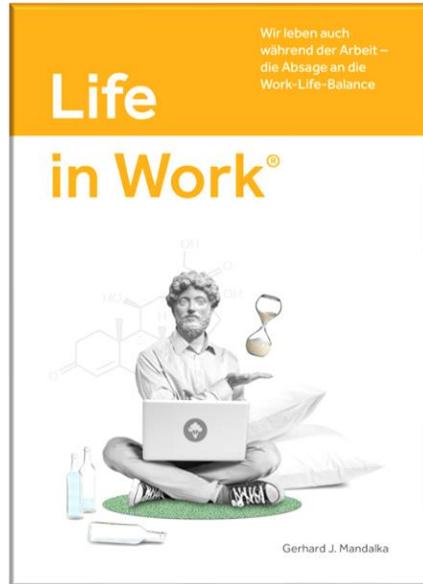


Life in Work[®]

NEIN ZU Work Life Balance



Gerhard Joachim Mandalka

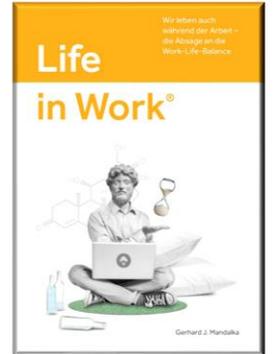
Prävention & Gesundheitspsychologie (M.Sc.)

Wirtschaftspsychologie (B.A.) (Arbeits- und Organisationspsychologie)

Studium der Wirtschaftsmathematik

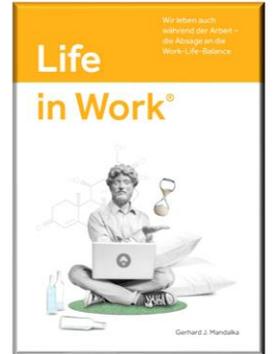
- seit 25 Jahren Unternehmer (Gesundheitszentrum)
- Weltrekorder
- Buchautor
- Vater

Was mich zum Nachdenken bringt



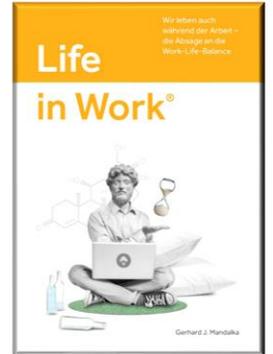
- ➔ Gesundheit finden wir überall auf den **Plakaten und Slogan** aber nicht im täglichen **HANDELN!**
Gesundheit ist uns ALLEN egal!
- ➔ Wir verwechseln immer noch Wahrheit mit Häufigkeit von Meldungen.

Wo für mich Widersprüche sind



- ➔ Wir setzen bei Prävention auf Freiwilligkeit.
- ➔ Wir wollen Transparenz, Ehrlichkeit und Toleranz in Unternehmen aber scheuen die Offenheit bei Daten (Fakten)!

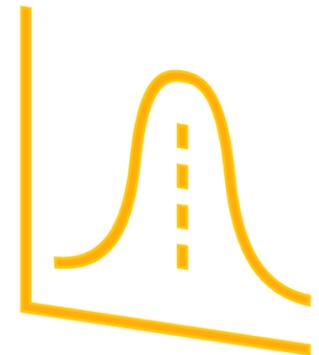
Warum verleugnen wir unseren Gen-Code



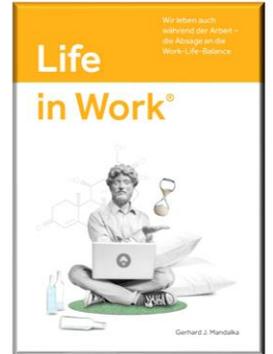
Auch wenn jeder Mensch einzigartig ist, so funktionieren unsere Systeme zu mindestens 80 Prozent gleich! Wir sind einzigartig und vergleichbar!

➔ Unser Verhalten wird von Energieeffizienz und Attraktivität dominiert.

- Emotionen treffen Entscheidungen
- Unsere Sensorik entscheidet über Wahrnehmung und unser Handeln
- sozialen Faulenzen ist normal
- niedriger Stresslevel hat früher das Überleben erleichtert
- wir wollen die Auswirkungen unseres Handels erkennen und vergleichen



Wann sind wir in Balance



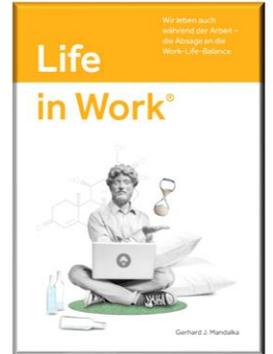
➔ Work-Life-Balance:

Wann ist WORK und LIFE in Balance?

Was ist wenn wir beruflichen Erfolg wollen?

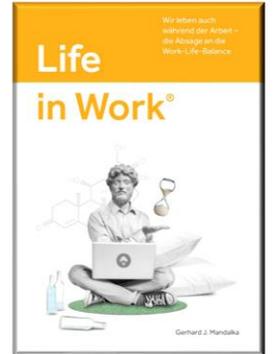
Was ist wenn wir viel Freizeit haben wollen?

Life in Work® bedeutet



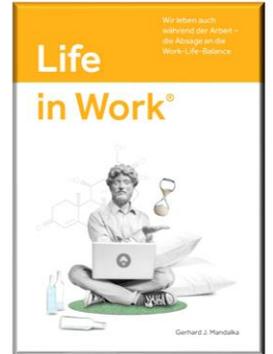
- ➔ Unseren Gen-Code für eine bessere Zukunft nutzen.
- ➔ Wir haben nur ein Leben und alle Erlebnisse fließen immer zusammen!
- ➔ Energieeffizienz und Attraktivität akzeptieren und nachhaltige Lösungen suchen, auch wenn diese uns erst einmal nicht gefallen.

Life in Work[®]: Ende mit Gesundheitszielen



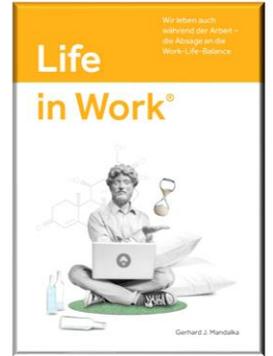
- ➔ Wir gehen zum Arzt, wenn sich unsere **Leistungsfähigkeit und/oder das Wohlbefinden** (Schmerzen & Beschwerden) beunruhigend reduziert.
- ➔ **Gesundheit** können wir weder wahrnehmen (keine Sensorik) noch messen und auch nicht eindeutig bewerten!

Life in Work® ist Perspektive wechseln



- ➔ Medikamente reduzieren bei Einnahme die Symptome der Erkrankung, **aber die Systemleistung bleibt schlecht.**
- ➔ Jede Erkrankung erhöht die Beanspruchung bei gleicher Belastung, **aus diesem Grund muss die Krankheiten dem Arbeitgeber bekannt sein!**

Life in Work® ist Perspektive wechseln



➔ Fokus auf **Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden**

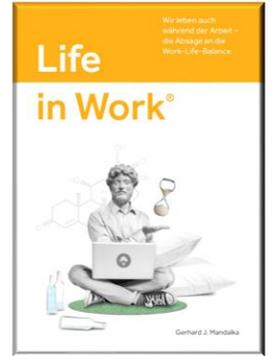
Der intrapersonale Vergleich von **Leistungs- und Wohlbefindens Daten** kann für eine dauerhaften positive Entwicklung und mehr Gesundheit sorgen.

Nachteil: Diese Perspektive sorgt für Transparenz, Offenheit und übergibt die Verantwortung an JEDEN von uns!

Fähigkeiten



Ressourcen



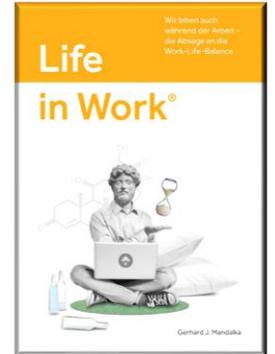
? Kennen Sie den Unterschied zwischen Fähigkeiten und Ressourcen?

Human Ressourcen bräuchte Werte wie

- IQ – Sauerstoffversorgung des Gehirns
- Leistungsfähigkeit – Stoffwechseleinschränkungen
- zeitliche Ressourcen (Privat und beruflich)
- Offenheit und Transparenz von Daten



Spitzenleistung & Resilienz

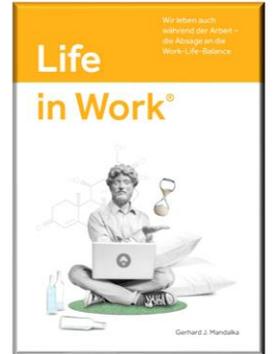


- **braucht** gezielte Belastungsphasen
- **braucht** gezielte Erholungsphasen
- **braucht** Fokussierung
- **brauchen** körperliche und kognitive “Basis-Ressourcen“

- **sind nur begrenzt** haltbar

➔ **Verändert sich TÄGLICH**

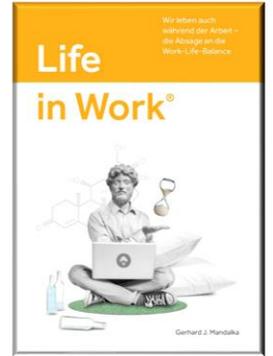
Harmonie führt zum ABBAU



- ➔ Unser Körper lebt von Polaritäten (Diffusion, Osmose, Spannung)
- ➔ Wir nehmen vorwiegend Differenzen nicht Zustände war.
- ➔ Es gibt nur zwei Prozesse im Körper Auf- und Abbau!

Wo befinden Sie sich gerade?

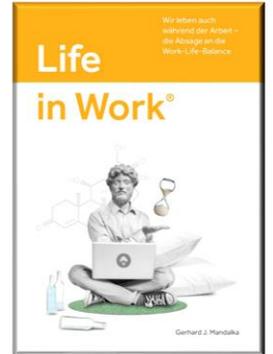
Ab ca. 30 verändert sich unser Körper rapide



- **anabole** Prozesse reduzieren sich
- **katabole** Prozesse werden immer wichtiger
- **Zellen müssen** immer länger halten (statt 2 Tage jetzt 3 Monate)

Jeder ab 40 verliert beim reinen Leistungsvergleich (körperlich und geistig) gegen einen vergleichbaren unter 30jährigen

Mit über 60 Topleistung ist möglich, wenn

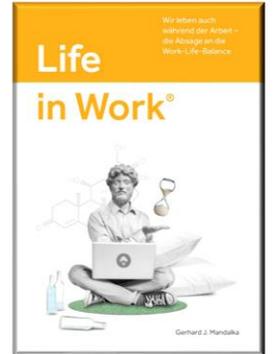


- wir 2 – 3mal 45 min Herzkreislauf trainieren (im aeroben Bereich)
- wir für eine gute Muskulatur sorgen (Myokine sind wichtig für Organe)
- wir für eine gute Sauerstoffversorgung des Körpers sorgen (Durchblutung)

Gehirn

- wir müssen für starke kognitive Reize sorgen
- Sport erhöht die Lebensdauer der Gehirnzellen, kognitive Reize sorgen für den Abbau Alter und Aufbau neuer Zellen (im Hippocampus) sowie Strukturen (kognitive Plastizität)

Aufbau der Basisressourcen mit Life in Work®

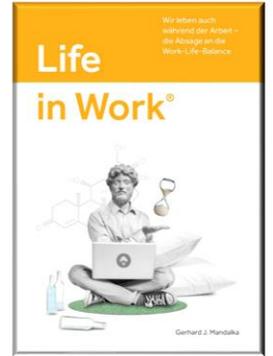


- **regelmäßig Aktive Pausen** – Teil des Arbeitsvertrags
 - Aktive Pausen (2mal am Tag zusätzlich zu normalen Pausen)
 - Arbeitsbelastung schnell reduzieren
 - Erhöhen das Wohlbefinden
 - Erhöhen die Basis-Leistungsfähigkeit

- **HerzKreislauf und Muskeltraining** - Teil der Selbstverpflichtung

Immer wieder höre ich: „Ich weiß, wann ich Pausen brauche!“
Da wo Leistung gemessen wird, da ist die Erkenntnis ganz anderes!

Wenn wir so weiter machen

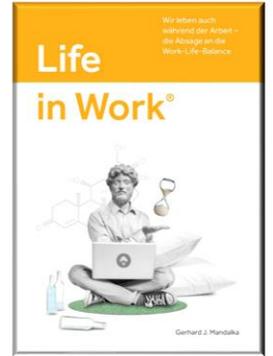


Fokussieren wir uns immer mehr auf Symptome

- ➔ chronische Erkrankungen werden normal
- ➔ wir verlieren Talente und Performance
- ➔ Wir spalten die Arbeitswelt und damit die Gesellschaft!



Life in Work®



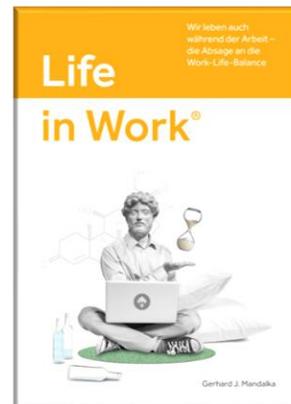
- ➔ Wir akzeptieren, dass Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden wichtig für ein erfülltes Leben sind
- ➔ Transparenz und Offenheit erschafft Toleranz und neues Wirgefühl
- ➔ **Ein Leben mit Lernen, Aktivitäten (Job) und Genießen dauerhaft verknüpfen!**



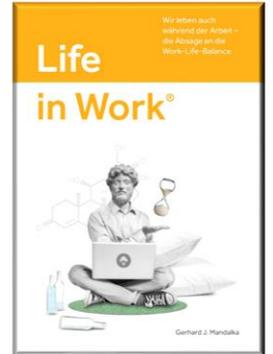
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Entdecken sie mehr zu Life in Work[®] auf
www.4bam.de

Folgen Sie uns gern auch auf unseren
social media Kanälen



Literatur zum Nachlesen



- Adam, G., Läuger, P., & Stark, G. (2009). *Physikalische chemie und biophysik*. Springer-Verlag.
- Horn, F. (2021). *Biochemie des Menschen: das Lehrbuch für das Medizinstudium*. Georg Thieme Verlag.
- Karlson, P. (1994). *Biochemie: Für Mediziner und Naturwissenschaftler*. Georg Thieme.
- Pfützner, H. (2012). *Angewandte Biophysik*. Springer-Verlag.
- Vaupel, P., Schaible, H. G., & Mutschler, E. (2015). *Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen*.

