

Online Kampagne anlässlich des
World Mental Health Day
10. Oktober 2026

Erfolgsfaktor Regeneration

Mit smartem Energiemanagement zu mehr
Leistung und gesunder Arbeit



Erfolgsfaktor Regeneration

Mit smartem Energiemanagement zu mehr Leistung und gesunder Arbeit

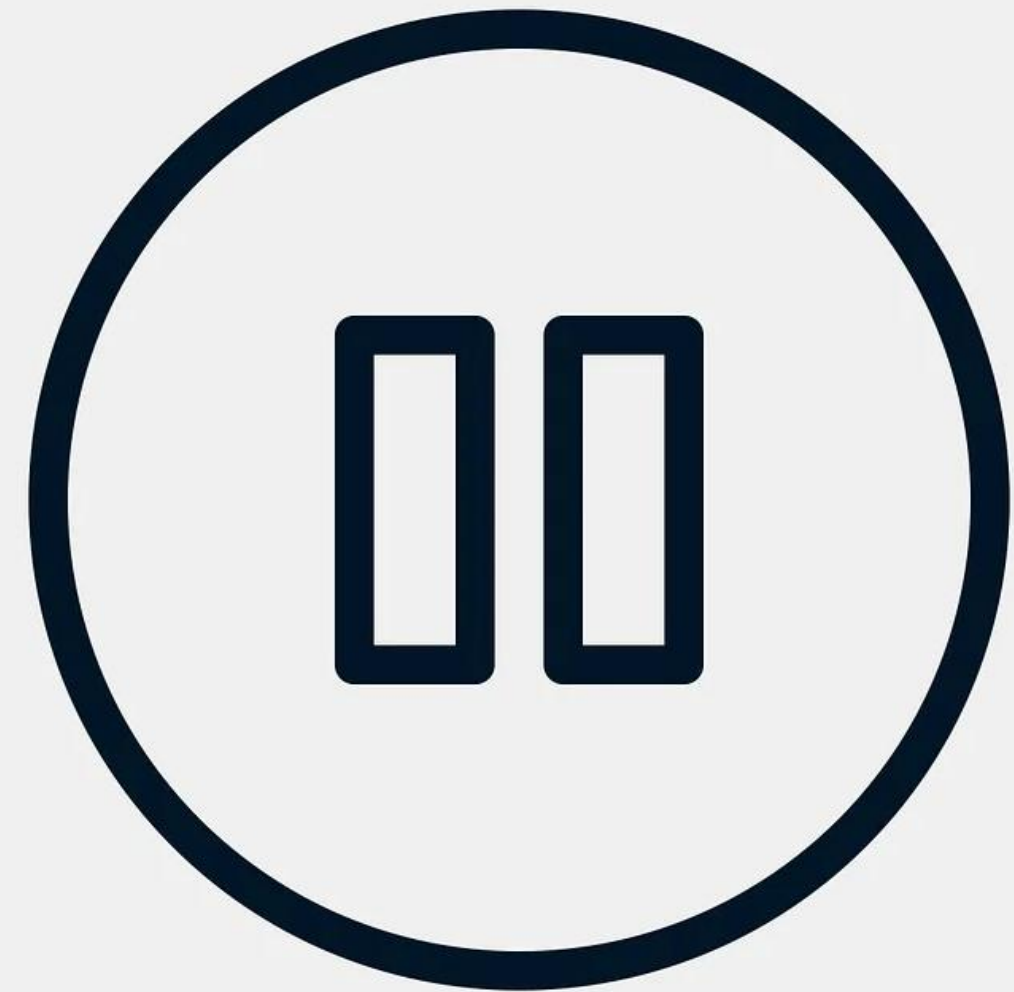
Wir finden: Regeneration ist keine Belohnung für Leistung – sie ist die Voraussetzung dafür.

In einer digitalen Arbeitswelt im Wandel – geprägt von vielfältigen Herausforderungen, ständiger Erreichbarkeit, hoher Arbeitsbelastung und dauerhaftem Leistungsdruck – kommt das Wichtigste oft zu kurz: Regeneration. Die Folgen sind Konzentrationsverlust, Schlafprobleme, Gereiztheit sowie sinkende Motivation und Produktivität. Langfristig steigt zudem das Risiko für Erschöpfung.

Wagen wir einen Perspektivwechsel und lernen von den Besten: Spitzensportler:innen planen ihre Regeneration so diszipliniert wie ihr Training. Erholung ist bei ihnen kein Zufall, sondern System. Genau diese Haltung bringen wir in Euer Unternehmen. Denn: Jede Performance ist nur so wertvoll wie die dazugehörige Regeneration. Fortschritt und Leistung entstehen in der Pause.

Unsere Lösung: Die Kampagne stellt Regeneration in den Fokus und macht diese zu einer erlernbaren Kompetenz. Im Kern steht die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen bewusst wahrzunehmen und zu regulieren – zwischen Anspannung und Entspannung, Belastung und Erholung. Es geht um die Kompetenz, auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben und die eigene Energie aktiv zu managen.

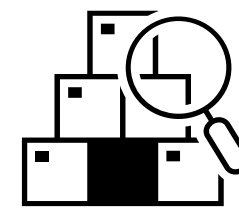
Unser Ziel ist, dass Eure Mitarbeitenden verstehen, wie Erholung gelingen kann und konkrete Werkzeuge an die Hand bekommen, um Schlaf, Stress, Atmung und mentale Klarheit aktiv zu gestalten – im Arbeitsalltag und darüber hinaus. Lasst uns gemeinsam Regeneration weiter denken.





Erfolgsfaktor Regeneration

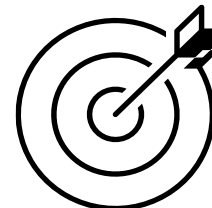
Mit smartem Energiemanagement zu mehr Leistung und gesunder Arbeit



Inhalte

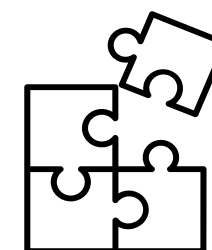
Wissen zum Thema “Regeneration für Leistungsfähigkeit”

Formate | Vorträge – Praxis-Impulse – Add-ons



Ziele

- Regeneration als strategischen Erfolgsfaktor verankern
- Bewusstsein für den eigenen Zustand schaffen
- Handlungskompetenz für aktive Erholung aufbauen
- Lösungen & Strategien für den beruflichen Alltag vermitteln



Umsetzung

Online-Kampagne im Oktober

Vorträge und Praxis-Impulse zu fixen Live-Terminen

Erfolgsfaktor Regeneration

Mit smartem Energiemanagement zu mehr Leistung und gesunder Arbeit

Vorträge | Di | 9:00 bis 10:00 Uhr

(ca. 50 Min Vortrag + 10 Min Q&A)

KW 42 | 13.10. **Gesunder Schlaf:** Schlaf verstehen, besser leben

KW 43 | 20.10. **Die Kraft der Atmung:** Fokus, Ruhe & Energie steuern

KW 44 | 27.10. **Die Macht der Gedanken:** Denkmuster verstehen & verändern

Praxis-Impulse | Mo – Do | 11:30 bis 12:00 Uhr

KW 42 | 12.–15.10. **Schlafkompetenz**

KW 43 | 19.–22.10. **Regeneration & Atmung**

KW 44 | 26.–29.10. **Mentale Klarheit**

Alle Online-Inhalte werden aufgezeichnet und im Nachgang auf unserer On-Demand-Plattform bis Ende Dezember zur Verfügung gestellt.

Add-ons | Individuelle Absprache

Aktionsstände | Screenings | Coachings

Die Add-ons sind separat buchbar und unterstützen die Inhalte für eine nachhaltige Umsetzung im Alltag.



A composite image featuring a man with glasses and a blue shirt, overlaid with a glowing orange line graph and a grid of financial data numbers. The man is looking down, and the line graph shows a fluctuating upward trend. The background is a grid of various financial numbers, including 51, 55, 3.5, 50.17, 43.0, 79.09, 99.2, 77.0, 96.33, 49.03, 85.67, 92.75, and 34.32.

3 Vorträge & 12 Praxis-Impulse

- inkl. On-Demand-Bereitstellung
- inkl. Kommunikationsunterlagen
- inkl. wöchentlichem Health-Hack als Support

Bis 100 Mitarbeitende	750 €
101 bis 250 Mitarbeitende	900 €
251 bis 500 Mitarbeitende	1.200 €
501 bis 1000 Mitarbeitende	1.500 €
1001 bis 2000 Mitarbeitende	1.900 €
2001 bis 5000 Mitarbeitende	2.300 €
Ab 5001 Mitarbeitenden	2.900 €

Alle Preise verstehen sich zzgl. gesetzl. MwSt.



Vortrag

Gesunder Schlaf: Schlaf verstehen, besser leben

Schlaf ist die körperliche Basis jeder Erholung und gleichzeitig das Erste, das wir unter Druck opfern. Dabei entscheidet die Qualität unseres Schlafs maßgeblich über Konzentration, Stimmung, Immunsystem und Leistungsfähigkeit am nächsten Tag.

In diesem interaktiven Vortrag erfährst Du, was in den verschiedenen Schlafphasen passiert, warum Erholung im Schlaf ein aktiver Prozess ist und welche Faktoren guten Schlaf fördern oder stören. Du nimmst konkrete, alltagstaugliche Strategien mit, um Deine Schlafqualität gezielt zu verbessern – für mehr Energie, Klarheit und Belastbarkeit.

KW 42 | Di - 13.10. | 9-10 Uhr



Vortrag

Die Kraft der Atmung: Fokus, Ruhe und Energie gezielt steuern

Atmen passiert automatisch – doch bewusst eingesetzt wird der Atem zu einem der wirksamsten Werkzeuge für Fokus, Stressregulation und mentale Leistungsfähigkeit.

In diesem interaktiven Vortrag erfährst Du, wie Atmung und Nervensystem zusammenwirken und warum gezielte Atemtechniken dabei helfen können, in herausfordernden Situationen ruhiger, klarer und konzentrierter zu bleiben.

Neben fundiertem Hintergrundwissen steht vor allem die praktische Anwendung im Mittelpunkt: Die Teilnehmenden erleben verschiedene Atem- und Regenerationstechniken direkt selbst und erfahren unmittelbar, wie sich Fokus, Energie und innere Ruhe gezielt beeinflussen lassen.

KW 43 | Di - 20.10. | 9-10 Uhr



Vortrag

Die Macht der Gedanken: Denkmuster beim Arbeiten & Leben verstehen und verändern

Warum fällt es uns manchmal schwer, Chancen zu ergreifen, uns selbst zu vertrauen oder in Drucksituationen klar zu handeln?

Oft sind es unbewusste Denk- und Reaktionsmuster, die unsere Wahrnehmung und Entscheidungen subtil beeinflussen.

In diesem Vortrag werden diese inneren Mechanismen verständlich gemacht und in einen alltagstauglichen Kontext übersetzt. Du lernst drei konkrete Schritte kennen, um mentale Blockaden zu erkennen, zu durchbrechen und handlungsfähig zu bleiben – gerade in Situationen mit hoher Belastung.

Ziel ist mehr Klarheit im Kopf, mehr Selbststeuerung im Moment und ein stabilerer Zugang zu innerer Stärke im beruflichen Alltag.

KW 44 | Di - 27.10. | 9-10 Uhr



Praxisimpulsreihe

Schlafkompetenz

1. QiGong – Entspannt in den Schlaf

Durch sanfte, fließende Bewegungen harmonisierst Du Körper und Geist und stärkst Deine innere Balance.

2. Meditation Selbstfürsorge

Diese Meditation lädt Dich ein, deine Aufmerksamkeit ganz auf Dich selbst zu richten. Du stärkst deine Verbindung zu Dir selbst und nimmst Dir bewusst Zeit für das, was sonst oft zu kurz kommt: Dich.

3. Abschalten lernen – Deine Routinen für besseren Schlaf

Wir entwickeln gemeinsam eine abendliche Routine, die dem Körper das Signal zum Herunterfahren gibt – damit Einschlafen nicht zur Leistung wird.

4. Ernährung als unterschätzter Schlaf-Booster – vom Teller ins Traumland

Wann und was wir essen, beeinflusst unseren Schlaf stärker als gedacht. Hier erhältst Du praktische Tipps für eine schlaffreundliche Ernährung.

KW 41 | 12.10. – 15.10. | 11:30 bis 12:00 Uhr



Praxisimpulsreihe

Regeneration & Atmung

1. Body-Scan – Tiefenentspannung von Kopf bis Fuß

Eine geführte Reise durch den Körper, die Anspannung aufspürt und Schicht für Schicht löst.

2. Entspannung durch Atemübungen

Wir üben Atemtechniken, die das parasympathische Nervensystem aktivieren und gezielt in den Ruhemodus bringen.

3. Fokus & Konzentration durch Atemübungen

Gezielte Atmung als Werkzeug, um den Kopf zu klären und konzentriert in anspruchsvolle Aufgaben zu starten.

4. Energetisierung durch Atemübungen

Aktivierende Atemtechniken für das Nachmittagstief – ein natürlicher Energieschub statt der nächsten Tasse Kaffee.

KW 43 | 19.10 – 22.10. | 11:30 bis 12:00 Uhr



Praxisimpulsreihe

Mentale Klarheit

1. Tägliche Rituale für ein starkes Mindset

Kleine, alltagstaugliche Routinen, die mentale Stabilität und Fokus nachhaltig stärken.

2. Raus aus den Gedankenkreisläufen

Praktische Techniken, um aus Grübelschleifen auszusteigen und den Kopf wieder freizubekommen..

3. Affirmationen – mentale Klarheit durch bewusste Sprache

Wie die Worte, die wir innerlich nutzen, unser Erleben und unsere Haltung formen – und wie wir sie bewusst gestalten.

4. Selbstzweifel ade – dein Weg aus dem Imposter-Syndrom

Wir beleuchten das „Hochstapler-Phänomen“ und üben Strategien, die innere Sicherheit und Selbstvertrauen stärken.

KW 44 | 26.10 – 29.10. | 11:30 bis 12:00 Uhr





Add-on

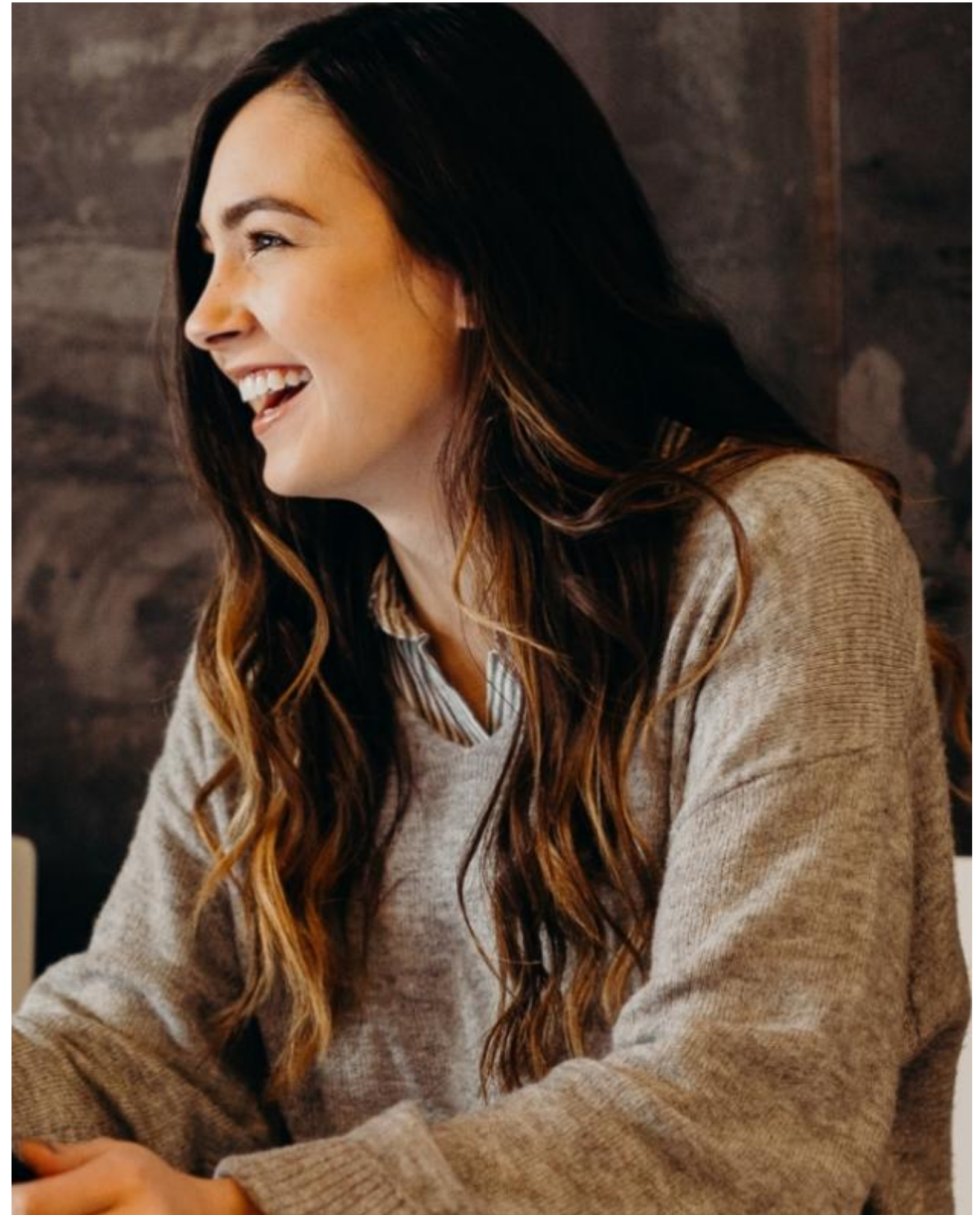
On-Demand-Plattform für die Aufzeichnungen

Inhalte flexibel abrufbar bis Ende Dezember 2026

Alle Vorträge und Praxisimpulse stehen Dir im Anschluss auch on demand zur Verfügung. Über eine zentrale Plattform erhältst Du einen persönlichen Zugang zu allen aufgezeichneten Inhalten und kannst diese flexibel und ortsunabhängig abrufen.

So haben die Mitarbeitenden über einen Zeitraum von drei Monaten die Möglichkeit, Inhalte zu wiederholen, zu vertiefen oder zu einem passenden Zeitpunkt in den Arbeitsalltag zu integrieren – ganz nach individuellem Bedarf.

Aktionsstände
Screenings
Coachings





Add-on

Let's talk | **Aktionsstand QiuBall**

Lass uns offen über Stress & Erholung ins Gespräch kommen.

Wie gut kann Dein Körper zwischen Anspannung und Entspannung wechseln? Der Qiu-Ball macht diesen Prozess über Deine Herzratenvariabilität (HRV) sichtbar und zeigt in Echtzeit, wie Dein Atem Dein Nervensystem beeinflusst. Du siehst direkt, wie Dein Körper reagiert, und lernst, Deine Stressregulation gezielt über die Atmung zu verbessern.

½ er Tag – 600 € | Tagessatz – 1.000 € netto | vor Ort



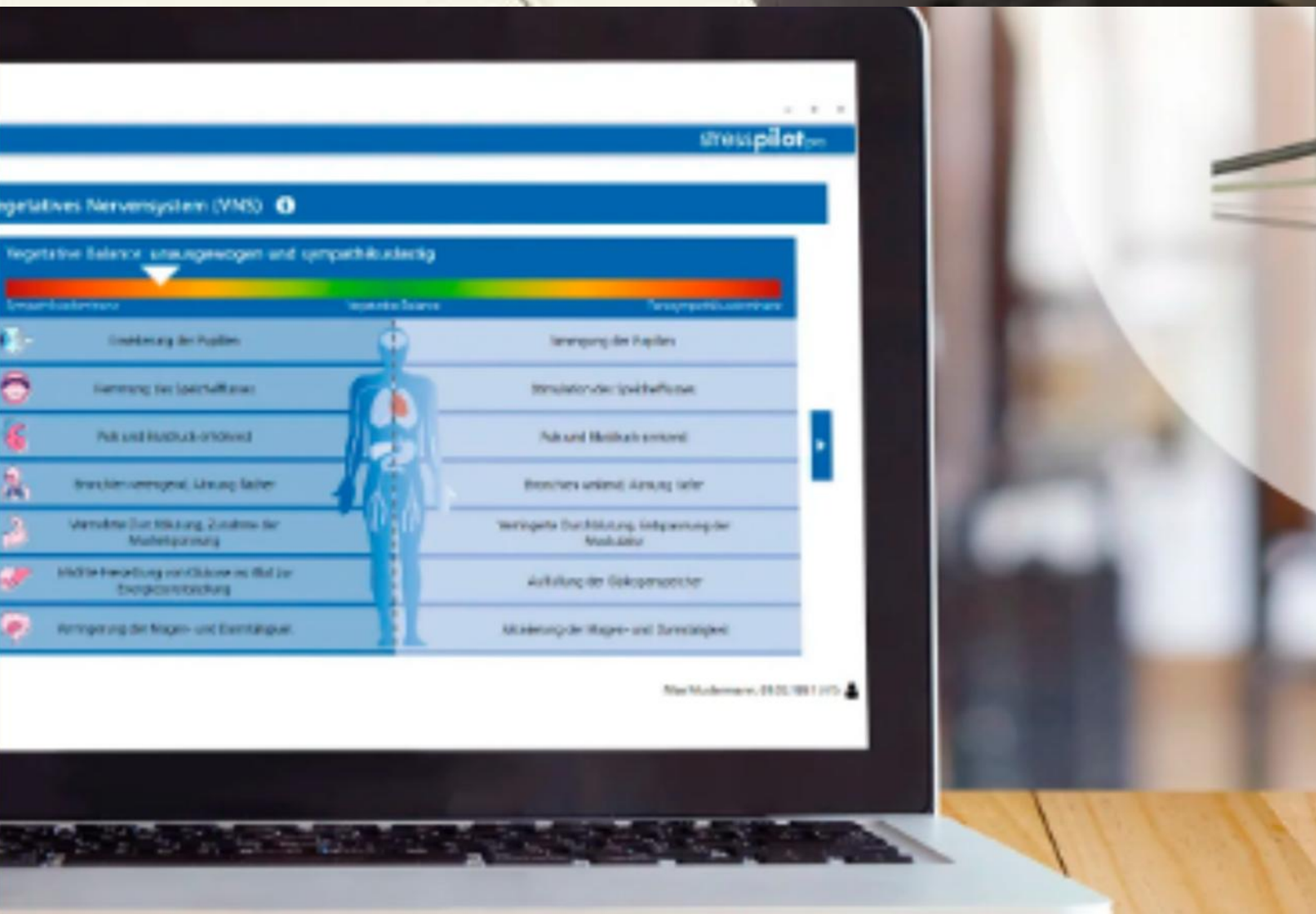
Add-on

Messung der Regenerationsfähigkeit

Mit unserem ganzheitlichen Analyseverfahren durch den Stress Pilot Pro ermitteln wir Deine individuelle Stressregulationsfähigkeit.

Dabei werden Deine Herzratenvariabilität (HRV) gemessen und Faktoren wie Schlaf, Lebensumfeld und Stressoren über verschiedene Fragebögen ermittelt. Aus der Kombination beider Ergebnisse können wir bestimmen, wie gut Dein Körper sich über die Atmung körperlich regulieren kann.

Bitte bring zur Messung ein Smartphone mit QR-Code-Scanner mit, um die Ergebnisse abscannen und mit nach Haus nehmen zu können.



½ er Tag – 600 € | Tagessatz – 1.000 € netto | vor Ort



Add-on

1:1 Kurz-Coachings

Im vertraulichen Online-Coaching erhältst Du individuelle Unterstützung. Gemeinsam werden persönliche Belastungsmuster reflektiert und wirksame Strategien für mehr Selbstregulation, Gesundheit und Leistungsfähigkeit entwickelt.

Zur Auswahl stehen zwei Schwerpunkte:

- **Schlaf-Coaching:** Unterstützung bei Schlafproblemen, Erschöpfung und mangelnder Regeneration für mehr Energie und Konzentration im Alltag.
- **Ressourcen-Coaching:** Fokus auf persönliche Stärken, Energieressourcen und hilfreiche Gewohnheiten, um Belastungen besser auszugleichen.

Ziel ist es, die eigene Regenerationsfähigkeit zu stärken und langfristig gesund, leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben.

½ er Tag – 750 € | Tagessatz – 1.200 € netto | Online



Add-on

VR RELAXE-LOUNGE - Virtual reality

In unserer VR Relax Lounge erwartet Dich eine geführte Visualisierungsreise in die Natur – mitten im Büroalltag. Du nimmst Platz in einem gemütlichen Relax-Sessel, bekommst eine VR-Brille und Kopfhörer aufgesetzt – und findest Dich in einem malerischen Wald wieder.

Die dazu passende Audio-Meditation begleitet Dich auf dem Weg, der Entspannung, Achtsamkeit und innere Ruhe fördert.

½ er Tag – 750 € | Tagessatz – 1.200 € netto | vor Ort



Ihr Ansprechpartner

#gerneperdu

Sebastian Ullrich

Dipl.-Sportwissenschaftler
Geschäftsführer | Mitgründer

smilingfit GmbH

Ostendstraße 196 | 90482 Nürnberg

0911 – 893 107 85

0178 – 861 55 12

sebastian.ullrich@smilingfit.de

www.smilingfit.de
