



KMUS · SELBSTFÜHRUNG · BGM

Own Zone @ Work

Ausrichtung, Resilienz und nachhaltige Gesundheitskultur

Für KMUs, Führungskräfte und Teams, die Orientierung, gesunde Selbstführung, Belastbarkeit und betriebliches Gesundheitsmanagement wirksam verbinden möchten.

Weniger Aktionismus. Mehr Klarheit, Stabilität und gesunde Umsetzung im Arbeitsalltag.

Benjamin Füllgrabe · Coach · Trainer · Autor

Leistung braucht Klarheit, Selbstführung und ein tragfähiges Gesundheitsfundament.

Gerade in kleineren und mittleren Unternehmen wirken Belastung, Überforderung, fehlende Prioritäten und ungesunde Routinen oft direkt auf Führung, Teamklima und Leistungsfähigkeit.

01

Gesunde Mitarbeitende sind kein Nebenthema

Energie, Fokus, Erholung und Belastbarkeit beeinflussen Leistung, Zusammenarbeit und Stabilität im Alltag unmittelbar.

02

BGM braucht Alltagstauglichkeit

Nicht einzelne Maßnahmen sind entscheidend, sondern ob Gesundheit im Alltag tatsächlich gelebt werden kann.

03

Ausrichtung und Gesundheit gehören zusammen

Wer Prioritäten, Werte, Verantwortung und Grenzen klarer lebt, handelt auch gesünder und nachhaltiger.

Own Zone @ Work verbindet Gesundheitsdenken mit Selbstführung, Team-Ausrichtung und realistischen Routinen.

Das Modell übersetzt Gesundheit und Orientierung in eine Sprache, die im Arbeitsalltag greift.

Die sieben Own-Zone-Bereiche werden hier gezielt auf Selbstführung, Zusammenarbeit und BGM übertragen.

1

Natürlich bewegen

Bewegung im Alltag, Büro, unterwegs und in Mikropausen bewusst fördern.

5

Verbunden leben

Teamklima, Zugehörigkeit, Kommunikation und soziale Stabilität.

2

Sinnvoll leben

Purpose, Motivation, Beitrag und gesunde Identifikation mit Rolle und Aufgabe.

6

Umfeld gestalten

Arbeitsplatz, Kalender, Meetingkultur, digitale Belastung und Gewohnheiten.

3

Nährend essen

Energieunterstützende Ernährung und realistische Alltagslösungen im Arbeitsrhythmus.

7

Leben genießen

Arbeitsfähigkeit braucht auch Freude, Sinn und positive Kultur.

4

Regenerieren

Pausen, Erholung, Schlaf, Fokuswechsel und Belastungsregulation.

Im BGM-Kontext geht es nicht nur um Angebote, sondern um wirksame Hebel für Verhalten, Kultur und nachhaltige Belastbarkeit.

Own Zone @ Work stärkt Mitarbeitende, Teams und Führung gleichermaßen.

Besonders wertvoll ist der Ansatz dort, wo Unternehmen praxisnahe Impulse statt theoretischer Gesundheitsrhetorik suchen.



Selbstführung stärken

Mitarbeitende und Führungskräfte reflektieren Prioritäten, Grenzen und persönliche Belastungsmuster.



Resilienz erhöhen

Energiequellen, Erholung und konkrete Schutzfaktoren werden greifbar.



BGM wirksamer machen

Gesundheitsimpulse werden in den echten Arbeitsalltag übersetzt.



Teamkultur fördern

Verbindung, Kommunikation und ein unterstützendes Miteinander werden mitgedacht.



Ausrichtung klären

Werte, Sinn und Verantwortung fördern gesündere Entscheidungen und mehr Stimmigkeit.



Fehlbelastung vorbeugen

Frühe Warnzeichen, Überforderung und ungesunde Muster werden besser erkannt.

Gesunde Leistung entsteht dort, wo Klarheit, Energie und Alltagstauglichkeit zusammenkommen.

MÖGLICHE FORMATE

Flexibel einsetzbar – vom Impuls bis zum internen Gesundheitstag.

Je nach Zielgruppe kann stärker auf Mitarbeitende, Führungskräfte, Teams oder BGM-Fachthemen fokussiert werden.

Impuls / Vortrag

Kompakter Einstieg in gesunde Selbstführung und Own-Zone-Prinzipien.

45–90
Minuten

Halbtagesworkshop

Standort, Belastungsmuster, Hebel und alltagstaugliche nächste Schritte.

3–4 Stunden

Tagesworkshop

Vertiefte Arbeit für Teams, Führung oder BGM-Anlässe.

6–8 Stunden

BGM-Schwerpunktmodul

z. B. Resilienz, Stressregulation, gesunde Gewohnheiten, Energie.

individuell

Führungsformat

Gesunde Selbstführung, Vorbildrolle, Grenzen, Teamstabilität.

individuell

Follow-up / Coaching

Vertiefung oder individuelle Begleitung nach Workshop oder Impuls.

individuell

Besonders passend für KMUs, die BGM praxisnah, menschlich und alltagstauglich gestalten möchten.

Je nach Zielgruppe lassen sich unterschiedliche Schwerpunkte setzen.

So bleibt der Ansatz anschlussfähig und gleichzeitig passgenau für euer Unternehmen.

Gesunde Selbstführung

Prioritäten, Grenzen, Eigenverantwortung, Energie und Routinen.

Resilienz im Arbeitsalltag

Belastung verstehen, Ressourcen stärken, frühzeitig gegensteuern.

Burnout-Prävention

Warnzeichen erkennen, Schutzfaktoren stärken, gesunde Strukturen aufbauen.

Ausrichtung & Werte

Wofür arbeiten wir, wie führen wir und was schützt uns langfristig?

**Nicht maximale Optimierung, sondern stabile
Arbeitsfähigkeit und nachhaltige Lebensqualität.**

Ein klarer, wertschätzender und lebensnaher Stil.

Die Formate verbinden Struktur, Tiefe und gut umsetzbare Schritte für Unternehmen und Teams.



Benjamin Füllgrabe

Coach · Trainer · Autor

- NLP-Coach / NLP-Master
- Burnout-Coach und Resilienz-Trainer
- langjährige Erfahrung in Vertrieb, Führung und B2B-Kontexten
- Entwickler von Own Zone und der 7 Ebenen
- Fokus auf Klarheit, Ausrichtung, Resilienz und Umsetzung

Arbeitsweise

Praxisnah, wertschätzend, klar und lösungsorientiert. Keine Belehrung, sondern verständliche Modelle und wirksame Umsetzungshilfen.

Themenfelder

BGM · Resilienz · Selbstführung ·
Burnout-Prävention · Ausrichtung · Gewohnheiten

Gerne prüfen wir gemeinsam, welches Format zu eurem KMU oder BGM-Kontext passt.

Der erste Schritt kann ein unverbindliches Gespräch sein, in dem Zielgruppe, Anliegen und Rahmen geklärt werden.

Mögliche nächste Schritte

- unverbindliches Kennenlerngespräch
- Klärung von Zielgruppe und Bedarf
- Auswahl von Format und Themenschwerpunkt
- Planung eines Impulses, Workshops oder Gesundheitstages

Passende Einsatzfelder

KMUs · Führungskräfte · Teams · Gesundheitstage · BGM-Maßnahmen · interne Entwicklungsformate

„Es geht nicht nur darum, gesund zu erscheinen. Es geht darum, gesünder, klarer und tragfähiger zu arbeiten und zu leben.“

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