

# Haben Sie Stress?

## FRÜHWARNSIGNALE ERKENNEN MIT DIESER CHECKLISTE

Wie Sie als Unternehmer trotz Stress und Krisen, mehr Gelassenheit und folglich eine stabile Gesundheit behalten



Hallo, mein Name ist Timo Bartel. Zunächst einmal möchte ich mich herzlich dafür bedanken, dass Sie sich die Zeit nehmen, diesen Report zu lesen.

Seit 23 Jahren bin ich in der Gesundheits-Branche als Personal Trainer und Health Coach für Unternehmer und Selbstständige tätig.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten gelassen, schmerzfrei und mit Tatendrang die Zeit mit Ihren Liebsten verbringen und weiterhin Ihren unternehmerischen Aufgaben nachgehen. Ein Leben lang!

Das ist die Vision, die ich mit meinen Klienten verwirkliche.

In diesem Report erfahren Sie, wie Sie dauerhaft einen gesunden Weg verfolgen.

Auch wenn Sie sich als Selbstständiger und Unternehmer in einer volatilen Zeit befinden, ist es möglich, mit Energie aufzustehen, gelassen Ihren Alltag zu erleben und am Ende des Tages noch Kraft für die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu haben!

Ich hoffe, Sie finden die Informationen wertvoll und anregend.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Ihr Timo Bartel



## **INHALTSVERZEICHNIS**

**KAPITEL 1:** DIE AKTUELLE SITUATION

**KAPITEL 2:** WAS IST STRESS EIGENTLICH?

**KAPITEL 3:** FRÜHWARNSIGNALE ERKENNEN - CHECKLISTE

**KAPITEL 4:** STRESS KANN MAN SICHTBAR MACHEN

**KAPITEL 5:** FÜNF HÄUFIGE FEHLER, DIE  
SELBSTSTÄNDIGE UND UNTERNEHMER MACHEN

**KAPITEL 6:** NEUE GEWOHNHEITEN

**KAPITEL 7:** LANGFRISTIGE STRESSKOMPETENZ UND GESUNDHEIT

**KAPITEL 8:** EXKLUSIVE KUNDENBERICHTE

**KAPITEL 9:** MEHR STRESSKOMPETENZ

**ÜBER DEN AUTOR:** TIMO BARTEL HEALTH COACH &  
PERSONAL TRAINER



## LAUT EINER UMFRAGE

- JEDER ZWEITE AUSGEBRANNT
- JEDER DRITTE UNTER NIEDERGESCHLAGENHEIT UND DEPRESSIVEN ZUSTÄNDEN
- JEDER VIERTE FÜHLT ZEITMANGEL
- JEDER SECHSTE UNTER STRESS-BEDINGTEN ANGST-ZUSTÄNDEN

## KAPITEL 1 - DIE AKTUELLE SITUATION

Immer mehr junge Menschen haben Herzprobleme. Jeder siebte Berufstätige zwischen 25 und 64 erhält eine Stressdiagnose.

Chronischer Stress und eine hohe psychische Belastung äußern sich meist früh in innerer Unruhe, Nervosität und Gereiztheit. Es folgen Antriebslosigkeit und geistige Erschöpfung. Der Schlaf verschlechtert sich. Verspannungen zwischen Schulter und Nacken und im unteren Rücken nehmen zu. Folglich steigt oft das Körpergewicht und der Gang zum Arzt offenbart dann meist entgleiste Blutwerte.

**Welchen Output, also welche unternehmerische Produktivität und welche Lebensqualität kann da zukünftig erwartet werden? Welchen Preis hat das?**

Für mich stellen sich nach 23 Jahren in meiner Arbeit mit Menschen diese Fragen nicht mehr. Die zentrale Frage, die sich eine Person stellen darf, lautet viel mehr: „Wie viel bin ich bereit zu ertragen?“

“

Wie lange kann man als Selbstständiger und Unternehmer unter diesen Voraussetzungen funktionieren?



**Leistungsbereitschaft + Leidenschaft + Anspruchshaltung =**



Als Selbstständige und Unternehmer haben wir eine hohe **Leistungsbereitschaft** in Kombination mit einer ausgeprägten **Leidenschaft** und selbstverständlichen **Anspruchshaltung**. Wir erwarten zu funktionieren.

Spielt unsere Gesundheit einmal nicht mit, so können wir damit oft nicht gut umgehen.



## **KAPITEL 2 - WAS IST STRESS EIGENTLICH?**

Stress ist eine Reaktion auf innere und äußere Reize. Diese Reaktionen äußern sich physisch wie auch psychisch und geben uns die Möglichkeit, besondere Situationen zu bewältigen. Dazu hat uns die Evolution, den Kampf- und Fluchtreflex und den Totstellreflex mitgegeben. Durch diese Reaktionen kommt es immer zu kurzen bis andauernden Veränderungen in unserem Körper.

Zwischen dem Auslöser und unserer Reaktion mit den genannten Reflexen liegt Stresskompetenz.

### **WAS IST STRESSKOMPETENZ?**

Stresskompetenz umfasst die Bereitschaft und die Fähigkeiten für einen gesünderen Umgang mit den auslösenden Reizen bzw. in den Phasen der Belastung, eine bessere Handlungskompetenz zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Für mich ist Stresskompetenz das wahre Fundament für eine stabile Gesundheit. Dabei ist nicht nur der elegante Umgang mit Stress von Bedeutung sondern es ist auch wichtig, dass Sie sich Ihren Stress zu Nutze machen oder die nötigen Kompetenzen aufbauen.

# REZEPTBOX

VON TIMO BARTEL

PRAKTISCHE REZEPTBOX MIT ÜBER  
120 LECKEREN UND GESUNDEN  
KOCHREZEPTEN



- >.120 Kochrezepte
- Für jede Mahlzeit
- praktisch herausnehmbare Rezepte
- Keine Milchprodukte
- Kein Zucker
- Keine Gluten



**MIND  
THE STEP**

---

## **KAPITEL 3 - IN 3 MINUTEN FRÜHWARNSIGNALE ERKENNEN**

Jeder nimmt die Belastungen und Herausforderungen des Alltags unterschiedlich wahr und hat einen individuellen Umgang damit. Im Laufe des Lebens entwickeln wir sehr persönliche Reaktionen, die eine aktuelle oder auch andauernde Belastung anzeigen. Im Alltag nehmen wir diese Anzeichen oft nicht ernst oder sogar überhaupt nicht als solche Gefahrenanzeiger wahr. Um einen Einblick in mögliche Verhaltensweisen, Reaktionen und Anzeichen zu bekommen, können Sie auf der folgenden Seite eine Zustandscheckliste zum Thema Stress ausfüllen. Das dauert maximal 3 Minuten und gibt Ihnen einen ersten Überblick.



## KAPITEL 3 -WIE WERTE ICH DIE CHECKLISTE AUS?

Füllen Sie die Seiten 1 bis 3 der Checkliste in einem ruhigen Moment aus. Beantworten Sie die Fragen 1 bis 32 ganz spontan, ohne lange darüber nachzudenken.

Die Fragen nach **“persönlichen Signalen”** und **“Gesamteinschätzung”** sind subjektiv und dienen Ihrer eigenen Einschätzung ohne in die Berechnung einzufließen.

Rechnen Sie dann alle Werte zusammen und teilen Sie die Summe durch die Zahl 32. Sie erhalten dann den Mittelwert.

### **Auswertung:**

unter 2: wenig Stress --> **kein Handlungsbedarf**

2 bis 3: normaler Stress --> **präventiver Handlungsbedarf**

3 bis 4: mittel hoher Stress --> **Handlungsbedarf**

über 4: sehr hoher Stress --> **dringender Handlungsbedarf!!!**

# CHECKLISTE - ZUSTAND ERKENNEN

## Körper

	Kein Thema	Selten				Sehr häufig		
	0	1	2	3	4	5	6	
1. Verspannungen/ Anspannung	0	1	2	3	4	5	6	
2. Verdauungsbeschwerden	0	1	2	3	4	5	6	
3. Magenbeschwerden	0	1	2	3	4	5	6	
4. Schmerzen	0	1	2	3	4	5	6	
5. Infektanfälligkeit	0	1	2	3	4	5	6	
6. Blutdruck verändert	0	1	2	3	4	5	6	
7. Energieniveau niedrig	0	1	2	3	4	5	6	
8. Gewichtszunahme v.a. Bauch	0	1	2	3	4	5	6	

## Denken

9. Ein-/ Durchschlafprobleme.	0	1	2	3	4	5	6
10. Konzentrationsschwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6
11. Grübeln	0	1	2	3	4	5	6
12. Vergesslichkeit	0	1	2	3	4	5	6

## Erholungsfähigkeit

13. Energieloch am Morgen	0	1	2	3	4	5	6
14. Langwierige Infekte (>7 Tage)	0	1	2	3	4	5	6

# CHECKLISTE - ZUSTAND ERKENNEN

## Verhalten

	kein Thema	selten				sehr häufig		
	0	1	2	3	4	5	6	
15. Aktionismus/ Aufschieberitis	0	1	2	3	4	5	6	
16. Problemfokussierung	0	1	2	3	4	5	6	
17. Sozialer Rückzug	0	1	2	3	4	5	6	

## Emotionen

18. Antriebslosigkeit	0	1	2	3	4	5	6
19. Reizbarkeit	0	1	2	3	4	5	6
20. Ungeduld	0	1	2	3	4	5	6
21. Gefühlsschwankungen	0	1	2	3	4	5	6
22. Angst / Unsicherheit / Sorge	0	1	2	3	4	5	6
23. Unzufriedenheit	0	1	2	3	4	5	6

## Ernährung

	kein Thema	zufrieden				unzufrieden		
	0	1	2	3	4	5	6	
24. Regelmäßigkeit	0	1	2	3	4	5	6	
25. Quantität vs. Qualität	0	1	2	3	4	5	6	
26. Flüssigkeitsaufnahme	0	1	2	3	4	5	6	
27. Alkohol-/ Kaffee-/ Energykonsum	0	1	2	3	4	5	6	

# CHECKLISTE - ZUSTAND ERKENNEN

## Medikamente

28. Antidepressiva	Ja / 6 Punkte	Nein / 0 Punkte
29. Sedativa (beruhigende Medikamente)	Ja / 6 Punkte	Nein / 0 Punkte
30. Blutdrucksenkende Medikamente	Ja / 6 Punkte	Nein / 0 Punkte
31. Angstlösende Medikamente	Ja / 6 Punkte	Nein / 0 Punkte
32. Schilddrüsenmedikamente	Ja / 6 Punkte	Nein / 0 Punkte

## Persönliche Signale

	kein Thema	selten				sehr häufig	
-----	0	1	2	3	4	5	6
-----	0	1	2	3	4	5	6

## Meine Gesamteinschätzung

zufrieden					unzufrieden
1	2	3	4	5	6

**LÖSEN SIE IHREN STRESS "HIER" MIT MEINER UNTERSTÜTZUNG**



## KAPITEL 3 -WAS SAGEN MIR DIE ERGEBNISSE?

unter 2: wenig Stress --> **kein Handlungsbedarf**

**Sie erfreuen sich bester Stresskompetenz und können sehr gut mit den Herausforderungen in Ihrem Alltag umgehen. Es besteht kein Handlungsbedarf - weiter so!**

2 bis 3: normaler Stress --> **präventiver Handlungsbedarf**

**Sie sind Stresskompetent und können in Ihrem Alltag durch gezielte Selbstregulation und eine gute Wahrnehmung mit Herausforderungen umgehen. Längerfristige Phasen von Anspannung kompensieren Sie noch gut.**

3 bis 4: mittel hoher Stress --> **Handlungsbedarf**

**Ihre Gesundheit reagiert bereits mit Warnsignalen auf die andauernden Herausforderungen. Das wird mittel - bis langfristig immer Folgen haben! Möglicherweise nehmen Sie das selbst aber noch garnicht so wahr. Sie sollten sich Unterstützung von Außen suchen!**

über 4: sehr hoher Stress --> **dringender Handlungsbedarf!!!**

**Ihr Körper kann den andauernden Stress nicht mehr kompensieren. Das Stresssystem Ihres Körpers ist erschöpft und benötigt Hilfe von Außen. Wahrscheinlich müssen Sie bereits Medikamente einnehmen um die Folgen von Stress und Anspannung unter Kontrolle zu halten. Das hat massive gesundheitliche Folgen. Es besteht dringender Handlungsbedarf - Nehmen Sie Hilfe in Anspruch!**

**Lösungen für mehr Stresskompetenz**

# PERSONAL TRAINING IST TEAMSACHE



**FACHBUCH FÜR (ANGEHENDE) PERSONAL TRAINER von Timo Bartel**

2017 publiziert und seitdem Teil der Ausbildung von Personal Trainer Kollegen und im Mentorshipprogramm von Eginhard Kiess Businesscoach, dem Gründer und Initiator des PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB.

Wie wird aus einem Personal Trainer und seinem Klienten ein Winning Team?

Diese zentrale Frage beleuchtet Timo Bartel nach jahrelanger Erfahrung in diesem Beruf aus verschiedenen Perspektiven. Dazu interviewt er erfolgreiche Personal Trainer, Kooperationspartner, Coaches und Klienten.





## **KAPITEL 4 - STRESS KANN MAN SICHTBAR MACHEN!**

Die Medizin ist heute in der Lage, Stress messbar und dadurch sichtbar zu machen. Hierfür stehen unterschiedliche Möglichkeiten zur Auswahl wie beispielsweise Blut-, Speichel-, Urinwerte. Validierte Fragebögen, Ableitungen der Herzfrequenz und der Hirnströme.

Teilweise kann mit diesen Verfahren ganz unkompliziert und an jedem Ort und zu jeder Tageszeit Ihre Reaktion auf Stresssituationen in Echtzeit abgebildet werden. Sogar Maßnahmen für eine Stressreduktion können auf Ihre Wirkung hin sofort überprüft werden.

Stress kann heute greifbar und verständlich gemacht werden. Damit sind Sie ihm nicht mehr hilflos ausgeliefert!

# KAPITEL 5:

## 5 HÄUFIGE FEHLER, DIE SELBSTSTÄNDIGE UND UNTERNEHMER IN BEZUG AUF IHRE GESUNDHEIT MACHEN



### FEHLER 1 IGNORANZ

Gerade als Selbstständige und Unternehmer sind wir es gewohnt zu funktionieren. Wir sind leidensfähig und sind ein hohes Level an Leistungsbereitschaft gewohnt. Unser Körper „muss“ das halt mal mitmachen. Umso so mehr sind wir überrascht, wenn er das plötzlich nicht mehr im gewohnten Maße kann.



### FEHLER 2 KOMPENSATION

Viele meiner Klienten kompensierten vor der Zusammenarbeit ihre Symptome, in dem sie in Kurzurlaub führen. Symptome mit Medikamenten überlagerten. Ein Aryurveda Retreat buchten oder sich ein Sportevent vornahmen. Das Ergebnis... die Symptome kehrten nach kurzer Zeit wieder zurück und neue kamen hinzu. Anfangs sporadisch, später immer häufiger und heftiger.



### FEHLER 3 LÖSUNGS- HOPPING

Arzt, Heilpraktiker, Chiropraktiker, Osteopathen. Diäten, Fitnessstudio und vieles mehr. Alles gute Ansätze! Für Unternehmer jedoch kaum praktikabel. Das Gesundheitssystem ist nicht auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet. Niemand fügt die einzelnen Fachrichtungen zu einem großen Ganzen zusammen und bezieht den Faktor Mensch in seinem Alltagsgeschehen mit in die Betrachtung ein.

### FEHLER 4 ABWERTUNG

Viele meiner Klienten spürten Scham und verurteilten sich selbst, weil sie den Anforderungen nicht mehr gerecht wurden. Die Symptome sich nicht besserten. Sie entwickelten Wut auf sich selbst und versuchten noch mehr zu tun. Das verstärkte meist die Situation und führte in einen sich ständig wiederholenden Kreislauf.

### FEHLER 5 RESIGNATION

Am Ende stehen für viele Betroffene dann die Aufgabe und Resignation. Sie ergeben sich ihrem Schicksal und folgen der Maschinenmedizin. Damit geraten Sie in den Kreislauf aus Reparatur mit Medikamenten, Operationen und Symptombehandlungen, um sich irgendwie über Wasser zu halten. Die Lebensqualität nimmt weiter ab.

### Sie rechtfertigten sich mit:

- "Im Alter sind Medikamente normal"
- "Nicht mehr der/ die jüngste zu sein"
- "Jeder Mensch Stress hat"
- "Es noch irgendwie geht"
- "Es ja nicht so schlimm ist"

**DOCH DAS MUSS NICHT  
SEIN!**

**HIER GIBT'S LÖSUNGEN**

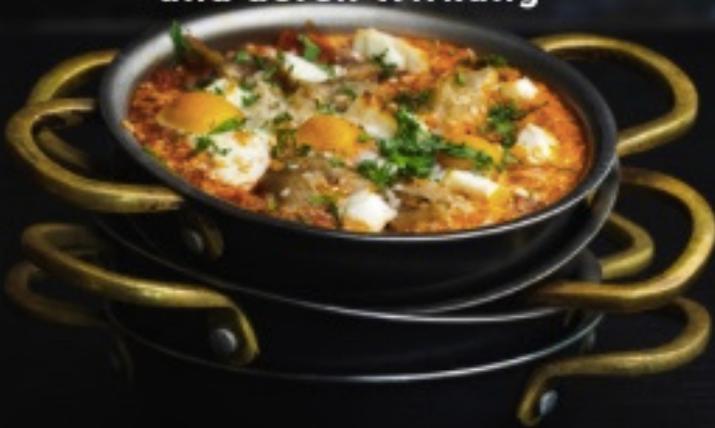
# REZEPTBUCH

VON TIMO BARTEL

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG ZUR ZUBEREITUNG

## Natürlich Gesund

Über 170 Rezepte, Tipps &  
Hinweise zu Inhaltsstoffen  
und deren Wirkung



Autor Timo Bartel

### AUS DEM WISSEN DER MODERNEN ERNÄHRUNGS- MEDIZIN

- >170 KOCHREZEPTE
- Inhaltsstoff/  
Wirkung
- Für jede Mahlzeit
- Vegan
- Fleisch
- Desserts
- Snacks
- u.v.m.

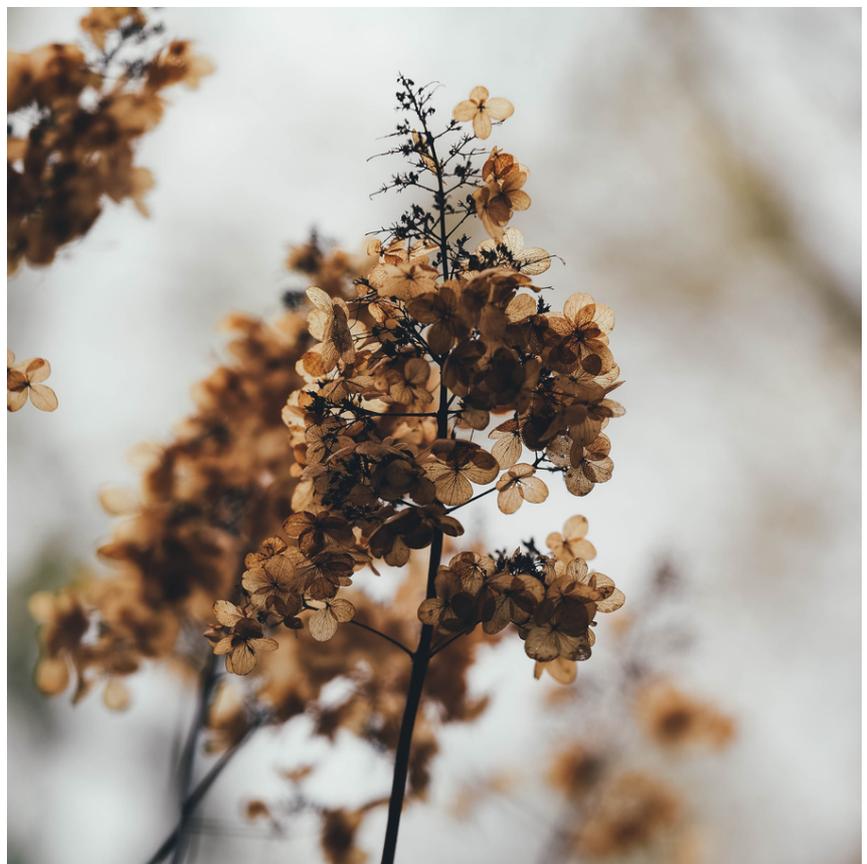
# KAPITEL 6

## NEUE GEWOHNHEITEN DÜRFEN SICH ZUERST ETABLIEREN

Stellen Sie sich vor, Sie möchten Ihren Garten bewässern. Sie benutzen wie immer Ihren üblichen Gartenschlauch. Der hat jedoch durch unsachgemäße Lagerung über den Winter einen Knick in der Mitte. Nur ein wenig Wasser kann noch hindurchfließen. Wollen Sie nun die Durchflussrate erhöhen, dann haben Sie zwei Möglichkeiten. Entweder drehen Sie das Ventil auf, damit mehr Wasser hindurch gedrückt wird. Oder Sie entfernen den Knick, so das, dass Wasser natürlich fließen kann.

Wasser durch einen geknickten Schlauch pressen ist zwar möglich, erfordert jedoch große Anstrengung. Wenn Sie jedoch den Knick und damit die Reibungspunkte entfernen, dann fällt vieles leichter.

**EGAL IN WELCHER SITUATION SIE SICH BEFINDEN, DER ERSTE SCHRITT IN DIE RICHTIGE RICHTUNG IST ES, EINE ENTSCHEIDUNG ZU TREFFEN.**





## **1. ZIEHEN SIE BILLANZ!**

Seien Sie ehrlich zu sich selbst! Sind Sie zufrieden mit sich, ihrem Körper, ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Haben Sie sich bereits an Symptome gewöhnt und Ihnen fallen die größeren und kleinen Wehwehchen oft schon nicht mehr auf. Und wofür nehmen Sie das alles in Kauf?

# **KAPITEL 7: LANGFRISTIGE STRESSKOMPETENZ UND GESUNDHEIT**

Was Sie brauchen, ist eine Strategie, die Ihnen helfen kann, mehr Stresskompetenz und damit langfristig eine stabile Gesundheit zu entwickeln. Fällt Ihnen das schwer. Keine Sorge, damit sind Sie nicht allein! Schreiben Sie mir eine E-Mail. Gemeinsam finden wir einen Weg!

## **2. TREFFEN SIE EINE ENTSCHEIDUNG!**

Wenn Sie feststellen, das sich etwas an Ihrer Situation ändern soll, dann treffen Sie eine Entscheidung dafür. Vermeiden Sie ein Aufschieben auf später. Nutzen Sie Ihre unternehmerische Stärke der Entschlossenheit. Das WAS und das WIE werden sich ergeben.

## **3. ARBEITEN SIE MIT EINEM PROFI!**

Gesundheit können Sie nicht auslagern, aber Sie können sich starke Partner holen, die Sie dabei unterstützen ihre Entscheidung zu verfolgen.



# Kapitel 8: Exklusive Kundenberichte

---

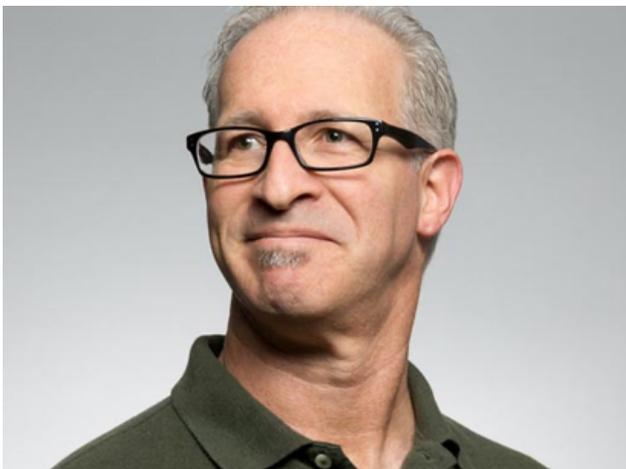
## CHRISTIAN

”

Meine Zusammenarbeit mit Timo spiegelt einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren wider. Ich schätze es sehr, ihn als Vertrauensperson in meinem engsten Umfeld zu wissen. Ich kann auf seine Verbindlichkeit zählen. So wurde er auch Ansprechpartner für unsere gesamte Familie.



Christian leitet eine Kanzlei und ist geschäftlich viel unterwegs. Er litt zunehmend unter der Herausforderung seine Firma voranbringen zu wollen und gleichzeitig wollte sein Körper ihm Grenzen setzen. Er schätzt es, Dinge, die ihn beschäftigen mit mir als neutraler Person, teilen und reflektieren zu können. Er hat gelernt, die Grenzen seines Körpers rechtzeitig wahrzunehmen. Dabei hilft ihm, die Einschätzung von außen. Wenn er die Tür öffnet, sehe ich ihm an, wo er an diesem Tag steht und was er braucht. Weil die ganze Familie in das Unternehmen integriert ist, vertrauen alle Mitglieder in meine Arbeit. So bin ich auch Ansprechpartner bei akuten Themen oder wenn unternehmerische Herausforderungen anstehen.



## MICHAEL

”

Herr Bartel hat in einer sehr individuellen Herangehensweise sehr viel Wert auf die Vereinbarkeit meiner beruflichen, familiären und persönlichen Anforderungen gelegt. Mit seiner Motivation bewahrt er immer die erforderliche Relation zwischen Distanz und Nähe. Gerade deshalb schätze ich ihn als verbindlichen Partner auch menschlich sehr.

Als selbstständiger Arzt hat Michael einen fremdbestimmten Tagesablauf. Immer beschäftigt mit dem Spagat zwischen den zahlreichen gesundheitlichen Problemen seiner Patienten und deren Anspruch an Hilfe. Daran gekoppelt ist der eigene Anspruch das bestmögliche zu tun. Das alles steht oft im Wettstreit mit Vorgaben des Gesundheitssystems und dann ist da noch die Familie. Michael, hat eine bessere Wahrnehmung für seine eigenen Bedürfnisse entwickelt. Er priorisiert seine Aufgaben heute sorgfältig. Kann sich abgrenzen und dabei trotzdem menschlich handeln.

Er lernte Rituale in seinen Tagesablauf einzupflegen und so den Fokus zu behalten.

# Kapitel 8: Exklusive Kundenberichte

---

## CLAUDIA

”

Ich konnte meine ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit und ständige Nebenhöhlenentzündungen endlich loswerden.



Claudia arbeitet als selbstständige Friseurin. Weil Mitarbeiter ständig ausfielen, musste sie selber am Kunden stehen. Das stresste sie, denn eigentlich übernahm sie bereits die Organisation des Betriebes. Ihre Symptome entwickelten sich schleichend. Als wir uns das näher betrachteten, fanden wir heraus, dass ihr Immunsystem auf Pflegeprodukte reagierte. Wir konnten ihr Immunsystem entlasten und einen Weg entwickeln, wie sie kurzfristige Ausfälle ihrer Mitarbeiter besser verarbeiten konnte ohne in eine „innere Ohnmacht“ der Situation gegenüber zu fallen.



## ULRIKE

”

Jahrelang nehme ich schon Rheuma Medikamente und Schmerzmittel. Jetzt habe ich gelernt was ich selbst für mich tun kann. Seitdem brauche ich nur noch ganz selten etwas einnehmen.

Als ich Ullrike kennenlernte war sie enttäuscht von den bisherigen Lösungsversuchen, die sie unternommen hatte. Eigentlich wusste sie nicht so recht, was sie eigentlich hat und das machte ihr Sorgen. Ein Gefühl des ausgeliefert seins, machte ihr schlaflose Nächte. Tagsüber funktionierte sie für den Familienbetrieb, in dem „eigentlich“ die Kinder bereits die Führung übernommen hatten. Ein besseres Verständnis für ihre heutigen Aufgaben und meine Erklärung, wie ihre Symptome damit zusammenhängen, halfen ihr bald eine neue Rolle einzunehmen. Sie begreift sich heute als Gestalter und weniger als Opfer ihrer Umstände. Das macht sie stark und setzt neue Energien frei.

# Kapitel 8: Exklusive Kundenberichte

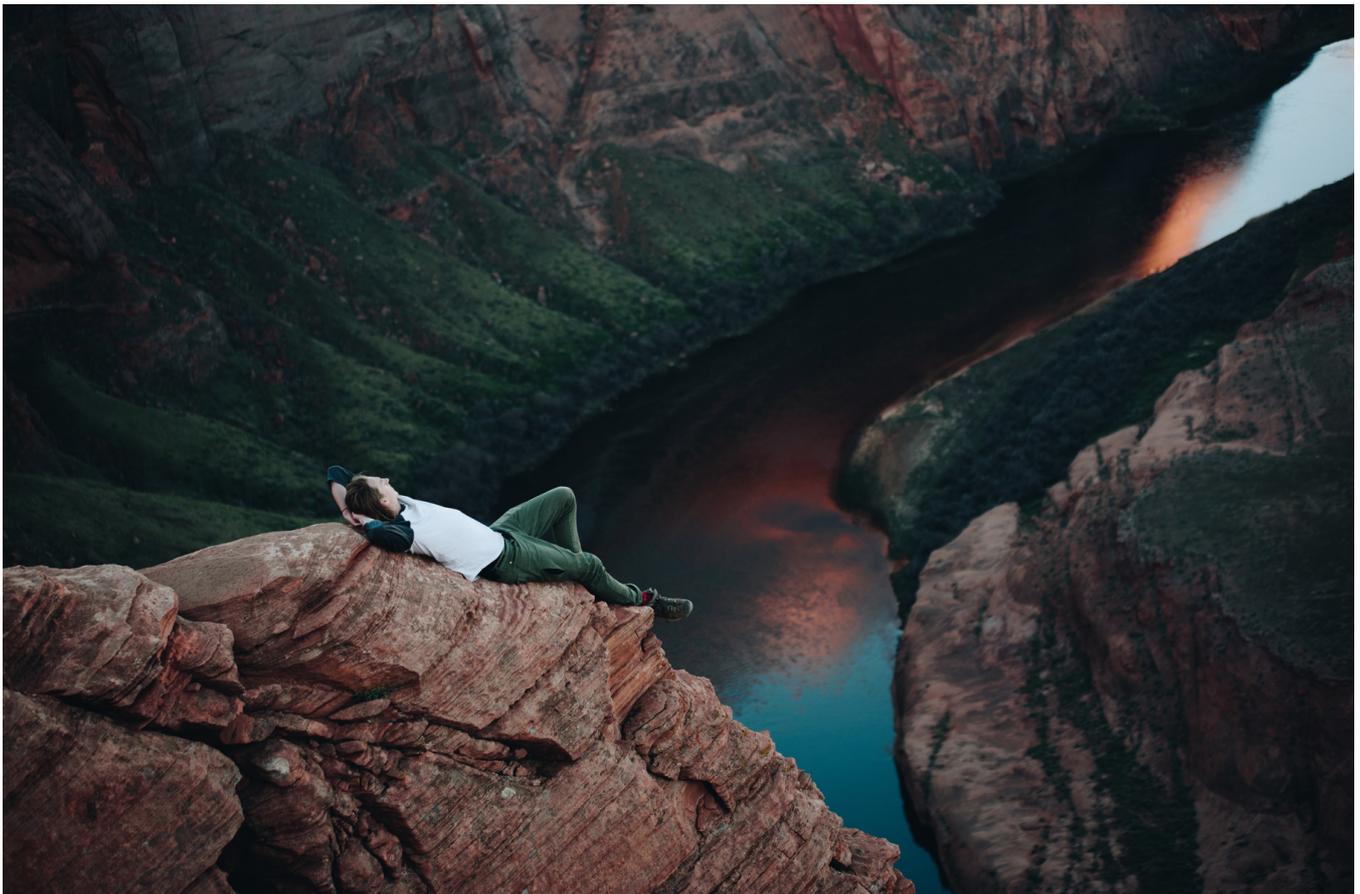
## MONIKA

”

Man merkt Timo Bartel einfach an, dass Personal Training für ihn nicht nur ein Job ist, sondern eine Berufung. Es spornt wahnsinnig an, wenn man spürt, dass ein anderer sich intensiv um einen kümmert!



Monika profitiert davon, dass sie einen Ansprechpartner hat, der ihr feste Inseln in ihrem Terminplan ermöglicht. Hier hat sie Gelegenheit sich aktiv um sich selbst zu kümmern. Statt wegzuschauen und sich ihrem Schicksal zu ergeben, findet sie nun Möglichkeiten gut mit sich umzugehen. Trotz einer schweren chronischen Erkrankung, die vor Jahren diagnostiziert wurde, kann sie heute, entgegen, aller Erwartungen ihres sozialen Umfelds ihrer Tätigkeit mit Freude nachgehen. Sie traut sich was zu und hat Mut zum Leben geschöpft.



## Kapitel 9:

# Mehr Stresskompetenz



In diesem Report sind wir tief in das Thema Stresskompetenz und Unternehmer-Gesundheit eingetaucht.



Es ist verständlich. Sie investieren in Ihre Firma. Das ist ihr Baby. Wenn Sie das mit Herzblut machen, „Hand aufs Herz“, dann kommen Ihre Bedürfnisse zuletzt. Sie werden das eine Weile aushalten können. Aber wäre es nicht smarter, einen Weg zu verfolgen, der Ihnen langfristig auch die Früchte Ihrer Arbeit sichert. Dabei zu ihnen passt.

Einen solchen Weg werden Sie im klassischen Gesundheitswesen nicht finden. Zum einen sind Ihre individuellen Bedürfnisse, die Ihr Leben als Selbstständiger und Unternehmer mit sich bringt "speziell" und zum anderen ist das System dafür nicht ausgelegt!

Sie brauchen einen Partner an Ihrer Seite, der langfristig und verbindlich, aber bei Bedarf auch situativ hilft, das Richtige zu tun. Jemanden, der diskret ist, dem Sie vertrauen können und der es Ihnen einfach macht, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern.

Keine nervigen Warteschleifen auf Termine, Therapiehopping oder unpersönliche Abfertigung! Stattdessen ein langfristig geplanter Prozess mit Flexibilität für Ihr Leben. Unternehmerisch UND persönlich gesund. Langfristig und mit Freude.

## Kapitel 9:

### Mehr Stresskompetenz



- Wir haben die jüngsten Statistiken und Zahlen diskutiert und uns angeschaut, wie sich Gesundheit gesellschaftlich entwickelt hat und in welche Richtung sie sich gerade für Unternehmer weiter entwickeln wird.
- Wir haben besprochen, was Stress ist und wie man ihn mess- und sichtbar und damit bewusst erlebbar machen kann.
- Sie haben eine Selbsteinschätzung mittels einer Checkliste erhalten.
- Wir haben auch die fünf häufigsten Gesundheitsfehler, die Selbstständige und Unternehmer machen, untersucht und diskutiert, warum diese dazu führen können, dass sich Ihre negativ verändern kann. Es ist wichtig, diese Fehler zu erkennen und zu vermeiden, um langfristig erfolgreich stresskompetent zu sein.
- Wir haben den Fokus auf die Bedeutung einer ehrlichen Bilanz sich selbst gegenüber gelegt und warum es wichtig ist, dass Sie eine Entscheidung treffen.
- Sie haben die Bedeutung von Gewohnheiten und Entscheidungsfindung erfahren.
- Ich habe Ihnen die Bedeutung erklärt, sich langfristige Unterstützung zu suchen.
- Zusätzlich zu all diesen nützlichen Informationen und Tipps habe ich Ihnen vier inspirierende Klientenbeispiele vorgestellt. Diese sind reale Beispiele für Kunden, die ihre Stresskompetenz entwickelt und ihre gesundheitliche Ausgangssituation optimal aufgestellt haben.

## Kapitel 9:

### Mehr Stresskompetenz



Um es noch mal in aller Deutlichkeit zu wiederholen:

**Stress, dem Sie längerfristig ausgesetzt sind, hat immer Auswirkungen auf Ihre Gesundheit!**

Der rote Faden, der sich durch den kompletten Report und meine Arbeit zieht, ist Ihre individuelle Stresskompetenz. Diese wird gerade in der aktuellen Zeit mehr gebraucht denn jemals zuvor!

Sie dürfen es sich wert sein, für sich zu sorgen, denn nur so können Sie auch die Früchte Ihrer Arbeit genießen. Tausende Coachings mit Klienten haben mir gezeigt, Sie werden Ihr Unternehmen entwickeln, während Sie selbst mit Lebensqualität darin aufgehen.

Und ganz am Ende, wenn das alles einmal keine Rolle mehr spielt, dann blicken Sie zurück und werden sagen, "Damals, das war eine gute Entscheidung, auch was für mich zu tun!" Sie werden sich auf eine Zukunft freuen, weil Sie neben Zeit und Ressourcen jetzt auch noch die körperliche Leistungsfähigkeit besitzen.

# ÜBER DEN AUTOR

## TIMO BARTEL, HEALTH COACH & PERSONAL TRAINER MIT MEHR ALS 23 JAHREN ERFAHRUNG

Als Health Coach und Personal Trainer entwickle ich seit über 23 Jahren, in mehr als 20.000 Sessions, Stresskompetenz mit meinen Klienten. Damit sie als High Performer auch langfristig mehr vom Leben haben.

Als Coach, Therapeut für klinische Psychoneuroimmunologie und Physiotherapeut bin ich Ihr Experte für alle Themenfelder rund um Ihre Gesundheit. Sie erhalten Verbindlichkeit und einen Zugang zu Motivation in einem höchst individuellen Prozess!

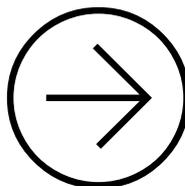
Für meine Mitgliedschaft in einem exklusiven Branchenclub, Arbeit als Vorstand, Mitglied in Prüfungskommissionen, Leiter von Qualitätszirkeln, Vortragsredner, Durchführung wissenschaftlicher Studien, Autorentätigkeiten und in erster Linie dem Coaching, wurde ich 2017 als einer von drei Finalisten des Neos Award – der höchsten Auszeichnung für Personal Trainer nominiert.

Als 40-jähriger Vater zweier Kinder, Lebenspartner einer Unternehmerin und Selbstständiger eines höchstflexiblen und komplexen Berufes, kenne ich die Herausforderungen meiner Klienten nur zu gut.

Sie möchten mit meiner Unterstützung Stresskompetenz gewinnen und fragen sich, wo Sie anfangen sollen? Ich helfe Ihnen gerne! Sie werden einen Prozess anstoßen, den Sie nicht mehr missen möchten!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration dafür, Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Sollten Sie Unterstützung benötigen, so lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ihr Timo Bartel



auditiv +49 (0) 1 76 -43 00 77 50  
visuell [www.timo-bartel.de](http://www.timo-bartel.de)  
[info@timo-bartel.de](mailto:info@timo-bartel.de)

VIO BARTEL

esundheitscoach/ PREMIUM PERSONAL TRAINER®

ysiotherapeut

äsident Verband klinische Psychoneuroimmunologie

tor, med. Berater, Ausbilder



## Finalist NEOS AWARD 2017

Der NEOS AWARD ist die höchste Auszeichnung für Personal Trainer weltweit.



Er wurde bis 2019 alle zwei Jahre von einer hochkarätigen Jury aus Industrie, Fitnessbranche, Medien und Prominenz in verschiedenen Kategorien vergeben.