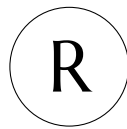




Eine (un)bekannte Gefahr

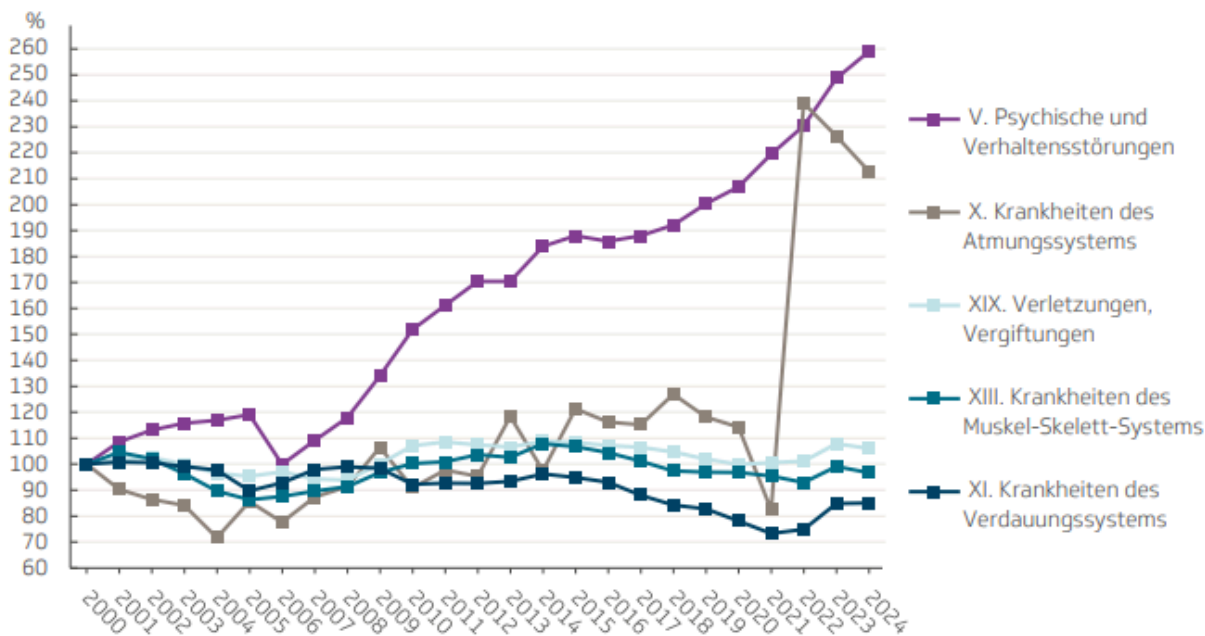


Bei der regelmäßigen Durchsicht der großen Krankenkassen-Reporte erschließt sich in den letzten Jahren ein besorgniserregender Trend, der sich im Hintergrund deutscher Unternehmen subtil ausbreitet: die rasant steigende psychische Belastung der Belegschaft. Dieser Trend hat längst einen merklichen Effekt auf den Arbeitsalltag und bringt das Fundament von Betrieben und Verwaltungen ins Bröckeln.

Viele Arbeitgeber sind sich der Bedeutung der Mitarbeitergesundheit durchaus bewusst. Dass der klassische Obstkorb, ein einmaliges Tages-Seminar oder die Vergünstigung für das Fitnessstudio an dieser Stelle jedoch oft nur eine reine Symptom-Behandlung darstellen, bleibt meist unentdeckt. Sie greifen im stressigen Arbeitsalltag schlichtweg zu kurz.

Warum wir das mit Gewissheit sagen können, zeigt ein Blick auf die unten aufgeführte Grafik: Klassische körperliche Erkrankungen werden gut abgefangen – während die psychischen Ausfalltage regelrecht explodieren.

Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln in den Jahren 2000 bis 2024



Quelle: TK Gesundheitsreport 2025 (Seite 56; Abbildung 23)

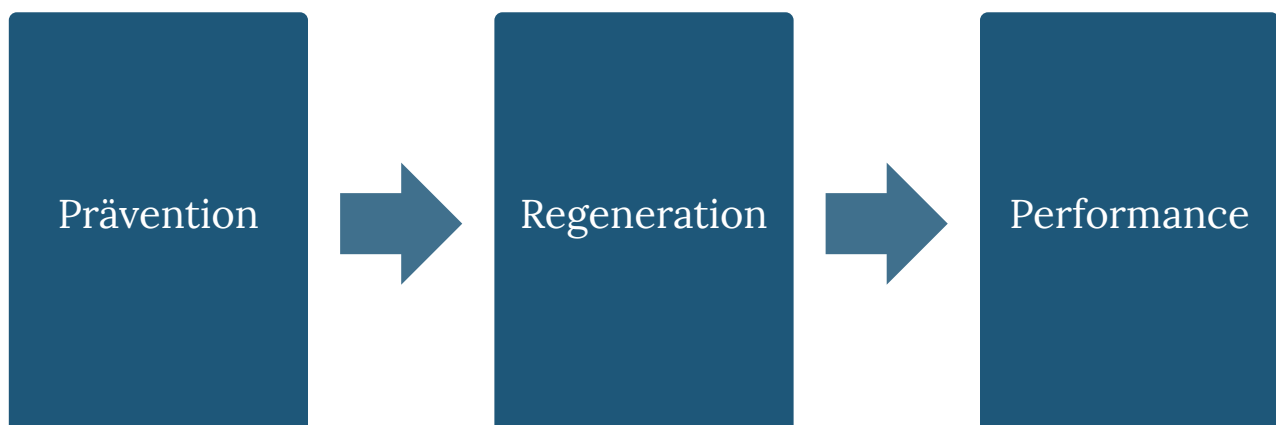
Der Performance-Hebel

R

Große, zukunftsorientierte Konzerne und führende Mittelständler haben diesen Hebel längst erkannt. Sie investieren nicht mehr in punktuelle Alibi-Maßnahmen, sondern positionieren sich strategisch durch ein proaktives Regenerations-Management.

Die gezielte Investition in die mentale Gesundheit der Mitarbeiter fungiert hierbei als kraftvoller *Multiplikator-Effekt* für die gesamte Belegschaft. Da die Psyche die biologische Schaltzentrale des Körpers ist, reguliert eine mentale Entlastung direkt das vegetative Nervensystem, optimiert die Schlafqualität und stärkt nachweislich das Immunsystem. Aus dieser mentalen Stabilisierung erwächst somit ein geschlossenes, umfassendes Gesundheitssystem, das alle physischen und kognitiven Facetten des Körpers schützt und weitreichende strategische Vorteile entfaltet:

- **Kurzfristig (Die Akut-Wirkung):** Schnelle Neutralisierung von mentalen Belastungsspitzen im Alltag. Die Regulierung des Nervensystems steigert die kognitive Konzentration und minimiert die Fehlerquote in intensiven Projektphasen sofort.
- **Mittelfristig (Die Projektsicherheit):** Eine spürbare Reduzierung von stressbedingten Kurzzeit-Erkrankungen. Die Stabilisierung des gesamten Teams entlastet die gesunde Belegschaft und sichert die Einhaltung kritischer Fristen und Deadlines.
- **Langfristig (Der wirtschaftliche ROI):** Ein messbar niedrigerer Gesamt-Krankenstand und eine signifikant höhere Mitarbeiterbindung. Das Unternehmen etabliert ein geschlossenes, wertschätzendes Gesundheits-Fundament, das im Fachkräftemangel als massiver Magnet für Top-Talente wirkt.



Wirtschaftlicher Hebel: Investitionen in die präventive Regeneration der Belegschaft erzielen im BGM laut Studien einen durchschnittlichen **Return on Investment (ROI) von 1:3**. Jeder eingesetzte Euro schützt Ihre Projektsicherheit, indem er teure stressbedingte Fehlzeiten reduziert, die Fehlerquote minimiert und die Fluktuation von Top-Talenten nachhaltig senkt.

Das Zwei-Säulen-Modell für nachhaltige Mitarbeiter-Regeneration

Unser Modell kombiniert mentale Werkzeuge zur direkten Entlastung mit dem nötigen Hintergrundwissen für eine langfristige Verhaltensänderung. So sichern Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Teams ganzheitlich und nachhaltig.

Wissen

Das digitale Wissensarchiv

- Evidenzbasierte Lektionen für Nachhaltigkeit
- Schlafqualität als Leistungshebel
- Transfer von Theorie zu Praxis

Anwendung

Die Audio-Mediathek

- Funktionale Audio-Tools für den Alltag
- Akut-Hilfe im beruflichen Alltag
- Sofortige mentale Entlastung auf Knopfdruck

Die Brücke zwischen Theorie und Praxis – ohne Arbeitszeitverlust

Klassische BGM-Maßnahmen scheitern im dynamischen Unternehmensalltag oft an zwei Faktoren: dem hohen organisatorischen Aufwand und dem Verlust wertvoller Arbeitszeit. Unser *Zwei-Säulen-Modell* bricht diese Barriere auf.

Durch die Bereitstellung als rein digitale, On-Demand-Lösung fügt sich die Maßnahme nahtlos und flexibel in den Tag Ihrer Mitarbeiter ein – sei es in kurzen Pausen, auf dem Arbeitsweg oder gezielt nach Feierabend. Das System erfordert keinerlei feste Zeitslots im Betrieb und verursacht null administrativen Mehraufwand für Ihre HR-Abteilung. Es ist das erste System, das maximale gesundheitliche Effektivität bietet, ohne die operative Produktivität Ihres Unternehmens zu unterbrechen.

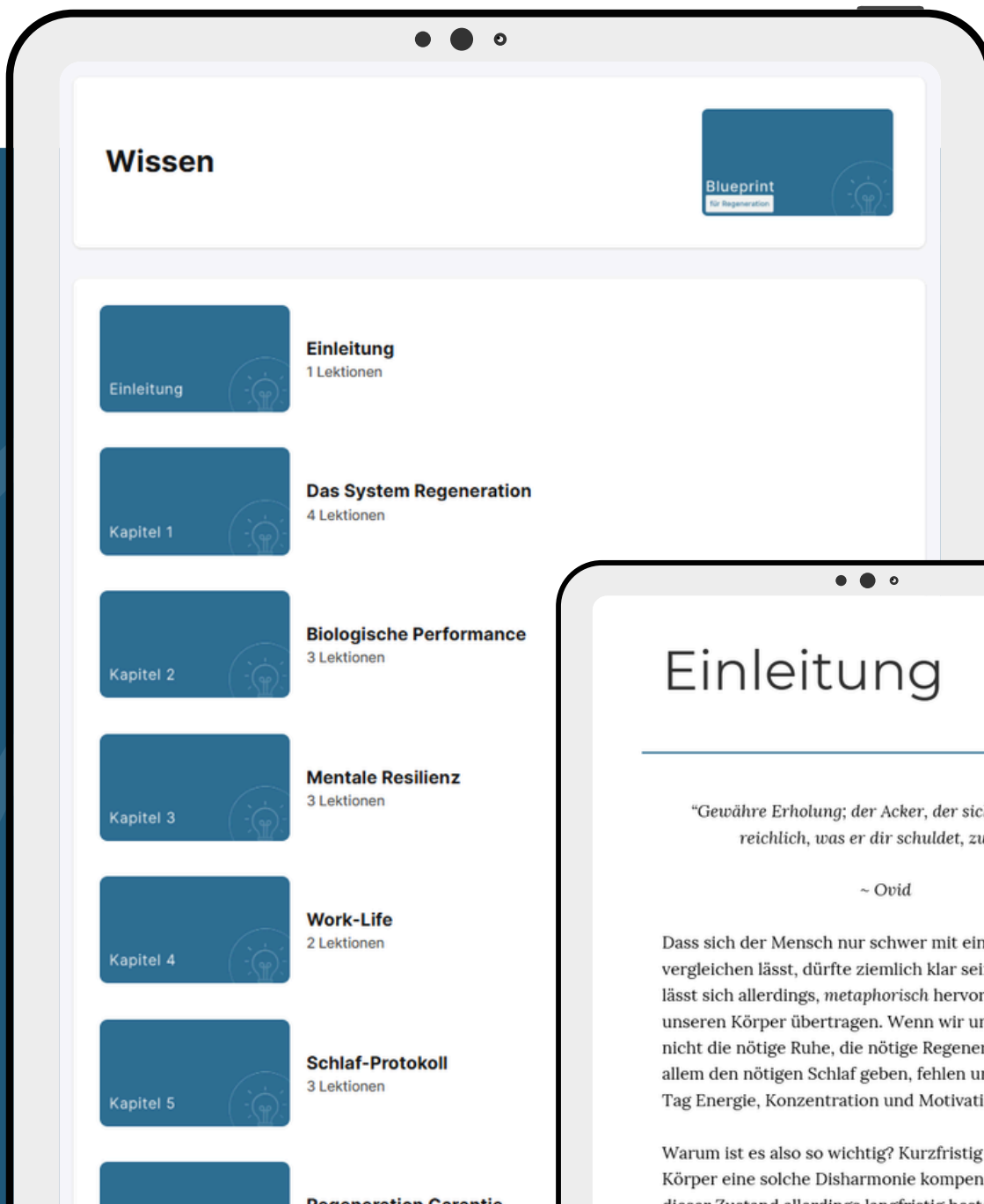
Säule 1: Das digitale Wissensarchiv



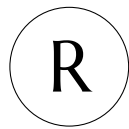
Nachhaltige Verhaltensänderung durch Wissens-Transfer

Der effizienteste Hebel für mentale und körperliche Gesundheit

Ein Großteil psychischer und physischer Belastungen im Arbeitsalltag resultiert aus mangelhafter Regeneration. Unser Wissensarchiv setzt an der *Wurzel des Problems* an: der Schlafqualität. Nach dem Prinzip „maximaler Nutzen bei minimalem Aufwand“ befähigen wir Mitarbeiter, mit kleinen Stellschrauben ihre Schlafarchitektur zu optimieren. Das stärkt nachweislich die psychische Widerstandskraft (Resilienz) und senkt das Risiko von Erschöpfungszuständen nachhaltig.



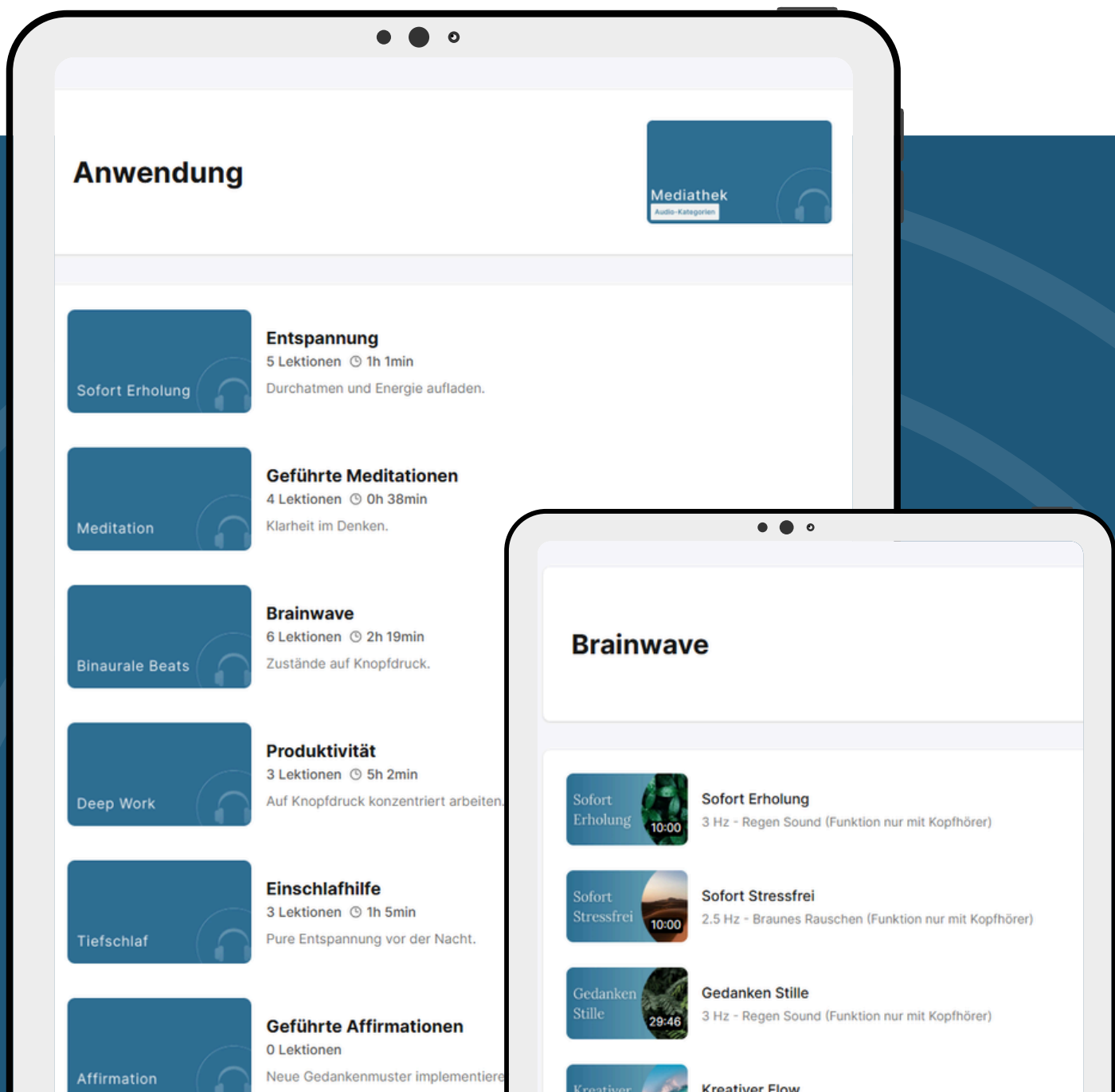
Säule 2: Die Audio-Mediathek



Spürbare Entlastung im dynamischen Business-Alltag

Das Akut-Werkzeug für sofortige Stressregulation und Fokusförderung.

Während das digitale Wissensarchiv (Säule 1) das fundamentale Bewusstsein schärft, liefert die audiovisuelle Mediathek die direkte, funktionale Umsetzung für den Alltag. Sie fungiert als digitales „Erste-Hilfe-Werkzeug“, um das Nervensystem in stressigen Phasen innerhalb weniger Minuten herunterzufahren oder den Fokus gezielt zu schärfen. Das Besondere: Die Anwendungen greifen sofort – ohne Vorkenntnisse, lange Vorbereitungszeiten oder mentale Barrieren.

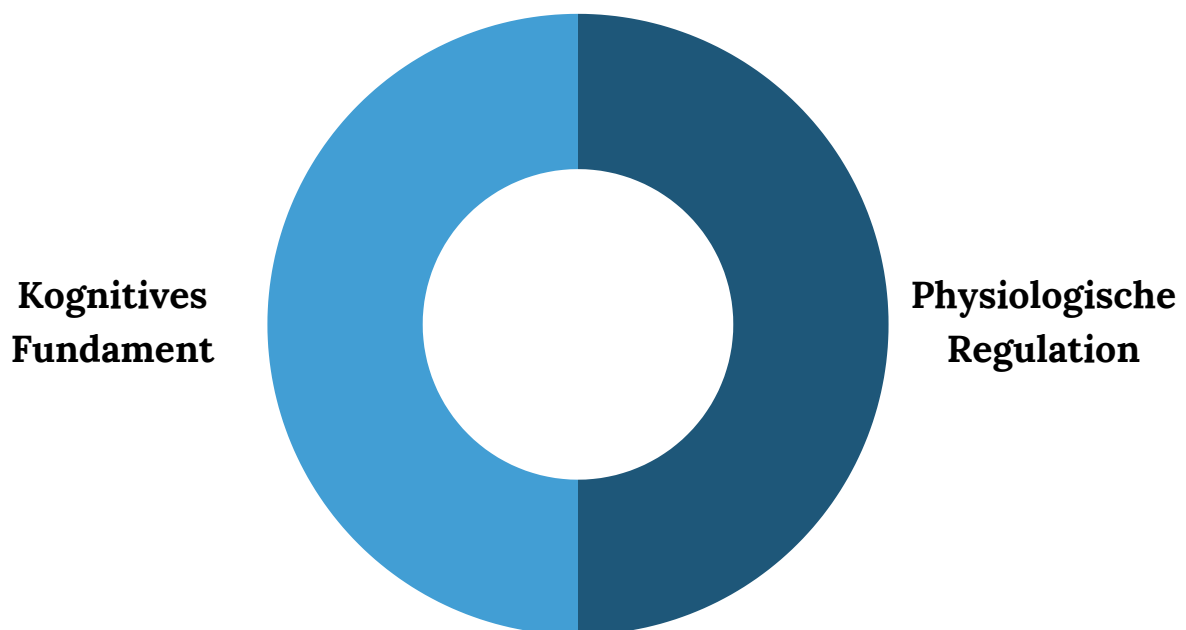


Ein ganzheitliches BGM-System

R

Wer die Regeneration beherrscht, steuert die Gesundheit.

Ein ganzheitliches BGM-System darf Symptome nicht isoliert betrachten. Die moderne Biologie beweist: Das menschliche System funktioniert als Kaskade. Genau hier setzen unsere zwei Säulen an. Indem wir die Stellschrauben der biologischen Regeneration präzise justieren, stabilisieren wir im nächsten Schritt die psychische Widerstandskraft. Eine resiliente Psyche wiederum bildet das *unumstößliche Fundament* für einen vitalen Körper und dauerhafte physische Leistungsfähigkeit.

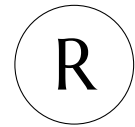


Von der Symptom- zur Ursachen-Behandlung.

Die biologische Realität ist elementar: Das Fundament jeder menschlichen Gesundheit ist die Fähigkeit zur echten, tiefgreifenden Regeneration. Sobald die biologische Regeneration gestört ist, gerät das neuronale und hormonelle System aus der Balance. Die logische Konsequenz ist eine oxidative und emotionale Überlastung der Psyche, die sich unweigerlich in körperlicher Erschöpfung, schwindender Motivation und schlussendlich in teuren Krankheitsausfällen manifestiert.

Genau hier setzt unser strategischer BGM-Ansatz an. Wir betrachten Regeneration und Psyche nicht als isolierte Gesundheitsfaktoren, sondern als den **allumfassenden Meta-Hebel für die menschliche Leistungsfähigkeit**. Indem wir Ihren Mitarbeitern die Werkzeuge und das Wissen an die Hand geben, ihre Regeneration auf biologischer Ebene proaktiv zu steuern, stabilisieren wir das Fundament und sichern die ganzheitliche Gesundheit Ihres gesamten Unternehmens. Wer die Regeneration im Griff hat, kontrolliert das wichtigste Fundament für allgemeine Zufriedenheit, Gesundheit und unternehmerischen Erfolg.

Rahmenbedingungen & Implementierung



Budgetierbarkeit

- Jahreslizenz via Pro-Kopf-Modell
- Keine versteckten Setup-Gebühren
- Planungssicherheit fürs Geschäftsjahr

Schlüsselfertig

- Sofort einsatzbereites System
- Keine Installation in der Firmen-IT
- Kein administrativer Aufwand

Konformität

- Höchste Datenschutz-Standards
- Anonymisierte Mitarbeiter-Nutzung
- Updates und Erweiterungen inklusive

Der nächste Schritt zu einem resilienten Unternehmen

Große Veränderungen beginnen mit einem ersten Schritt. Sichern Sie sich und Ihrem Führungsteam einen exklusiven, unverbindlichen Testzugang, um die Wirkung des Zwei-Säulen-Modells selbst zu erleben.

[Jetzt unverbindliches Erstgespräch & Testzugang vereinbaren]

Aaron Thiekötter | info@deinruhepunkt.de | Ruhepunkt Germany