

# SICH SELBST GESUND FÜHREN

## Bewusster handeln. Gesünder leben

### Online-Vortragsreihe von Arne Trommer

Um bewusster zu handeln und gesünder zu leben ist oft viel weniger Aufwand nötig, als gemeinhin angenommen wird. Auch in der Gesundheitsförderung gilt: weniger bringt häufig mehr! Bereits kleine Modifikationen des Lebensstils können zu überraschend großen, positiven Veränderungen hinsichtlich Gesundheit, Energielevel und Lebensqualität führen.

Leider wird die große Macht kleiner Schritte gern unterschätzt. Nach dem Motto „viel hilft viel“ wird die Messlatte viel zu hoch gehängt, was nicht selten zu Selbstüberforderung, Misserfolgs-erlebnissen und Frustration führt. Das ist schade und vermeidbar.

Schon Vincent van Gogh wusste:

**„Große Dinge entstehen durch eine Reihe kleiner Dinge, die zusammenkommen.“**

**Und genau hier setzt die Vortragsreihe “Sich selbst gesund führen” an.**

In zehn Online-Vorträgen werden die wichtigsten Werkzeuge der Gesundheitsförderung und Selbststärkung vorgestellt. Oberste Priorität hat dabei die Motivation zur Umsetzung der Inhalte. Denn erfahrungsgemäß wird für eine erfolgreiche Verhaltensänderung nicht immer noch mehr Wissen benötigt, sondern transformatorische Impulse, die sensibilisieren, motivieren und den Schritt vom Wissen zum Handeln ermöglichen.

Jeder Vortrag der “Sich selbst gesund führen”-Reihe bietet deshalb eine wohldosierte Menge an themenspezifischem Wissen, zahlreiche Beispiele und Fragestellungen, die zur Selbstreflexion anregen und einen großen Fundus an Strategien und Werkzeugen, die einfach anwendbar sind und schnell spürbare Ergebnisse liefern.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit wichtigen Komponenten der Gesundheitsförderung in den zehn Online-Vorträgen sowie die im Nachgang zur Verfügung gestellten Teilnehmer-Unterlagen, ist eine nachhaltige Lebensstilmodifikation in Richtung proaktiver Selbstfürsorge sehr wahrscheinlich.

**Die Vortragsreihe “Sich selbst gesund führen” ist somit nicht nur ein Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung, sondern auch eine gute Möglichkeit, die persönliche Gesundheitskompetenz für alle Lebensbereiche zu steigern.**

## Organisation und Inhalte

### Vortragsthemen:

#### 1) Sich selbst gesund führen

Bewusster handeln. Gesünder leben.

#### 2) Ab morgen wird alles anders

Gesunde Gewohnheiten entwickeln

#### 3) Volle Kraft voraus

Energiegeladen statt dauermüde

#### 4) Nur die Ruhe

Kein Stress mit dem Stress

#### 5) Prost Mahlzeit

Einfach besser essen und gesund verdauen

#### 6) Kopf hoch

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche

#### 7) Stark bleiben

Resilienz - das Konzept der inneren Stärke

#### 8) Sauber bleiben

Schadstoffzufuhr reduzieren.

Entgiftung optimieren.

#### 9) Taktvoll leben

Wer nicht regeneriert, verliert!

#### 10) Innehalten

Entschleunigen und absichtsvoller leben

### Dauer (je Vortrag):

- 90 Minuten
- Ca. 60 Minuten Vortrag
- Ca. 30 Minuten Fragen und Austausch

### Häufigkeit:

Empfehlenswert ist ein Abstand von etwa 4 Wochen zwischen den einzelnen Vorträgen.

### Technik:

Die Vorträge können über jede gängige Online-Plattform durchgeführt werden. Z.B. Skype Business, Zoom, Teams, Google Meet oder firmeneigene Plattformen.

### Teilnehmer-Unterlagen:

Nach jedem Vortrag erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Vortragshandout
- Selbstreflexionsaufgabe
- Arbeitsblatt
- Audiomitschnitt des Vortrags (optional)

Die Unterlagen können im firmeneigenen Intranet, oder über eine Landingpage auf der Homepage [arnetrommer.de](http://arnetrommer.de) zur Verfügung gestellt werden.

## Testen ohne Risiko

**Unternehmen, die Interesse an meiner Arbeit haben, biete ich gern einen "Sich selbst gesund führen"-Intro-Vortrag an. Und zwar kostenlos und unverbindlich.**

In dieser ca. 45 minütigen Online-Veranstaltung stelle ich mich potentiellen Teilnehmerinnen und Teilnehmern persönlich vor, erkläre das Gesamtkonzept, präsentiere die "Sich selbst gesund führen"-Themen und deren Nutzen und halte einen kurzen Impulsvortrag mit wichtigen Inspirationen zum gesunden Selbstmanagement.

Gibt es danach Interesse an weiteren Veranstaltungen, besprechen wir, welches meiner Angebots-Pakete am besten passt. Wenn nicht, dann nicht (auch in diesem Fall bleibt der Intro-Vortrag natürlich kostenfrei).

## Angebots-Pakte

Die Online-Vorträge sind in folgenden Paketen verfügbar:

### SSGF 5-A

- **5 Online-Vorträge aus der Reihe “Sich selbst gesund führen”**
- Ein Bewerbungsvideo (max. 5 Min.) zur Einladung vor Beginn der Vortragsreihe
- Texte für die Ankündigung/Bewerbung der Vortragsreihe z.B. via Mail
- Texte mit Kurzbeschreibungen der einzelnen Vortragsthemen
- Vortrags-Handout, Selbsttests und Arbeitsblätter
- Evaluation von Zufriedenheit und Umsetzungserfolg der TN nach dem letzten Vortrag

### SSGF 5-B

**Zusätzlich zu den Inhalten von Paket SSGF 5-A beinhaltet dieses Paket:**

- Professionelle Audiomitschnitte von den fünf Vorträgen, die das wiederholte Anhören und nachträgliche Vertiefen ermöglichen und von Personen genutzt werden können, denen die Teilnahme an den Vorträgen aus terminlichen Gründen nicht möglich ist. Durch die Mitschnitte kann die Reichweite der Vorträge erheblich gesteigert werden.

### SSGF 10-A

- **10 Online-Vorträge aus der Reihe “Sich selbst gesund führen”**
- Zwei Bewerbungsvideos (max. 5 Min.) zur Einladung der Vortragsreihe
- Texte für die Ankündigung/Bewerbung der Vortragsreihe z.B. via Mail
- Texte mit Kurzbeschreibungen der einzelnen Vortragsthemen
- Vortrags-Handout, Selbsttests und Arbeitsblätter
- Evaluation von Zufriedenheit und Umsetzungserfolg der TN nach dem letzten Vortrag

### SSGF 10-B

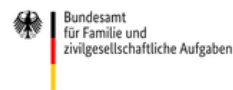
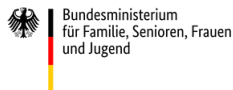
**Zusätzlich zu den Inhalten von Paket SSGF 10-A beinhaltet dieses Paket:**

- Professionelle Audiomitschnitte von den zehn Vorträgen, die das wiederholte Anhören und nachträgliche Vertiefen ermöglichen und von Personen genutzt werden können, denen die Teilnahme an den Vorträgen aus terminlichen Gründen nicht möglich ist. Durch die Mitschnitte kann die Reichweite der Vorträge erheblich gesteigert werden.

Über die Preise der einzelnen Pakete informiere ich Sie gern in einem persönlichen Gespräch.

## Referenzen und Feedbacks

### Referenzkunden:



### Feedback von Kunden:

„Wir bedanken uns herzlich bei Herrn Trommer für die tolle und unkomplizierte Zusammenarbeit im Rahmen der Online-Vortragsreihe: „Sich selbst gesund führen. Bewusster handeln. Gesünder leben“.

Durch die sympathische Vortragsweise werden die Inhalte hervorragend vermittelt. Es ist spürbar, dass Herr Trommer für das lebt, was er macht und er erreicht so die Teilnehmenden auf eine ganz positive Weise. Durch die perfekt aufeinander aufbauenden Vorträge werden die Zuhörenden sensibilisiert, gut auf sich selbst zu achten und eventuelle Warnzeichen wahrzunehmen. Durch kleine Übungen, die Herr Trommer in allen Vorträgen einbaut, erhält man das nötige Handwerkszeug, um gerade in Phasen hoher Belastung einmal durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.

Im Anschluss an die Vorträge erreichten uns viele positive Rückmeldungen und die Bitte, im Namen der Teilnehmenden dieses Feedback weiterzugeben. Die Erwartungen an die einzelnen Vorträge wurden somit weit übertroffen.“

Tanja Mayer und Susann Günther | Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

„Der Vortrag von Arne Trommer im Rahmen unserer Academy hat unser Team wirklich begeistert. Gleichmaßen fesselnd wie humorvoll legte er uns einen gesünderen Umgang mit uns selbst ans Herz und schaffte es in nur einer Stunde, über 50 Menschen für ein wichtiges Thema zu sensibilisieren. Außerdem gab er uns hilfreiche Übungen an die Hand, deren Umsetzung wir bereits an mehreren Orten um Büro beobachten können.“

Melanie Krause | LEAP Digital Marketing GmbH

„Sehr geehrter Herr Trommer,

stellvertretend für die ca. 70 Teilnehmenden möchte ich Ihnen deren lobenden Eindrücke weiter geben:

Die ausgewählten Themen „Ab morgen wird alles anders“ und „Dafür habe ich keine Zeit“ bieten nicht nur Wissen und zeigen Wege für den beruflichen Alltag, sondern sind darüber hinaus für die private Lebensführung ein nützliches Werkzeug. Sie wirken so zu sagen ganzheitlich.

Sehr positiv ist das Einbinden der Teilnehmenden in Ihren Vortrag aufgenommen worden. Besser man ist „mitten drin“, anstatt „nur dabei“. Die praktischen Übungseinheiten unterstrichen bedarfsgerecht und „dosiert“ das mit dem Wort Kommunizierte und bleiben dem Großteil bestimmt nicht nur als „Hampelstündchen“ in Erinnerung.

Vielen Dank für diese bereichernde Zeit!“

Dirk Schlegel | Deutsche Rentenversicherung Bund

„Herr Trommer hat die Gabe unterschiedliche Sprachen zu sprechen und seine Vorträge spannend, authentisch und auf den Punkt genau rüber zu bringen. Er schafft es mit seiner erfrischenden Art die unterschiedlichsten Menschen abzuholen, zum Denken anzuregen und sie zu begeistern. Wir bekommen sehr gutes Feedback von unseren Mitarbeitern und freuen uns über eine weitere Zusammenarbeit mit ihm.“

A. Labrenz | Baumer Hübner GmbH

„Kennengelernt haben wir Arne Trommer auf einem Bildungstag unseres Trägers Kindergärten NordOst im Jahr 2019.

Uns faszinierte sofort, wie er durch seine authentische, unkomplizierte und vor allem durch seine humorvolle Art ca. 100 Kolleg\*innen begeisterte und mitnahm. Seit zwei Jahren haben wir Herrn Trommer fest in unserem Fortbildungsprogramm verankert und platzieren darin die verschiedenen Themen seiner Vortragsreihe bedarfsgerecht. Die Anmeldungen dafür wachsen stetig. Es spricht sich rum, dass die Seminare sehr lebendig, alltagsnah und mit wirkungsvollen Medien gestaltet werden.

Arne Trommer besitzt das Talent, die Fakten direkt auf den Punkt zu bringen, einfache praktische Anregungen zu geben und die Teilnehmenden so zu motivieren, dass man über das Thema Gesundheit intensiver nachdenkt. Viele Teilnehmende haben das Aha-Erlebnis, ja, Gesundheit fängt bei mir selbst an und ich kann mit kleinen Dingen viel erreichen. „Weniger ist manchmal mehr“, sagt Herr Trommer.

Wir wollen durch die weitere Zusammenarbeit mit Arne Trommer so vielen Beschäftigten wie möglich diese tollen Angebote zur Verfügung stellen.“

Andrea Kanis | Kindergärten NordOst

## Arne Trommer



Dipl.-Sportwissenschaftler für Prävention und Rehabilitation, Resilienztrainer und Gesundheitscoach. Seit 20 Jahren selbstständig beruflich tätig im Gesundheitswesen, da von über 15 Jahre in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

### Meine Mission:

„Mit allem, was ich tue, möchte ich Menschen inspirieren, bewusster zu handeln und gesünder zu leben. Mit meinen mitarbeiterzentrierten Maßnahmen stärke ich Menschen und zugleich die Unternehmen, in denen sie arbeiten.“

Meine Botschaften gehen ins Ohr und bleiben im Kopf – und häufig berühren sie auch die Herzen.

Sie ermutigen, sich selbst und anderen Menschen mit mehr Wertschätzung zu begegnen und das persönliche Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen.

Sie sind keine dogmatische Belehrung von oben herab.

Ich begegne den Zuhörern stets auf Augenhöhe und biete ihnen einen positiven und machbaren Zugang zur gesunden Selbstveränderung.

Und ich drücke zielsicher die richtigen Knöpfe, damit es CLICK macht und die Lust auf gesunde Selbstführung geweckt wird.



### Kontakt:

**Arne Trommer | Sich selbst gesund führen**  
Ringstrasse 35 c, 13467 Berlin

[www.arnetrommer.de](http://www.arnetrommer.de)  
[info@arnetrommer.de](mailto:info@arnetrommer.de)

+49 (30) 830 38 185

LinkedIn