



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 des Wegs zum persönlichen Top-Level
- **Wichtig:** Die Auswertung der Potentiale geht nur an die Leistungsträger/innen

**WERTSCHÄTZUNG
& PERFORMANCE
VON
LEISTUNGSTRÄGER/
INNEN STEIGERN!**

Zeit optimal nutzen!

Mit uns fördern, unterstützen und binden Sie Ihre Führungskräfte

In der Natur gibt es nur Ab- oder Aufbau. Der Abbau erfolgt automatisch, wogegen der Aufbau immer wieder bewusst initiiert werden muss. Der natürliche Abbau der Leistungsfähigkeit führt dazu, dass für dasselbe Ergebnis (Performance) immer mehr Energie investiert werden muss. Das steigert den Stresslevel und reduziert die Fähigkeit unseres Gehirns, adäquat Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Für die Umgebung und die Person selbst entstehen negative Folgen, wodurch sich das Risiko für folgenschwere Krankheiten erhöht.

Die 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



- Wir kümmern uns um die Effizienz, damit die Führungskraft mehr Energie für Effektivität (d.h. die richtigen Dinge) hat
- Sie kennen und können Ihren Job. Wir wissen, wie wir Ihre Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit erhöhen und gleichzeitig Ihre 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. Nutzen auch Sie meine Erfahrung von über 3.500 Arbeitsplatzanalysen und Arbeitsprozessoptimierungen.



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

