



## Best Body, Mind and Place for success

### Die ganzheitliche Arbeitsplatzanalyse

- Analyse der Arbeitsbereiche und Arbeitsabläufe
- Analyse der aktuellen kognitiven und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Analyse des Stresslevels und der internen Kommunikation
- Einbeziehung des aktuellen medizinischen Status
- Bestimmung des IST-Status und Erarbeitung Deines Wegs zum persönlichen Top-Level
- **Wichtig:** Die Auswertung der Potentiale geht nur an Dich

**DEIN VORTEIL:**  
5h weniger Arbeitszeit  
pro Woche – bei  
steigendem Output &  
mehr Freizeit

# Bleib Spitze!

## Folgt Deiner Spitzenleistung noch Euphorie oder ist die Erschöpfung dominant?

Du triffst und verantwortest weitreichende Entscheidungen und bist gewohnt, an der Spitze und im Fokus zu stehen? Du investierst die notwendige Energie und Kraft, um in Deiner Rolle zu dominieren? Dabei empfindest Du den dafür notwendigen Mehraufwand (die Extra-Meile) immer häufiger als eine Belastung? Wiederkehrend denkst Du darüber nach, ob Dein Engagement mehr Gewicht hat als der Erfolg Dir zurückzugeben vermag?

Dann stehst Du an der Schwelle Deiner Leistungsfähigkeit, und das Risiko einer folgenschweren Krankheit steigt.

Diese Erfahrung hat auch Stephan L., Top-Manager in der Mobilfunkbranche, gemacht: *„Diese Selbsterkenntnis oder Einschätzung der Schwächung habe ich damals nicht zugelassen. In meinem Selbstbild war es eine schwierige, von mir zu meisternde Situation, irgendwie falsch und am Ende unehrlich.“* Stephan wurde für über ein Jahr aus dem Leben gerissen und muss aktuell wieder „klein“ anfangen.

Mit steigender Anspannung erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, an Burnout, Schlaganfall, Herzerkrankungen, Krebs oder Anderem zu erkranken, erheblich.

Allgemeine Informationen zu 4BAM  
unter: [www.4bam.de](http://www.4bam.de)



- Wir kümmern uns um Deine Effizienz, damit Du mehr Energie für Deine Effektivität (d.h. die richtigen Dinge) hast.
- Du kennst und kannst deinen Job! Wir wissen, wie wir Deine Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit erhöhen und gleichzeitig Deine Krankheitsrisiken minimieren können.
- Ab Mitte 30 müssen wir uns verändern, sonst verlieren wir weit über 30% unserer Leistungsfähigkeit, und das Stresslevel steigt um ein Vielfaches.

### Warum mit mir:

Mein Name ist Gerhard J. Mandalka, ich bin Präventions- und Gesundheitspsychologe, dreifacher Weltrekordhalter und Buchautor. Als Praktiker fokussiere ich mich auf Maßnahmen, die gut umsetzbar sind. Als Analytiker suche ich nach Lösungs- und Erklärungsansätzen in der Biochemie und -physik unseres Körpers. Nutze auch Du meine Erfahrung von über 3.500 Arbeitsplatzanalysen und Arbeitsprozessoptimierungen.



**WER MENSCH  
SEIN DARF, KANN  
AUCH ÜBER-  
MENSCHLICHES  
ERREICHEN!**

