

Leitsatz der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Wenn Du Menschen unterstützen willst, gesund und fit zu bleiben, sage ihnen nicht zuerst, sie sollten dies und jenes tun oder lassen. Wecke zuallererst ihr Interesse an einer gesundheitsfördernden Lebenseinstellung und Lebensweise. Fördere ihre Sehnsucht nach einer Stimmigkeit mit sich selbst und mit ihren Mitmenschen. Erkläre ihnen dann, dass auch sie, wie jeder Mensch, von Natur aus gesundheitsfördernde Potenziale besitzen. Diese müssen sie nur mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN erkennen, wecken und nutzen.

Dieser Leitsatz der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN ist von dem wunderbaren Spruch von Antoine de Saint-Exepery abgeleitet:

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

In dem Buch »Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« steht am Anfang des Kapitels »Setzen Sie sich motivierende Ziele« folgendes:

Definieren Sie für sich ein langfristiges Ziel bzw. ein Leitbild, das Sie langfristig erreichen wollen. Mit diesem Leitbild entsteht eine Kraft, die Ihren Körper und Geist miteinander harmonisieren lässt und die dafür sorgt, dass Sie Ihr langfristiges Ziel realisieren. Wählen Sie als Leitbild bzw. langfristiges Ziel ganz bewusst zum Beispiel die für Sie »Optimale Gesundheit«. Ihr langfristiges Ziel vermittelt Ihnen eine bildliche Vorstellung, wo Ihr Weg hinführen soll.

Ihr Leitbild, Ihr Interesse für eine gesundheitsfördernde Lebenseinstellung und Lebensweise sowie Ihre Sehnsucht nach einer Stimmigkeit mit sich selbst und mit Ihren Mitmenschen entsprechen der oben genannten „Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer“. Mit dem Leitsatz der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN werden Sie nicht von Ihrem Weg abkommen und Ihr langfristiges Ziel erreichen.

Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN

Bei der »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« kommt noch ein sehr wichtiger Aspekt hinzu. Diesen sehr wichtigen Aspekt beschreibt ein Zitat von Marc Aurel in einzigartiger Weise:

„Du kannst nur das in anderen entzünden, was in Dir selbst brennt.“

Die Unternehmensleitung und die Führungskräfte spielen bei der »Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« eine zentrale Rolle. Diese zentrale Rolle prägt entscheidend den Erfolg der betrieblichen Gesundheitsförderung. Sie als Unternehmensleitung und Führungskraft sollten die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter uneingeschränkt zur Chefsache machen. Sie sollten bei der betrieblichen Gesundheitsförderung als Vorbild vorangehen.

Schon bei den Einführungsgesprächen im Kreis der Führungskräfte und bei den Einführungsgesprächen in allen Organisationseinheiten sowie auch später bei der Umsetzung sollte klar erkennbar sein, dass Ihnen als Unternehmensleitung und Führungskraft die »Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Gesundheitsmethode KOMPASS fürs LEBEN« sehr wichtig ist und dass Sie für dieses Thema **„brennen“**.