



WORKSHOPS · ACADEMYS · BILDUNGSTRÄGER

Own Zone

Ein Coaching- und Workshopansatz für nachhaltige Lebensqualität

Für Schulungsanbieter, Academics und Bildungsträger, die Menschen in Gesundheit, Resilienz, Klarheit, Alltagstauglichkeit und persönlicher Entwicklung stärken möchten.

Nicht nur wissen, was guttut – sondern ein Leben gestalten, das es tragfähig macht.

Benjamin Füllgrabe · Coach · Trainer · Autor

Viele Menschen wissen längst, was ihnen gut täte – und leben es trotzdem nicht stabil.

Own Zone verbindet Gesundheitsprinzipien, Coaching und Alltagsintegration zu einem verständlichen und praxisnahen Bildungsformat.

01

Hohe Relevanz für breite Zielgruppen

Gesundheit, Stress, Energie, Lebensqualität und gute Gewohnheiten betreffen fast alle Erwachsenen – privat wie beruflich.

02

Mehr als Information

Die Teilnehmer erhalten nicht nur Wissen, sondern Struktur, Reflexion und konkrete Umsetzungslogik für den Alltag.

03

Didaktisch gut anschlussfähig

Own Zone lässt sich als Impulsabend, Workshop, Tagesseminar oder Kursreihe gut in bestehende Bildungsangebote integrieren.

Own Zone übersetzt gute Gesundheits- und Lebensprinzipien in persönliche Orientierung und realistische Umsetzung.

Sieben Own-Zone-Prinzipien. Ein alltagstauglicher Kompass für Gesundheit und Lebensqualität.

Das Format verbindet körperliche, emotionale, soziale und alltagspraktische Dimensionen – ohne in theoretische Überladung zu kippen.

1

Natürlich bewegen

Wie bewegt ist mein Leben insgesamt – nicht nur mein Sportprogramm?

5

Verbunden leben

Welche Beziehungen und sozialen Räume tragen mein gutes Leben?

2

Sinnvoll leben

Wofür möchte ich gesund, vital und präsent bleiben?

6

Umfeld gestalten

Wie kann mein Alltag gute Entscheidungen leichter machen?

3

Nährend essen

Welche Ernährungsweise unterstützt mich langfristig und realistisch?

7

Leben genießen

Wie bekommt Freude, Genuss und Lebendigkeit bewusst Raum?

4

Regenerieren

Was stärkt Schlaf, Rhythmus, Stressregulation und Erholung?

Own Zone arbeitet nicht mit Perfektionsdruck, sondern mit persönlicher Passung, kleinen Hebeln und stabiler Integration.

Teilnehmende erhalten Orientierung, Selbststeuerung und realistische nächste Schritte.

Der Fokus liegt nicht nur auf Motivation, sondern auf einem System, das Gesundheit und Lebensqualität im Alltag tragfähiger macht.



Klarerer Standort

Teilnehmende erkennen ihre aktuelle Situation, Belastungen und Ressourcen differenzierter.



Mehr Selbstverantwortung

Sie verstehen, welche Stellschrauben sie tatsächlich beeinflussen können.



Alltagstaugliche Strategien

Empfehlungen werden in konkrete Gewohnheiten, Minimalversionen und Umfeldlösungen übersetzt.



Bessere Prioritäten

Nicht alles gleichzeitig – sondern wenige wirksame Hebel mit hoher Passung.



Stärkere Resilienz

Teilnehmende reflektieren Erholung, Grenzen, Rhythmus und Stressmuster.



Mehr Lebensqualität

Gesundheit wird nicht nur als Verzicht, sondern als gutes und erfülltes Leben verstanden.

Teilnehmende gehen nicht nur mit mehr Wissen nach Hause – sondern mit besserer Navigation für ihr eigenes Leben.

Vom Themenabend bis zur Kursreihe – flexibel anpassbar an euren Rahmen.

Das Format kann offen, kompakt oder vertieft umgesetzt werden und lässt sich auf unterschiedliche Zielgruppen zuschneiden.

Impulsabend

Kompakter Einstieg in die Own-Zone-Prinzipien.

60–120
Minuten

Halbtagesworkshop

Fokus auf Standort, Hebel und erste Umsetzung.

3–4 Stunden

Tagesworkshop

Vertiefte Arbeit mit Reflexion, Austausch und Transfer.

6–8 Stunden

Seminar / Kursreihe

Schrittweise Bearbeitung der Prinzipien und nachhaltigere Verankerung.

mehrere
Termine

Spezialthemen

z. B. Resilienz, Gewohnheiten, Burnout-Prävention, Lebensbalance.

individuell

Coaching-Ergänzung

Persönliche Vertiefung im 1:1 nach dem Workshop.

individuell

Own Zone ist offen für Bildungsformate, Akademieprogramme, Gesundheitsreihen und persönlichkeitsbildende Angebote.

Nicht nur Wissen. Nicht nur Coaching. Sondern beides – mit Alltagstransfer.

Own Zone verbindet Bildung, Reflexion und konkrete Umsetzungslogik zu einem klaren Gesamtansatz.

Ganzheitlich

Körper, Ernährung, Stress, Beziehungen, Alltag und Lebensfreude werden gemeinsam betrachtet.

Strukturiert

Das Modell schafft Sprache, Übersicht und klare nächste Schritte.

Wertschätzend

Kein Beschämen, kein Perfektionsdruck, keine starre Standardlösung.

Transferstark

Empfehlungen werden auf Alltag, Zeit, Motivation und Umfeld heruntergebrochen.

**Gesund leben soll nicht nur sinnvoll klingen – sondern
realistisch leistbar werden.**

Ein klarer, wertschätzender und lebensnaher Stil.

Workshops und Coachings verbinden Struktur, Tiefe und gut umsetzbare Schritte.



Benjamin Füllgrabe

Coach · Trainer · Autor

- NLP-Coach / NLP-Master
- Burnout-Coach und Resilienz-Trainer
- langjährige Erfahrung in Vertrieb, Führung und persönlicher Entwicklungsarbeit
- Entwickler von Own Zone und der 7 Ebenen
- Fokus auf Klarheit, Sinn, Resilienz und Umsetzung

Arbeitsweise

Wertschätzend, strukturiert, lösungsorientiert und gleichzeitig tiefgehend. Ziel ist nicht Überforderung, sondern tragfähige Veränderung.

Mögliche Themenfelder

Resilienz · Gewohnheiten · Lebensqualität · Orientierung · Stressmanagement · Sinn · Alltagstransfer

Gerne prüfen wir gemeinsam, welches Own-Zone-Format zu eurem Angebot passt.

Der erste Schritt kann ganz unkompliziert sein: ein Kennenlerngespräch und die Klärung von Zielgruppe, Format und gewünschter Tiefe.

Mögliche nächste Schritte

- unverbindliches Kennenlerngespräch
- Auswahl eines passenden Formats
- Anpassung an Zielgruppe, Anlass und zeitlichen Rahmen
- Planung eines Impulsabends, Workshops oder Kurses

Passende Einsatzfelder

Akademien · Bildungsträger · Erwachsenenbildung · Gesundheitsreihen · Kursprogramme · offene Workshops

„Es geht nicht nur darum, möglichst alt zu werden. Es geht darum, möglichst lange wirklich gut zu leben.“

Benjamin Füllgrabe · Coaching für Klarheit, Sinn und Umsetzung · Website: benjamin-fuellgrabe.de