

Ganzheitlich Gesund



Dein Workbook zum Kurs
von Tanja Zimmermann



Deine Mentorin

Tanja Zimmermann

Herzlich Willkommen zu **Ganzheitlich Gesund**. Schön, dass du dich entschieden hast, dich (noch) stärker mit deiner ganzheitlichen Gesundheit zu beschäftigen.

Mein Name ist Tanja und ich bin Leadership Mentorin & Coach. Gerade Gesundheit und die darauf basierende Resilienz sind seit Jahren meine Herzentemen. Denn während meiner Jahre als Führungskraft gab es Phasen, die mich an **meine persönlichen Grenzen** gebracht haben, beruflich wie privat.

Als damals junge Führungskraft stürzte ich mich relativ schnell und intensiv in meine Arbeit. Ich war im 120%-Modus und nahm immer mehr Projekte und Verantwortungsbereiche an. Bis ich irgendwann merkte – vor allem nach einer Beförderung – dass meine Energiebatterien leerer und leerer wurden.

Mit der Zeit merkte ich nicht nur, dass es mir emotional nicht mehr so gut ging, sondern bald auch körperlich: Herzklopfen, Kopf- und Nackenschmerzen waren hier häufige Begleiter. Spätestens da wusste ich: **Ich muss etwas ändern.**



So setzte ich mich intensiv mit meiner Situation und mir selbst auseinander, erkannte **die Wurzeln des Problems** und arbeitete aktiv an ihnen. Und siehe da: Es wurde besser, sogar besser als vorher. Sobald der Stress weg war, gab es auch keine körperlichen Symptome mehr. Diese Erfahrung hat mich sehr geprägt, denn erst, als ich meine ganzheitliche Gesundheit in den Vordergrund stellte, war ich auch wieder **energiegeladener, leistungsfähiger** und vor allem **glücklicher**.

Deswegen möchte ich auch anderen dabei helfen, diese Balance, Energie und Freude (wieder) zu finden, unabhängig von ihrer beruflichen Position oder der Qualität ihres Privatlebens. Denn jeder von uns geht früher oder später durch herausfordernde, stressige oder nervenaufreibende Phasen. Und hier bist du bestenfalls bereits im Vorfeld gerüstet oder weißt, was es danach braucht.

Meine wichtigsten Erkenntnisse dazu:

- Gesundheit beginnt bei **Dir**.
- Jeder von uns braucht dafür etwas Anderes.
- Das Bewusstsein darüber, was dir guttut und was nicht, ist der erste Schritt.
- Unsere Umgebung hat einen starken Einfluss auf unser Wohlbefinden.
- Körper und Geist beeinflussen einander.
- Unsere inneren Haltungen und Überzeugungen haben einen immensen Einfluss auf unser Denken und Handeln – und damit auf unsere Gesundheit.

Damit du optimal unterstützt bist, thematisiert der Kurs folgende Inhalte:

Modul 1 | Was bedeuten Gesundheit, Resilienz und Stress?

Modul 2 | Wo stehst du gerade gesundheitlich?

Modul 3 | Welche gesundheitlichen Ziele verfolgst du?

Modul 4 | Was steht dir dabei zur Verfügung?

Modul 5 | Welche Gedanken & Techniken unterstützen dich dabei?

Modul 6 | Welche Schritte gilt es zu gehen?

Modul 7 | Was kannst du körperlich (trotz Stress) für dich tun?

Modul 8 | BONUS!

In Modul 8 findest du noch spannendes Bonusmaterial für dich.

- Konkrete Tipps für mehr Produktivität und Zeit
- So stärkst du deinen Fokus
- Das mächtige Wort NEIN
- Produktempfehlungen für deinen Alltag
- Dein Success Board
- Vertiefende Buchempfehlungen

Unser Ziel

Ziel von Ganzheitlich Gesund ist es, deine Energiebatterien aufzuladen, mehr Balance in dein Leben zu bringen und deine Grenzen noch besser zu wahren. Kurzum: **Mental, emotional und körperlich ausgeglichen** zu sein und dich wohlfühlen.

Und ich freue mich, dass ich dabei deine Reisebegleitung sein darf.



Um noch tiefer einzutauchen, wirst du neben mir noch **zwei Experten** im Laufe des Kurses kennenlernen:

**Alexander Gänsdorfer**

Atemcoach und Geschäftsführer von NEOH

Alexander zeigt dir in Modul fünf, was für einen Unterschied dein Atem machen kann.

**Bernhard Brendinger**

Darmcoach von Darm dich schlank

Berni erklärt dir in Modul sieben, welchen Unterschied eine darmfreundliche Ernährung und genug Bewegung macht.

Für die optimale Begleitung am Weg, ist auch der Kurs an sich **ganzheitlich** aufgebaut:

On Demand Videoinhalte

- Du erhältst mein gesamtes Expertenwissen als Videokurs in den Modulen. Jedes Modul ist in kleinere Videokapitel unterteilt, sodass du jederzeit und an jedem Ort die Inhalte flexibel ansehen kannst.
- Mein Tipp: Blocke dir zumindest **einmal pro Woche eine fixe Zeit** für diesen Kurs, sodass du dabeibleibst und du das meiste aus den Online Sessions herausholen kannst.

Praxisnahe Übungen

- In beinahe jedem Kapitel gibt es für dich dazugehörige Worksheets, mit denen du noch tiefer einsteigen kannst. Hier mein Tipp: Drucke sie dir im Vorfeld aus, sodass wir im Video **viele Übungen gemeinsam machen** können.

Persönliches Mentoring

- Unser Herzstück ist unser **zweiwöchiges Live Mentoring**, wo wir uns in einem geschützten Rahmen austauschen und ich dich persönlich begleite. Hier kannst du direkt an deinen Zielen arbeiten, erhältst Unterstützung, Tipps und Inspiration. Den Link zu diesen Sessions findest du im Dashboard.
- Wenn du ein tiefergehendes Thema besprechen möchtest, kannst du jederzeit noch ein zusätzliches **1:1-Coaching mit mir** buchen.
- Und natürlich kannst du mir gerne jederzeit eine Mail an tanja@kaea.at senden.

Netzwerk & Austausch

- In unserer **kaea Gruppe** kannst du jederzeit Nachrichten senden oder deine Fragen stellen. Diese findest du auch auf deinem Dashboard.

Ein kleiner Sneak Peak, was du alles mitnehmen wirst:

- Wie “WOOPS” uns hilft.
- Warum weniger oft mehr ist.
- Was zwei Mönche mit loslassen zu tun haben.
- Wie eine Weltreise auch noch Jahre später einen Unterschied macht.
- Warum IKIGAI langfristig etwas bewirkt.

Du siehst, wir gehen diese Reise gemeinsam. Und...



Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Konfuzius

Und vielleicht ist dies der Deine.

Alles Liebe,

- Tanja