch indischen Tanz (Kuchipudi)

Musik

Malerei

www.dianamarisa.com

Juni 2022 • **Sonderedition**
25 Jahre Orhideal®
www.orhideal-image.com



Aus der Schweiz in TV & Radio wirken

www.ama-coaching-concepts.com













IMPRESSUM
www.orhideal-image.com

Das Orhideal®-IMAGE Magazin ist ein Cross-Marketing-Projekt der internationalen Marke Orhideal und erscheint monatlich als Gemeinschaftswerbung der beteiligten Unternehmer.

Bezugsquelle: Sonderdrucke monatlich bei beteiligten Unternehmen, bei Verbreitungspartnern in D, A, CH erhältlich. PDF Ausgabe zum Download.
Verbreitungspartner auszugsweise unter: www.image-magazin.com PARTNER
je nach Bedarf und Möglichkeiten limitierte Printexemplare, Online-Streuung unbegrenzt in Zeitraum und Menge, über das Podium und den Kiosk

Koordination/ PR-Konzeption:
Orhidea Briegel • Herausgeberin
Orhideal® International
83607 Holzkirchen
www.orhidea.de • www.orhideal.com
Direkt Leitung: 0177 - 3550 112
E-mail: orhidea@orhideal-image.com

Orhideal-Magazin-Sharing® - sich ein Magazin teilen und sich gegenseitig bekannt machen ! So wird ein eigenes Kundenmagazin bezahlbar und optimal verbreitet:
Nach diesem Prinzip verteilen die präsentierten & präsentierenden Unternehmen das IMAGE Magazin als schriftliche Referenz aktiv und ganz persönlich in ihren Wirkungskreisen, an ihre Kunden und Geschäftspartner direkt am Point-of-Sale, durch ihre Vertriebsteams, in ihren Kursen und Seminarunterlagen, auf ihren Messeständen, durch monatlichen Postversand, in ihren Räumlichkeiten, auf ihren Hotelzimmern, auf Veranstaltungen u.v.m. Zur Zeit erreichen wir auf diese persönliche Weise monatlich über 20.000 Unternehmer, Entscheidungsträger und Top-Verdiener in D, A & CH als Multiplikatoren.

Alle Inhalte basieren auf Angaben der empfohlenen Unternehmen. Das Magazin dient dazu, auf Persönlichkeiten und deren Leistungen aufmerksam zu machen. Bedenken Sie: Alle Leistungen, die im Magazin empfohlen werden, können nicht durch die Experten überprüft werden. Empfehlungen bleiben Empfehlungen und sind keine Garantie für die Qualität einzelner Leistungen und Produkte. Für die Richtigkeit der Angaben und Folgen aus der Inanspruchnahme empfohlener Leistungen haften ausschließlich die empfohlenen Unternehmen.

Seitens Orhidea Briegel und der Experten kann keine Haftung übernommen werden. Nachdruck und Kopie - auch auszugsweise -, Aufnahme in Online-Dienste und Internet, Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD usw. nur mit schriftlicher Genehmigung von Orhidea Briegel und der Experten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Die für sich werbenden Unternehmen (Experten) tragen alleine die Verantwortung für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit der für die Insertion zur Verfügung gestellten Text- und Bildunterlagen sowie der zugelieferten Werbemittel. Der Experte stellt Orhidea Briegel im Rahmen seines Kolumnen-Anzeigenauftrags von allen Ansprüchen Dritter frei, die wegen der Verletzung gesetzlicher Bestimmungen entstehen können.

Bildnachweis: eingereichte Material der für sich werbenden Unternehmen • Motive von Fotolia.com © IvicaNS, © xy, © Nejron Photo, © alexandre zveiger, © fotodesign-jegg.de, © FrameAngel, © Mopic, © MK-Photo, © JFL Photography, © WavebreakMediaMicro, © icsnaps, © Mopic, © poplasen, © Radoslaw Frankowski

Danke an http://de.123rf.com/ & Pixabay