



Bundesverband für  
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

**Newsletter 2023/4**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

man sieht es ihr freudestrahlend an: für Antje Fink bedeutet Bewegung alles! Die Gesundheitsberaterin aus Bad Homburg stellt sich im Portrait vor und wir – wir haben eine Einladung für Sie! Noch in diesem Jahr findet unser Seminar zum „Business Model Canvas – Mit Begleitung in die Selbstständigkeit“ statt. Erste Informationen lesen Sie nachfolgend und es lohnt sich mit der Anmeldung nicht allzu lange zu warten. Hanno Schenk reicht Ihnen überdies bereits heute zwei starke Übungseinheiten zur mentalen und emotionalen Resilienz an die Hand.

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse! Ihr Newsletter-Team



### PORTRAIT ANTJE FINK

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

**BVGB e.V.:** Antje, was war Dein persönlicher Beweggrund für Deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?

**Antje Fink:** Ich bin hauptberuflich Rechtsanwältin und Unternehmensjuristin in einem internationalen M-Dax-Konzern und arbeite seit einiger Zeit nebenberuflich als Bewegungsscoach und ganzheitliche Gesundheitsberaterin. Bis Corona habe ich erfolgreich Spitzensport



im Drachenboot betrieben. Mit Corona war der Mannschaftssport nicht mehr möglich und im Beruf Kurzarbeit angesagt. Auf einmal hatte ich nach dem vorher unglaublich vollen Terminplan Zeit und wusste zunächst gar nicht, wohin mit mir und meiner überschüssigen Energie. Dann habe ich angefangen, Kurse zu belegen, also zu lernen. Und zwar in den Themen, die mir viel Freude bereiten: Bewegung, Gesundheit, Pflanzen. Lernen war für mich der beste Weg, mit den Unsicherheiten in der Pandemie zurecht zu kommen.

Neben meinem Hauptberuf war ich jahrelang ehrenamtlich in verschiedenen Sportarten und als Trainerin aktiv. Meine Kenntnisse und Erfahrungen möchte ich gerne teilen und so entstand sukzessive die Idee, aus meinen Hobbys (älteres erfahrenes und neu erlerntes Wissen) ein zweites Standbein aufzubauen.

**BVGB e.V.:** Gibt es in der Umsetzung Deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

**Antje Fink:** Bewegung ist mein Leben und ich kann Menschen gut zu Bewegung/Veränderungen motivieren. Auch gebe ich gerne Wissen weiter durch Coaching, Vorträge oder Unterricht. Beides durchzieht mein Leben.

**BVGB e.V.:** Welchen Menschen möchtest Du durch Deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?

**Antje Fink:** Ich möchte den Menschen mit Rat und Tat zur Seite stehen, die sich „eigentlich“ mehr bewegen, besser ernähren, schlafen oder ausgeglichener durch den Alltag kommen wollen. Das heißt, „eigentlich“ wissen meine KundInnen, dass sie an ihrem Lifestyle etwas ändern wollen oder sollten, es gelingt aber aus den verschiedensten Gründen nicht. Ich gebe den Kick für die Umsetzung und begleite bei Bedarf die ersten Wochen, bis eine neue Gewohnheit daraus entstanden ist. Es macht deutlich mehr Spaß, freiwillig seine Zeit und Geld in die eigene Gesundheit und Zufriedenheit zu investieren, als später gezwungenermaßen viel mehr Zeit und Geld für Krankheiten aufwenden zu müssen. Wir haben es in der Hand, unsere Leben zu gestalten, deutlich mehr als wir glauben.



**BVGB e.V.:** Wie sieht Dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen.

**Antje Fink:** Bewegung führt dazu, dass wir ausgeglichener, kraftvoller, aktiver und damit insgesamt zufriedener durch den Alltag gehen. Wer sich tagsüber körperlich anstrengt, kann abends besser runterkommen und erholsamer schlafen. Bewegung ist konkrete Altersvorsorge, weil sie uns – heute praktiziert – später ermöglicht, ein qualitativ hochwertigeres Leben zu führen. Ich möchte Menschen in mehrfacher Hinsicht „bewegen“, siehe auch:

[www.antje-bewegt.de](http://www.antje-bewegt.de)

Es ist mein Ansatz, neue gesunde Verhaltensweisen in das Leben meiner KlientInnen zu bringen, damit die krankmachenden Gewohnheiten in den Hintergrund treten können.

Ich freue mich darauf, mein zweites Standbein weiter auszubauen. Gerne würde ich das den Rest meines Lebens weiter machen, ohne in Rente zu gehen, es ist ja für mich eher Berufung als Beruf.

**BVGB e.V.:** Zum Abschluss des Portraits über Dich würden wir uns freuen, wenn Du noch etwas über Dich schreibst. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was Dich ärgert ... wie auch immer.

**Antje Fink:** Nur durch Handlung kommen wir in Wandlung. Um Gewohnheiten zu ändern bedarf es 4 – 6 Wochen. Das hört sich eher wenig an, 1 neue Gewohnheit im Monat. Wenn du es für ein Jahr betrachtest, wären das ca. 10 - 12 neue Gewohnheiten. Das hört sich richtig viel an, in nur einem Jahr. Also eine Frage der Perspektive! Die eigene Perspektive entscheidet, wie so häufig im Leben, darüber ob wir etwas toll oder blöd finden. Dann nehme ich doch am liebsten die angenehme Perspektive.

Antje Fink

Internet: [www.antje-bewegt.de](http://www.antje-bewegt.de)



SCHÖNHEIT FINDET MAN NICHT IM ANTLITZ.  
SCHÖNHEIT IST EIN LICHT IM HERZEN.

Aus dem Arabischen



## EINLADUNG ZUM SEMINAR

(LESEZEIT: CA. 5 MINUTEN)

# Mit Begleitung in die Selbstständigkeit

## Ein exklusives Seminar zum Business Model Canvas



Hast du schon einmal davon geträumt, die Geheimnisse der erfolgreichen Geschäftsmodellgestaltung zu meistern und deinen Weg in die Selbstständigkeit in einer erfolgreichen Struktur zu gehen? Dann schau mal bei Google nach dem Business Model Canvas! Damit hast du eine reale Chance, dein Wissen zu erweitern und deine Fähigkeiten zu verfeinern.

**Der Bundesverband der Gesundheitsberater e.V. freut sich, erneut ein exklusives zweitägiges Seminar zum Business Model Canvas anzubieten. Es findet am 1. und 2. Dezember 2023 in Wetzlar statt.**

Das Business Model Canvas hat die Art und Weise, wie Unternehmen ihre Geschäftsmodelle gestalten und ihre Strategien umsetzen, revolutioniert. Es bietet eine visuelle und leicht verständliche Darstellung der Schlüsselfaktoren eines Geschäftsmodells und ermöglicht so eine effiziente und effektive strategische Planung.

In diesem zweitägigen, intensiven Seminar wirst du:

1. Die Grundlagen des Business Canvas Modells verstehen und erlernen.
2. Erfahren, wie du das Business Canvas Model nutzen kannst, um deinen Weg in die (Teil-) Selbstständigkeit zu optimieren.
3. In praktischen Übungen das Modell anwenden und durch die Unterstützung der Gruppe neue Impulse bekommen.
4. Dich vernetzen und Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauschen.



Das Business Model Canvas ist ein einfaches, aber mächtiges Werkzeug, das in neun Schlüsselbereiche unterteilt ist. Diese neun Bereiche stellen zusammen die wesentlichen Aspekte eines erfolgreichen Wegs in die Umsetzung von Ideen dar:

**Kundensegmente:** Hier identifizierst du, für wen du Wert schaffst. Dazu gehören verschiedene Gruppen von Menschen oder Organisationen, die du erreichen und bedienen möchtest.

**Wertangebote:** Das sind die Dienstleistungen, die du deinen Kunden anbietest. Dieser Bereich beschreibt, welche Probleme du für deine Kunden löst und welche Bedürfnisse du befriedigst.

**Kanäle:** Das sind die Kommunikations-, Vertriebs- und Verkaufswege, durch die deine Kunden dein Wertangebot erreicht.

**Kundenbeziehungen:** Hier definierst du, welche Art von Beziehung du zu den einzelnen Kundensegmenten aufbauen und pflegen willst. Diese können persönlicher oder automatisierter Natur sein.

**Einnahmequellen:** Hier legst du fest, wie dein Unternehmen Geld verdient. Dies können beispielsweise Verkaufserlöse, Nutzungsgebühren oder Lizenzgebühren sein.

**Schlüsselressourcen:** Das sind die wichtigsten Vermögenswerte, die du benötigst, um dein Geschäftsmodell funktionieren zu lassen. Das können physische, geistige, menschliche und finanzielle Ressourcen sein.

**Schlüsselaktivitäten:** Die wichtigsten Dinge, die du tun musst, damit dein Geschäftsmodell funktioniert. Dies können zum Beispiel Produktion, Problemlösung oder Plattformmanagement sein.

**Schlüsselpartner:** Hier legst du fest, wer deine wichtigsten Partner und Lieferanten sind und wie sie zum Erfolg Ihres Unternehmens beitragen.

**Kostenstruktur:** In diesem Bereich legst du fest, welche die größten Kosten in deinem Geschäftsmodell sind und wie sie sich auf deine Gesamtbetriebskosten auswirken.

In diesem Seminar wirst du lernen, wie du jedes dieser Felder effektiv nutzen kannst, um deine Ideen zu analysieren, zu visualisieren und zu innovieren.

Melde dich jetzt an und starte deine Reise zu einem erfolgreichen und zukunftssicheren Geschäft!

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

*Maren Böhle & Hanno Schenk*



Weitere Informationen findest du auf unserer Homepage:

[www.bundesverband-gesundheitsberater.de/index.php/seminare](http://www.bundesverband-gesundheitsberater.de/index.php/seminare)

Anmeldungen unter: [info@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:info@bundesverband-gesundheitsberater.de)



# Stärke deine mentale und emotionale Resilienz mit NLP

## Eine praktische Übungsanleitung

Mentale und emotionale Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. NLP bietet wirksame Techniken, um diese innere Stärke zu entwickeln und Herausforderungen besser zu meistern. Hier findest du zwei praktische Übungsanleitungen, wie du deine mentale und emotionale Resilienz stärken kannst.

### Achtsame Selbstreflexion

Die erste Übung besteht darin, achtsame Selbstreflexion zu praktizieren. Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst, um deine Gedanken, Gefühle und Reaktionen auf verschiedene Situationen zu beobachten. Notiere sie, wenn möglich, in einem Tagebuch. Dies ermöglicht es dir, bewusster zu erkennen, wie du auf Herausforderungen reagierst und wie du dich dabei fühlst. Eigne dir dazu folgende Routine an:

- Plane jeden Abend 7 Minuten für dein Tagebuch ein.
- Notiere 2 - 3 Aspekte zu den Fragen: Was war heute positiv? Und was habe **ich** dazu beigetragen?

Durch diesen Fokus wird auch deine Selbstwirksamkeit gestärkt.

### Die Umdeutungstechnik

Die Umdeutungstechnik ist eine kraftvolle NLP-Methode, um negative Gedanken und Emotionen in positive umzuwandeln. Identifiziere eine negative Erfahrung oder Situation, die dich belastet. Frage dich: "Wie könnte ich diese Situation anders interpretieren oder sehen, um mich darin gestärkt zu fühlen?" Suche nach positiven Aspekten oder Lernchancen, die sich aus der Situation ergeben könnten. Ändere bewusst deine Sichtweise und konzentriere dich auf diese neuen positiven Interpretationen. Da jede Medaille bekanntlich zwei Seiten hat, ist hier die Einladung die andere Seite zu erkennen.



## Fazit

Mentale und emotionale Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir alle entwickeln können, um uns von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen. Mit den vorgestellten Übungen kannst du deine innere Mitte stärken und besser mit Herausforderungen umgehen. Mache diese Techniken zu einem festen Bestandteil deiner persönlichen Entwicklung und beobachte, wie sie deine Resilienz im Laufe der Zeit steigern.

Erinnere dich daran, dass Resilienz ein Prozess ist und Übung erfordert - es gleicht eher einem Marathon als einem Sprint.

Viel Erfolg und wenn du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, wende dich gerne an mich.

Hanno Schenk

[www.Hanno-Schenk.de](http://www.Hanno-Schenk.de)

Raus aus der Krise - zurück zur Lebensfreude

[www.gelassen-online.de](http://www.gelassen-online.de)





## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für September 2023. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



## ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an [newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de).



## IMPRESSUM

**Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.**  
**Fachverband für ganzheitliche Gesundheit**  
Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

[info@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:info@bundesverband-gesundheitsberater.de)

[www.bundesverband-gesundheitsberater.de](http://www.bundesverband-gesundheitsberater.de)

*Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.*

*Bildrechte: BVGB e.V., Hanno Schenk, Antje Fink, Tatjana Kraft*