

# Stressmanagement

Effektive Workshops und individuelle Maßnahmen zur Stressbewältigung (mentale Gesundheit) und Förderung der Mitarbeitergesundheit (u.a. Herzgesundheit)

Nachhaltige Lösungen für ein produktives und gesundes Arbeitsumfeld



ÜBER MICH

# Mazlum Demirci

Mein Ziel ist es Ihnen dabei zu helfen, Ihre Gesundheit und Leistung individuell sowie nachhaltig zu steigern.

Mit meinem Team aus kompetenten TrainerInnen, Gesundheitsexpert:innen und Fachleuten sind wir jeden Tag unterwegs, um Deine Gesundheit und Leistung zu fördern. Dabei sind wir sowohl im Privaten als auch in Unternehmen tätig.

- Dozent
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Personal Training
- Performance Training
- Myofasziales Training

M. Demirci



## TRAINER PROFIL

- **Master of Education + Bachelor of Arts**  
Politik-Wirtschaft und Sportwissenschaft an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
- **Staatlich-anerkannter Sportmediziner**  
Bildungswerk für therapeutische Berufe in Remscheid
- **FMS (Functional – Movement Screen)**  
Bewegungsanalyse in Köln
- **Sportlerei Akademie – Bildung für das Wesentliche**  
Fußball-Athletiktrainer A-Lizenz in München
- **DFB – Trainerausbildung Fußball**  
Fußball-Trainer B-Lizenz in Bremen
- **Fit & Roll - Fortbildung für Prävention und Gesundheit**  
Funktionelles und Myofaszielles Training nach dem Präventionsgesetz §20 SGB V
- **Arbeitsplatzanalyse – Fortbildung von der IKK Plus**  
Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- **Seit 2013**  
Selbstständigkeit „MD – Health & Performance“
- **Autor**  
Jeden Tag ein Stück gesünder: Mit dem 4-Säulen-Prinzip zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg



GEMEINSAM MEHR GESUNDHEIT

## Unsere Einsatzbereiche

In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen setzen wir **Präventionsmaßnahmen** gegen körperliche Beschwerden und stressbedingte Belastungen in Ihrem Unternehmen um.

Investieren auch Sie nachhaltig in das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Unternehmens.



### Bewegung

Die optimale Bewegung für den Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit.



### Ergonomie

Gesund und flexibel arbeiten mit dem idealen Arbeitsplatz.



### Ernährung

Die passenden Lebensmittel für einen produktiven Arbeitstag.



### Stressmanagement

Effektiver Umgang mit psychischen und sozialen Belastungen im Arbeitsalltag.

BGM & BGF

# Was machen wir?

Als zertifizierte Experten für Gesundheit und Leistung am Arbeitsplatz kooperieren wir eng mit den gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention zusammen, um Unternehmen mit **Workshops** und **individuellen Maßnahmen** zu begleiten.



Alle Maßnahmen bieten wir sowohl vor Ort, Remote oder Hybrid an.



## **Workshops/ Impulsvorträge**

Umfangreiches Wissen innerhalb kürzester Zeit für Ihr gesamtes Team



## **Individuelle Maßnahmen**

Maßgeschneiderte Angebote für jeden Menschen in Ihrem Unternehmen.



## **Nachhaltige Konzeptionen**

Langfristige Zusammenarbeit und regelmäßiges Monitoring Ihrer Gesundheit.



# Gruppenmaßnahmen

# Gruppenmaßnahmen

01

Selbst im  
Stressmanagement

---

WORKSHOP 1

02

Burnout

---

WORKSHOP 2

03

Resilienz

---

WORKSHOP 3

04

Mut statt Angst

---

WORKSHOP 4

05

Herzgesundheit

---

WORKSHOP 5

06

Zeitmanagement

---

WORKSHOP 6

07

Digitalisierung und Gesundheit

---

WORKSHOP 7

08

Psychische Gefährdungsbeurteilung  
(Diagnostikverfahren)

---

DIAGNOSTIK

# Selbsttest im Stressmanagement



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

30–45 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

- ✓ Alltagsproblematiken hinsichtlich Stress und Zeitmanagement
- ✓ Selbsttest zur Reflexion der optimalen Organisation und zeitlichen Zielrichtung im Arbeitsalltag
- ✓ Selbstwahrnehmung von Stressoren anhand gezielter individueller Faktoren



## Umsetzung

- Lösungsorientierter Selbsttest zur Erleichterung und Visualisierung von Problematiken der erarbeiteten Faktoren





# Burnout: Wege der Erholung



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

- ✓ Definition, Geschichte und Entwicklung
- ✓ Ursachen und Risiken verschiedener Berufe
- ✓ Exkurs: „Boreout“
- ✓ Symptome und Auswirkungen
- ✓ „Burnout – Test“
- ✓ „Wie gestresst bin ich?“

## Lösungen:

- Prävention und Bewältigungsstrategien
- Work-Life Balance
- Selbsttest



# Resilienz im Fokus



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

- ✓ Einführung in Schlüsselkomponenten und Strategien zur Förderung von Resilienz
- ✓ Entwicklung eines persönlichen Resilienzplans mit konkreten Schritten und Techniken
- ✓ Methoden zur Steigerung der emotionalen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit



## Lösungen:

- Interaktive Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Werkzeuge und Methoden zur Entwicklung einer stärkeren Resilienz im beruflichen Alltag
- Erhöhte innere Ruhe und Ausgeglichenheit



# Mut statt Angst -

## Strategien für schwierige Lebenssituationen



### Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 15 Personen/Gruppe



### Zeitlicher Rahmen:

45-60 Min./Workshop



### Theoretischer Input:

- ✓ Einführung in das Thema „Mut statt Angst“
- ✓ Welche Rolle spielt Mut in der Karriereentwicklung?
- ✓ Arten von Ängsten
- ✓ Wie Angst unsere Entscheidungen beeinflusst



### Lösungen:

- Strategien zur Überwindung von Angst am Arbeitsplatz
- Förderung von Proaktivem Handeln in schwierigen Beruflichen Situationen



# Herzgesundheit



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



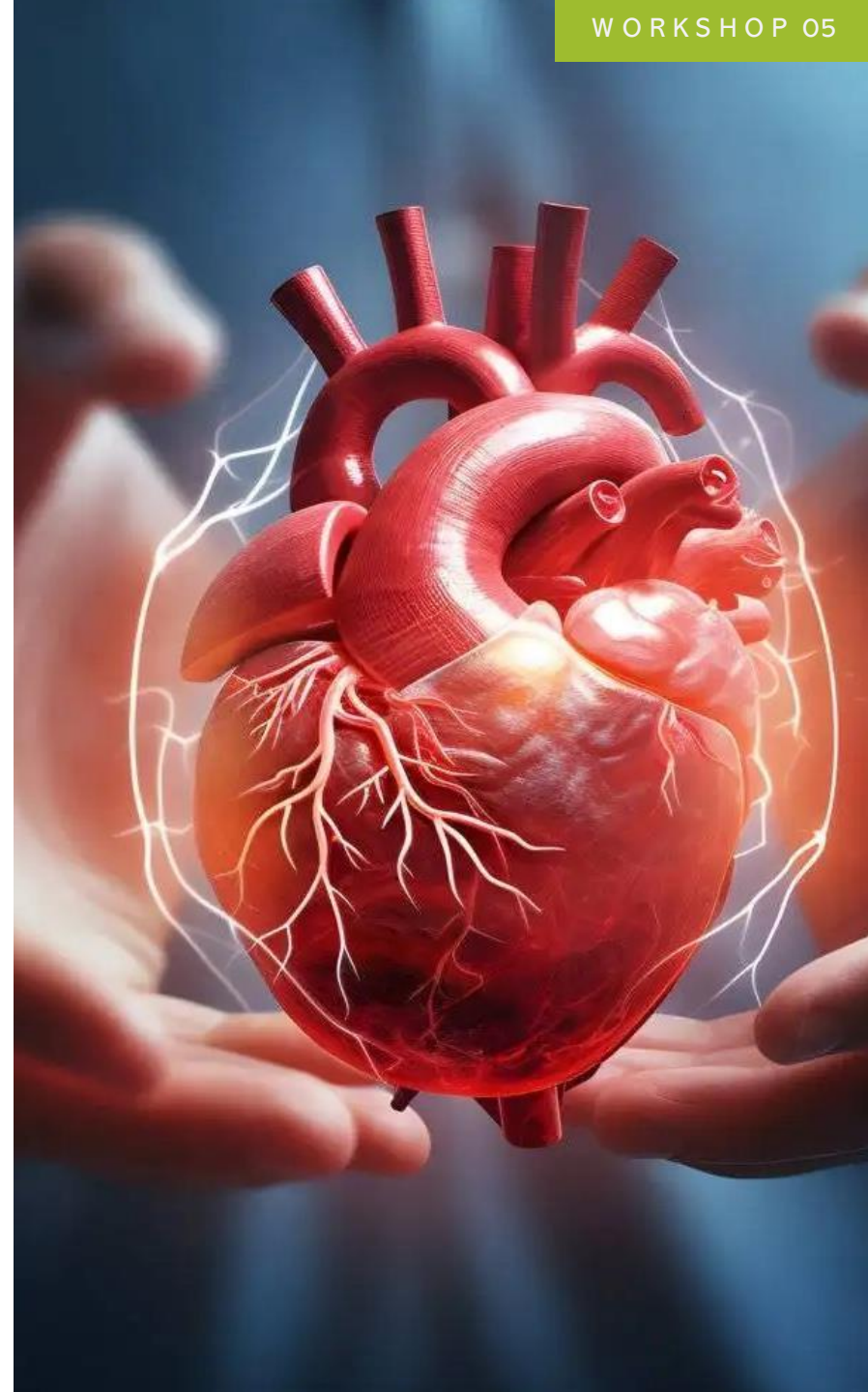
## Theoretischer Input:

- ✓ Arten von Herzkrankheiten
- ✓ Herkunft und Bekämpfung
- ✓ Herzkrankheiten in Zusammenhang mit dem eigenen Lebensstil



## Praxis

- Lösungsorientiertes Instrument/System
- Individuelle Einstellung der Applikation zur wöchentlichen Einstellung
- Motivation vs. Demotivation



# Zeitmanagement



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45-60 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

- ✓ Einführung in das Thema Zeitmanagement
- ✓ Planungstechniken und Vorteile
- ✓ Priorisierungsmethoden
- ✓ Einsatz von Tools und Techniken



## Lösungen:

- Erstellung eines persönlichen Zeitmanagement Plans
- Praxis Tipps zur Bewältigung im Alltag



# Digitalisierung und Gesundheit



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45-60 Min./Workshop

## Theoretischer Input:



- ✓ Einführung in das Thema Digitalisierung und Gesundheit
- ✓ Vor – Nachteile der Digitalisierung
- ✓ Auswirkungen im Alltag
- ✓ Erklärung „Digital Detox“

## Lösungen:



- Produktiver Medienkonsum
- Personalisierung der Mediennutzung
- Praxis Tipps zu Fokusstrategien und Medienkonsum



# Psychische Gefährdungsbeurteilung (Diagnostikverfahren)



## Theoretischer Input:

- ✓ Entstehung von Psychischen Belastungen
- ✓ Statistiken
- ✓ Gründe für Stress im Job
- ✓ Ergriffene Maßnahmen



## Praxis

- Individueller Fragebogen
- Auswertung
- Teambuilding



## Fragebogen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

### Einleitung:

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz systematisch zu erfassen und zu bewerten. Ihre Antworten sind anonym und werden vertraulich behandelt. Bitte beantworten Sie die Fragen ehrlich und vollständig.

### Teil 1: Demografische Angaben

1. Alter: \_\_\_\_\_
2. Geschlecht:  Männlich  Weiblich  Divers
3. Abteilung: \_\_\_\_\_
4. Beschäftigungsdauer:  < 1 Jahr  1-5 Jahre  5-10 Jahre  > 10 Jahre

### Teil 2: Arbeitsbedingungen

#### 1. Wie würden Sie die allgemeine Arbeitsatmosphäre in Ihrem Team beschreiben?

- Sehr gut  Gut  Befriedigend  Ausreichend  Schlecht

#### 2. Wie hoch ist Ihr Arbeitsdruck?

- Sehr hoch  Hoch  Mittel  Niedrig  Sehr niedrig

#### 3. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeitsmenge angemessen ist?

- Ja, immer  Meistens  Manchmal  Selten  Nie

#### 4. Wie häufig erleben Sie Änderungen in Ihren Arbeitsaufgaben?

- Sehr oft  Oft  Gelegentlich  Selten  Nie



# Gruppenmaßnahmen -Entspannungsmethoden-



# Gruppenmaßnahmen – Entspannungsmethoden

01

Progressive  
Muskelentspannung

---

WORKSHOP 1

02

Atemtechniken im  
Arbeitsalltag

---

WORKSHOP 2

03

Achtsamkeitstraining

---

WORKSHOP 3

04

Autogenes Training

---

WORKSHOP 4

05

Gesunder Schlaf

---

WORKSHOP 5

# Progressive Muskelentspannung



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

- Theorie und Grundlage der progressiven Muskelrelaxation/Muskelentspannung
- Wissenschaftliche Umsetzung nach Jacobson
- Darstellung der alltäglichen Problematik bei Anspannungen der Muskulatur im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen (Warum verspannen sich Muskel? Wechselspiel von Körper und Psyche etc.)



## Praxis

- Verschiedene Techniken zur Anwendung im Arbeitsalltag
- Übungen je nach Körperbereich bzw. Symptome (Kopf-, Bauch-, Nackenschmerzen etc.)



# Atemtechniken für den Arbeitsalltag



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

30–45 Min./Workshop



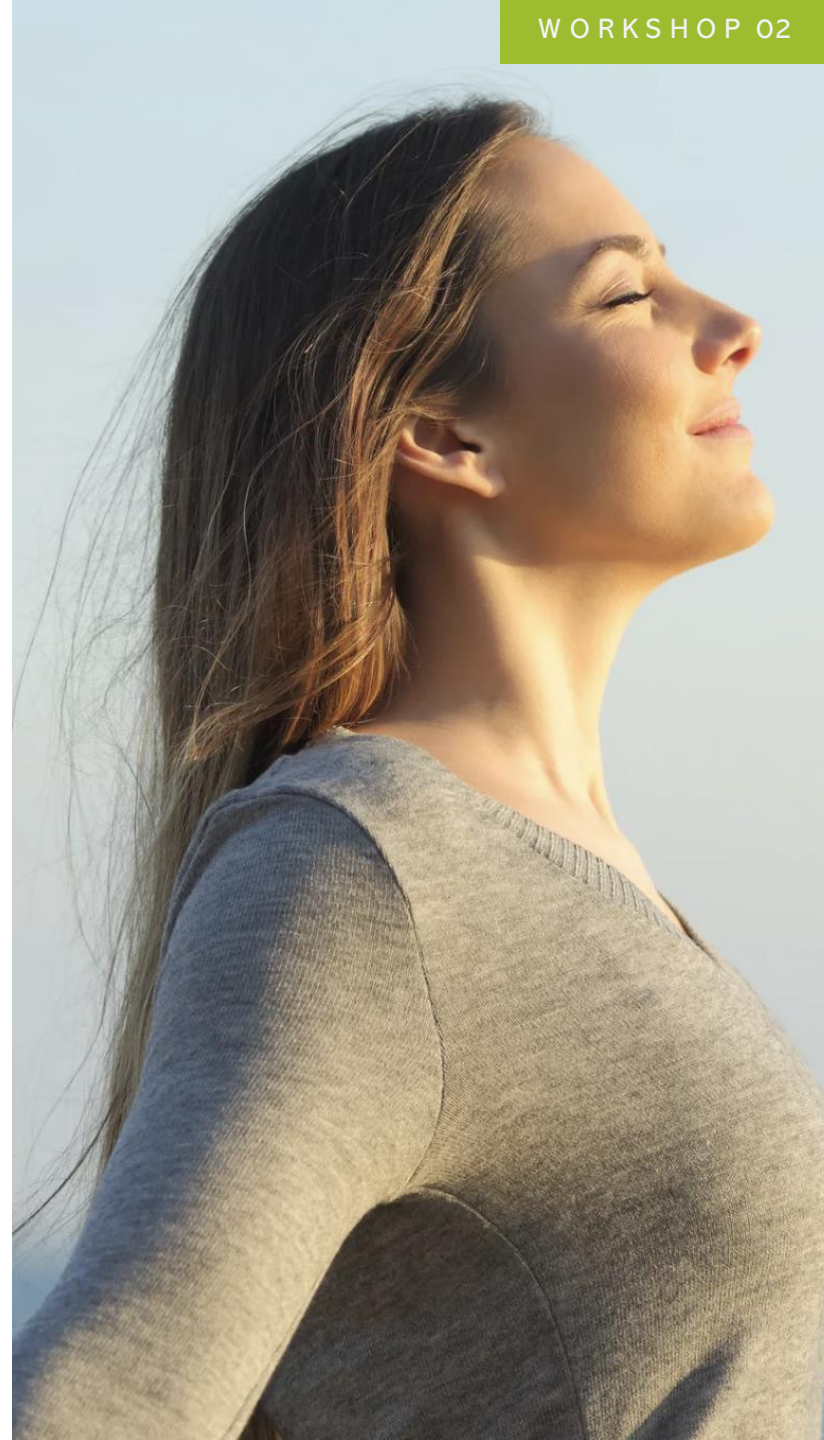
## Theoretischer Input:

- Wieso Atemtechniken?
- Wie hängt die Atmung mit dem Stressempfinden zusammen?
- In diesem Workshop werden verschiedene Trainingstechniken gezeigt, um eine bessere Balance und ein ausgeglichenes Wohlbefinden im Alltag zu generieren



## Übungsformate:

Mini-Workouts zur Integrierung in den Arbeitsalltag (Elemente vom Yoga)



# Achtsamkeitstraining



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

- zentraler Fokus: Achtsamkeit, insbesondere:
  - ✓ den Moment zu achten und zu schätzen, ohne ihn zu bewerten
  - ✓ mit Achtsamkeit in Form von Meditation zu einem höheren Wohlbefinden

## Lösungen:

Theoretische Checkliste für einen gesünderen Alltag: „Gedankengänge kontrollieren – vom Aufstehen bis zum Einschlafen und sogar im Schlaf“



# Autogenes Training



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

- zentraler Fokus: Selbstregulierung, insbesondere:
  - ✓ Sechs Schritte für die Körperregulation und -wahrnehmung
  - ✓ Auswirkung auf Körper und Geist
  - ✓ Einflussnahme des vegetativem Nervensystems



## Lösungen:

Praktische Durchführung der Checkliste zur Sechs-schritt-Methode mit dem Ziel:  
„Ruhe und Entspannung, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, bessere Schlafqualität etc.“



# Gesunder Schlaf



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

- ✓ Erklärung der Bedeutung von Schlaf und dessen Einfluss auf Körper und Geist.
- ✓ Darstellung der Schlafphasen und deren Rolle für die Erholung.
- ✓ Einfluss des vegetativen Nervensystems auf die Schlafqualität.



## Lösungen:

1. Anleitung und Durchführung von Übungen zur Selbstregulierung, die vor dem Schlafengehen angewendet werden können.
2. Atemtechniken und Entspannungsverfahren zur Unterstützung des Einschlafprozesses.
3. Entwicklung eines individuellen Schlafplans, angepasst an die persönlichen Bedürfnisse.
4. Tipps zur Gestaltung eines schlaffördernden Umfelds.



# Voraussetzungen im Home-Office



Video-  
konferenz  
Software

Ausreichend  
Platz für  
die Übungen



# Individuelle Maßnahmen



ÜBERSICHT

# Individuelle Maßnahmen

01

HRV-Scanner  
(Herzratenvariabilität)

---

WORKSHOP 1

02

ABI-Messung (Herzinfarkt-  
und Schlaganfallrisiko)

---

WORKSHOP 2

03

Lungenfitness – Test und  
Training

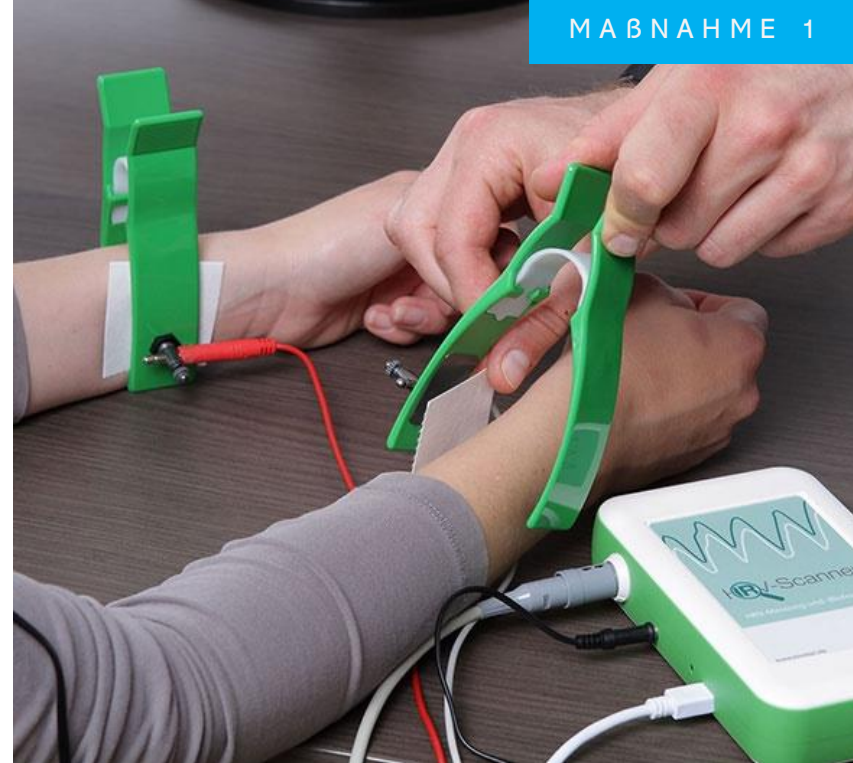
---

WORKSHOP 3

# Check-Up: HRV–Screening (Herzratenvariabilität)

Der HRV-Scanner ist eines der leistungsfähigsten HRV-Systeme weltweit. Er vereint die Standardtests der neurovegetativen Funktionsanalyse (RSA-Test) und das HRV-Biofeedback in einem System.

Die Verbindung mit dem Qiu und myQiu schafft die Grundlage für ein effektives HRV-Monitoring. Dieses schafft neue Möglichkeiten für eine effiziente Therapie- und Trainingssteuerung sowie Lifestyle-Interventionen. Den HRV-Scanner gibt es als Tablet-geeignete Einsteiger-Version (HRV-Scanner lite) und mit allen Features in der altbewährten Vollversion. Upgrades von „lite“ auf die Vollversion sind jederzeit möglich.



## Drei Phasen:

1. **Zwei Messverfahren: RSA-Messung und HRV-Biofeedback**  
Erklärung und Erläuterung des Messverfahrens
2. **Analyse der Messergebnisse**  
Auswertung der Ergebnisse
3. **Beratung durch Handlungsempfehlungen**  
Präventions- und Interventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz

 20 Min./Mitarbeiter:in

**Datenschutz:** Nach jeder Messung werden die personalisierten Daten gelöscht und jede:r Mitarbeiter:in erhält das Ergebnis in ausgedruckter Version.



# Check-Up: ABI-Screening (Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko)

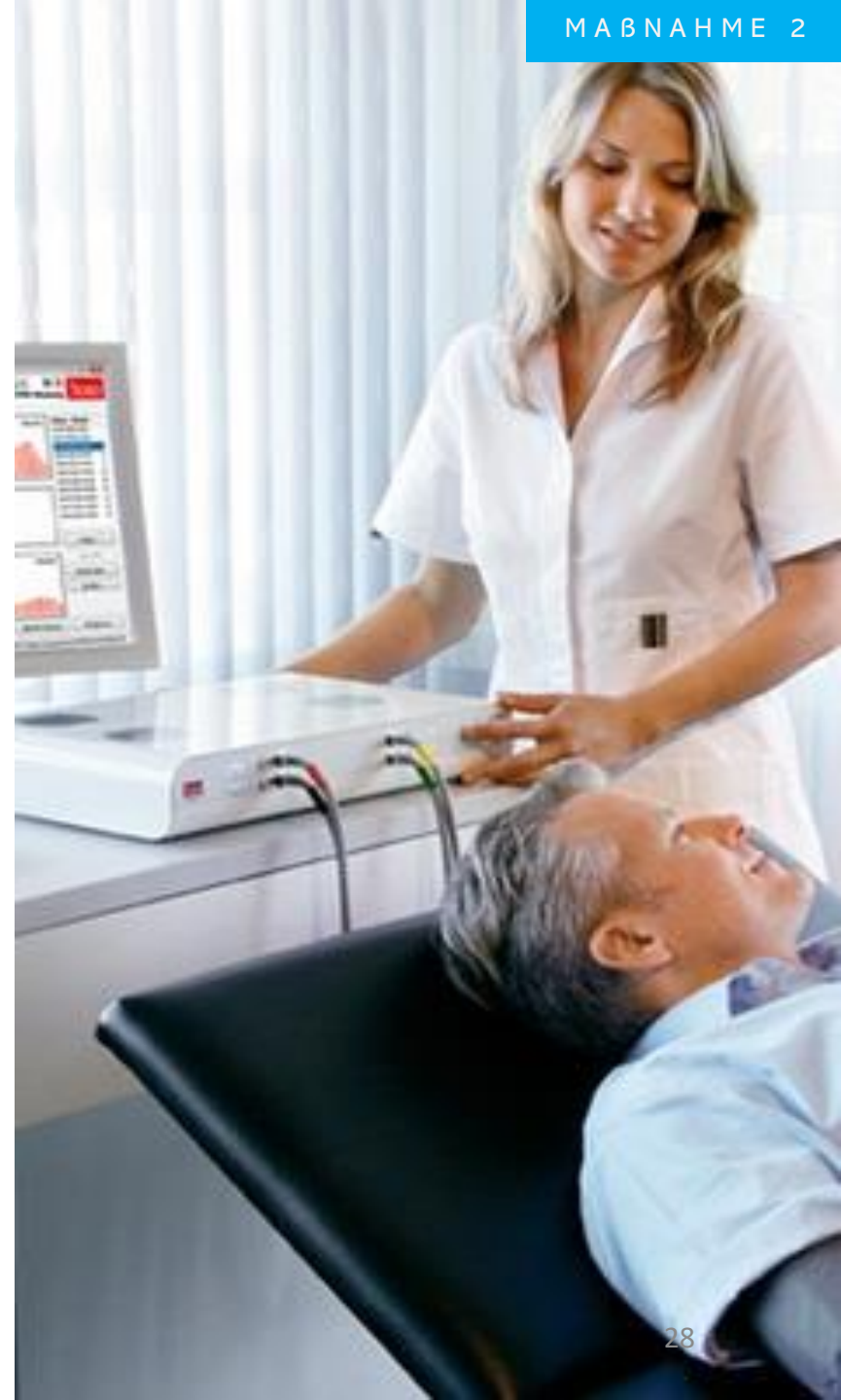
Der ABI (Knöchel-Arm Index)-Test ist ein bewährtes medizinisches Testverfahren und gehört zu den aussagekräftigsten Untersuchungen zur Erkennung von Durchblutungsstörungen. Dabei werden durch gleichzeitige Messungen an beiden Armen und Beinen Informationen über das Gefäßsystem gesammelt und mit einer wissenschaftlich gesicherten Formel zuverlässig ausgewertet. Der daraus ermittelte ABI-Wert gibt Aufschluss über das persönliche Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

## Drei Phasen:

1. **Messverfahren: ABI-Messung**  
Erklärung und Erläuterung des Messverfahrens
2. **Analyse der Messergebnisse**  
Auswertung der Ergebnisse
3. **Beratung durch Handlungsempfehlungen**  
Präventions- und Interventionsmaßnahmen  
am Arbeitsplatz

 20 Min./Mitarbeiter:in

**Datenschutz:** Nach jeder Messung werden die personalisierten Daten gelöscht und jede:r Mitarbeiter:in erhält das Ergebnis in ausgedruckter Version.

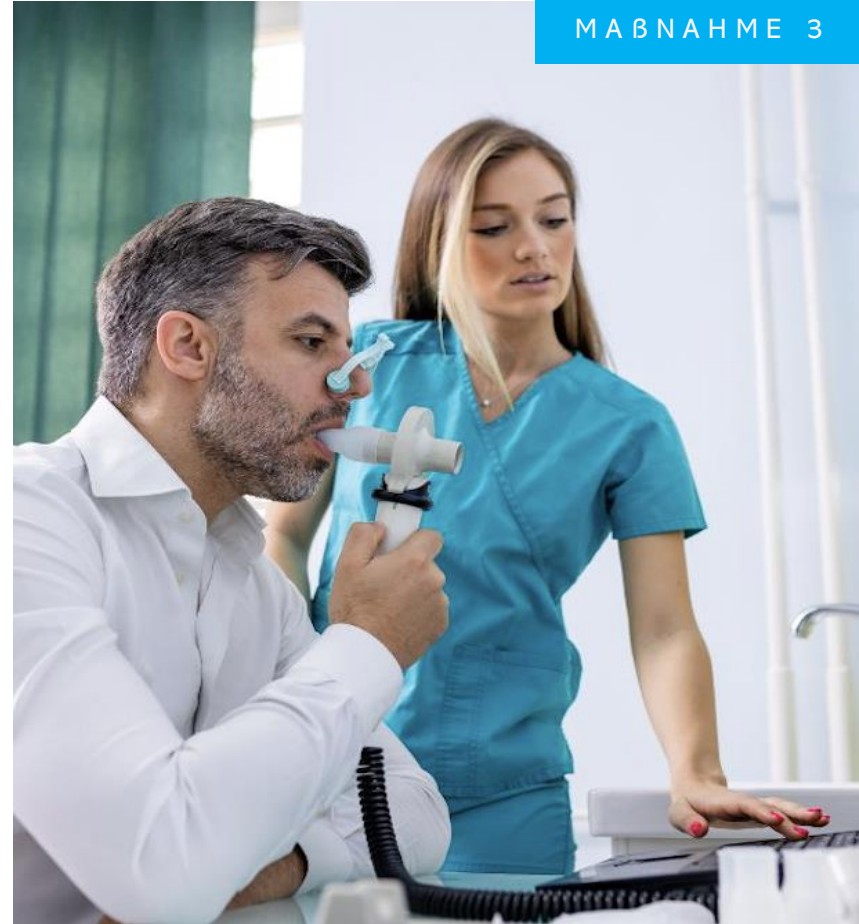


# Check-Up: Lungenfitness am Arbeitsplatz - Test und Training für optimale Atemgesundheit

Die Maßnahme "Lungenfitness am Arbeitsplatz: Test und Training für optimale Atemgesundheit" ist von großer Bedeutung für die Gesellschaft und das Gesundheitssystem. Angesichts eines Anstiegs von Atemwegserkrankungen in den letzten Jahren, unter anderem bedingt durch Umweltfaktoren und Lebensstil, gewinnt die Prävention und Früherkennung solcher Erkrankungen zunehmend an Bedeutung. Dieses Programm bietet eine proaktive Herangehensweise, um die Lungenkapazität und Atemgesundheit der Bevölkerung zu verbessern, was letztendlich zur Verringerung von Krankheitsfällen und damit verbundenen Gesundheitskosten führen kann.

Drei Phasen:

1. **Grundlagen und gesundheitliche Ursachen:**  
Erklärung und Erläuterung des Messverfahrens
2. **Lungenfunktionstest und Analyse:**  
Auswertung der Ergebnisse
3. **Praxisorientierte Atemübungen:**  
Präventions- und Interventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz



 20 Min./Mitarbeiter:in

**Datenschutz:** Nach jeder Messung werden die personalisierten Daten gelöscht und jede:r Mitarbeiter:in erhält das Ergebnis in ausgedruckter Version.

“

“Die Bedeutung der Gesundheit  
wird dem Menschen erst bewusst,  
wenn sie fehlt.“

---

Mazlum Demirci

MEIN ERSTES BUCH

# Jeden Tag ein Stück gesünder: Mit dem 4-Säulen-Prinzip zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg

Als Taschenbuch und E-Book erhältlich: <https://amzn.to/3eOaHBz>



KONTAKT

# MAZLUM DEMIRCI

Sie haben Fragen zu meinem Angebot?  
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

Tel.: +49 (0) 172 349 78 50

E-Mail: [info@md-hp.de](mailto:info@md-hp.de)

Web: [www.md-healthperformance.de](http://www.md-healthperformance.de)

Instagram: @md\_healthperformance

Mazlum Demirci – MD – Health & Performance  
Auf der Muggenburg 44  
28217 Bremen

