

GLÜCKSMANAGEMENT IM UNTERNEHMEN



Gesundheit + erfülltes Leben + positive Beziehungen + Konzentration +
lösungsorientiertes Denken + Resilienz + Flow + Zufriedenheit + Kraft + Erfolg +
Sinnhaftigkeit + Work Life Balance

**EIN
REALISTISCHES,
FLEXIBLES
UND BEWUSSTES
MINDSET FÜHRT ZUM
GANZHEITLICHEN ERFOLG**

SO KLINGT ERFOLGREICHES MINDSET

LERNEN VON ERFOLGREICHEN MENSCHEN

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

„Optimisten machen
Sudoku mit Kugelschreiber.“

JEFF BEZOS

„Wenn Sie nur Dinge machen, von
denen Sie im Voraus wissen, wie
sie laufen, wird Ihr Unternehmen
untergehen.“

HENRY FORD

„Ob du denkst, du kannst es
oder du kannst es nicht; du
wirst auf jeden Fall recht
behalten.“

ANGELA MERKEL

«Wenn ich immer gleich
eingeschnappt wäre, könnte
ich keine drei Tage
Bundeskanzlerin sein.»

GUY KAWASAKI

„Entrepreneur ist keine
Berufsbezeichnung. Es ist die
Geisteshaltung von Menschen, die
die Zukunft verändern möchten.“

KAMALA HARRIS

"Es wird Leute geben, die zu dir sagen: 'Du läufst aus der
Spur' Sie werden dadurch gebremst, dass sie nur die
Fähigkeit haben, zu sehen, was schon immer da war, statt zu
sehen, was sein kann. Aber lass dich davon nicht aufhalten."



DAS RICHTIGE GESPÜR FÜR GLÜCK



Anette überzeugt und erreicht Menschen vom ersten Moment an. Ihre Kompetenz vereint sie mit Leichtigkeit, Charme und Ausdrucksstärke.

Dr. Paul Littau
Leadership Coach



ANETTE HEIDEL

SKILLS

MENTALTRAINING

Mindset
Motivation
Entspannung

STRESSREDUKTION

Yoga
Meditation

KOMMUNIKATION

GfK
NLP i.A.

MANAGEMENT

Bürokauffrau
Werbefachwirtin



BUSINESS

1994 - 2003

Wegel & Jansen, KFZ- und
Reifenservice

2004 - HEUTE

Trainerin, Seminarleitung,
Workshops, Coaching

2015 - HEUTE

Heidel & Brandt GbR
Gelassenheit im Unternehmen

2015 - HEUTE

Yogafestival, YoMotion®

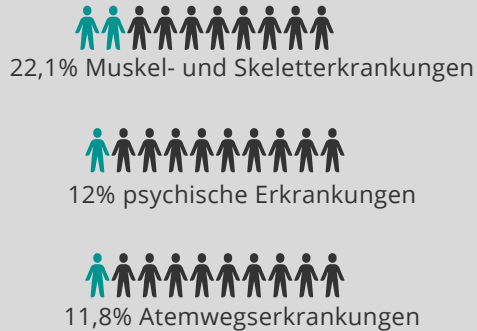
2022 - HEUTE

Speakerin

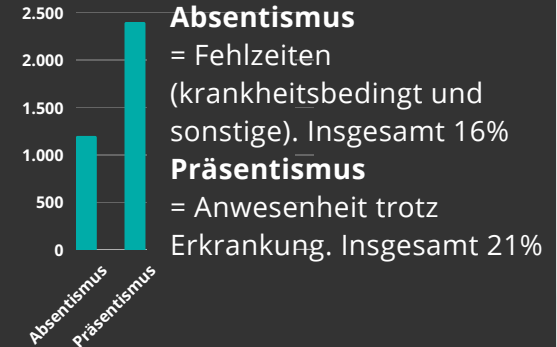


FAKTEN IM UNTERNEHMEN

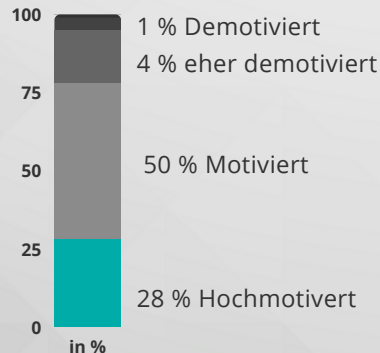
DIE 3 HÄUFIGSTEN KRANKHEITEN



KOSTEN IN € PRO PERSON/JAHR



ARBEITSMOTIVATION



DEN PROZESS
UMKEHREN

BINDUNG DES TEAMS AN DAS UNTERNEHMEN

14 % der Befragten empfinden keine Bindung
69 % eine geringe Bindung
17 % eine hohe Bindung



GANZHEITLICHER ERFOLG

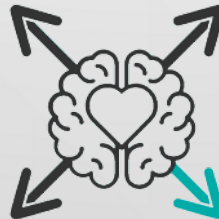
Weniger Fehltage
Gelungene Kommunikation
Funktionierende Strukturen
Engagierte Mitarbeiter:innen



**DURCH
UMSETZUNG**



**IN DEN 4
LEBENSBEREICHEN**



MIT DEM AGILEN MINDSET



MEINE ANGEBOTE



Seminare für
Mentalpower im
Unternehmen

TRAINERIN

Lebendige Keynotes im
Unternehmen und auf
Veranstaltungen

SPEAKERIN



Stärken sichtbar machen in
Einzel- und
Kleingruppencoaching

COACHING



DARÜBER SPRECHE ICH: GLÜCK



Das Gefühl von Glück und Wohlbefinden verbessert unser Immunsystem, stärkt unsere sozialen Kontakte, macht uns dynamischer und resilienter. Glückliche Menschen treffen bessere Entscheidungen.

Es gibt 3 Arten von Glück:

- **Das Schicksalhafte;** zufällig, z. B. wir finden Geld auf der Straße
- **Das Strategische;** geplant, findet zukünftig statt, z. B. ein Theaterbesuch
- **Das Agile;** findet jetzt statt, der glückliche Moment kann **bewusst** erzeugt werden



Quantität vor Qualität

Das große, ekstatische Glück, z. B. die Freude über einen Millionengewinn, dauert biochemisch genauso lange, wie das "kleine" Glück über einen Besuch unserer Lieblingsfreunde.

Entscheidend ist der ***Glücksquotient 3:1** = 3 schöne Erlebnisse gegen 1 negatives.

Das Glückssammeln und bewusste Wahrnehmen von schönen Momenten schenkt uns Wohlbefinden.

Durch unsere Denkweise (agiles Mindset) können wir Glück immer und jederzeit erzeugen. Mehr noch, es erweitert* sich.

*Studie, Barbara Fredrickson, Broaden & Build



“DARÜBER SPRECHE ICH: DIE 4 GLÜCKSBEREICHE

Während meiner Arbeit als Mental- und Glückstrainerin bekam ich unterschiedliche Definitionen von Glück genannt. Wie bei der Auswahl einer Speisekarte hat jeder seine Vorlieben, der eine Pizza, die andere Nudeln. Glück ist für jeden etwas anderes.

Diese 4 Lebensbereiche* allerdings sind entscheidend für unser Glück, unser Wohlbefinden und unseren Erfolg.



GESUNDHEIT

Stabile Gesundheit, Vitalität,
körperliche Fitness

ALLTAG

Funktionierende Tagesstrukturen,
Zeitmanagement, Engagement,
Stressmanagement, Leistungs-
Entspannungs-Balance

MINDSET

Leben nach Werten, agile
Denkweise, Sinnhaftigkeit,
Meditation

BEZIEHUNGEN

Gelungene Kommunikation,
positive Beziehungen, Teamfähig-
keit, Führungsqualität



*Basierend auf Studien aus der Positiven Psychologie; Martin Seligman, Michael Fordyce, Ryff & Keyes, Antonovsky uvm.



DARÜBER SPRECHE ICH: AGILES MINDSET



Es kommt auf die richtige Denkweise an, alleine nur positives Denken schadet eher.

Die **richtige Denkweise, das agile Mindset**, führt uns zum **ganzheitlichen Erfolg**. Ganzheitlich bedeutet, wir führen ein erfülltes, glückliches Leben, beruflich sind wir leistungsstark und erzielen insgesamt hochwertige Ergebnisse.

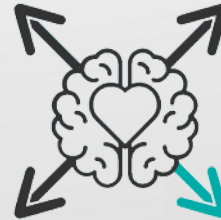
MERKMALE DES AGILEN MINDSETS

REALISTISCH

Die Dinge sehen, wie sie sind – ohne sie schön oder schlecht zu reden.

BEWUSST

Das Lebensglück findet jetzt statt, unabhängig von den Umständen.



FLEXIBEL

Weg von limitierenden, eingefahrenen Gedankenautobahnen.

MIT EINEM GEFÜHL VERBUNDEN

Wenn Herz und Verstand in Einklang sind, startet zielgerichtetes Handeln.



SKILLS



skill coupon
*
ENTSPANNUNGS-
TRAINERIN
*
♥
*
skill coupon

skill coupon
*
MENTAL &
MOTIVATION
COACH
*
♥
*
skill coupon

skill coupon
*
KEYNOTE
SPEAKER
*
♥
*
skill coupon

skill coupon
*
GLÜCKS-
EXPERTIN
*
♥
*
skill coupon

skill coupon
*
STRESSLESS
TRAINERIN
*
♥
*
skill coupon

skill coupon
*
KOMMUNIKATIN
NLP I.A.
*
♥
*
skill coupon

skill coupon
*
WERBE-
FACHWIRTIN
*
♥
*
skill coupon

skill coupon
*
YOGA &
PRÄVENTIONSSPORT
*
♥
*
skill coupon

skill coupon
*
MEDITATIONS-
LEHRERIN
*
♥
*
skill coupon



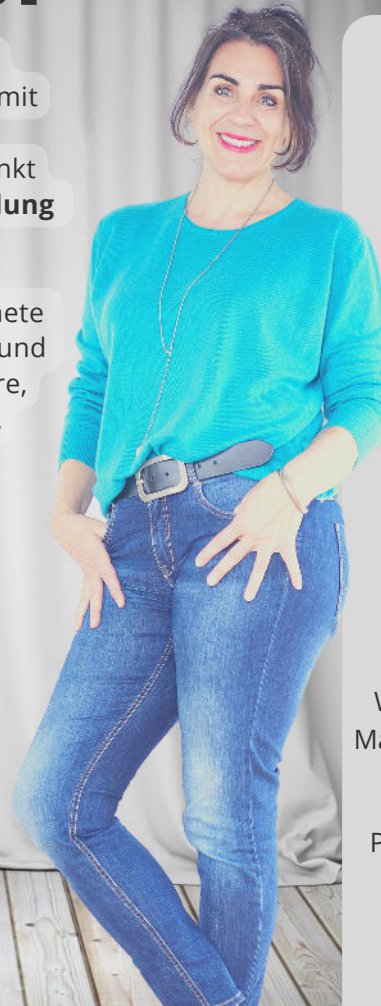
MEET UP

Nach einer kaufmännischen Ausbildung übernahm Anette den elterlichen Betrieb. Sie führte den traditionellen Reifenhandel mit eigener Runderneuerung in die Moderne und erweiterte das Unternehmen um einen KFZ-Betrieb. Bereits zu diesem Zeitpunkt beschäftigte sie sich mit dem Thema **Persönlichkeitsentwicklung** und **Mentaltraining**.

Nachdem Anette ihr KFZ-Unternehmen verpachtet hatte, widmete sie sich ganz ihrer Passion, Menschen zu einem **entspannten** und **erfüllten** Leben zu verhelfen. Seit **2004** hält sie Kurse, Seminare, Workshops und Weiterbildungen, zum Thema Stressreduktion, Meditation, Yoga und Mentaltraining.

2015 gründete sie mit ihrem Kollgen das Unternehmen „Heidel & Brandt GbR, work in flow“, mit dem Schwerpunkt Gelassenheit in Unternehmen zu etablieren.

Anette wurden von 2 Top-Speakern, **Hermann Scherer** und **Oliver Geisselhart** ausgebildet. **Sie gewann 2022 mit dem Thema Glück und Mindset den Silent Speaker Battle.**



1

Tochter

2

Unternehmen

seit 1986

Unternehmerin

seit 2004

Kurs- und Seminarleitung

seit 2016

Coaching

2019

eingetragener
Weltrekord, längste
Mandalakette der Welt

auf 5634 m

Passüberquerung in
Tibet



Gesundheit + erfülltes Leben + positive Beziehungen + Konzentration +
lösungsorientiertes Denken + Resilienz + Flow + Zufriedenheit + Kraft + Erfolg +
Sinnhaftigkeit + Work Life Balance

**WENN SIE
GANZHEITLICHEN ERFOLG
UND EIN AGILES MINDSET
FÜR IHR TEAM MÖCHTEN,
FREUE ICH MICH AUF IHRE
ANFRAGE**



TESTIMONIALS (Auszug)

- APARTHOTEL KRAL
 - ART OF VISION
 - ATSV
 - BASEL GEBÄUDEREINIGUNG
 - BAUSINGER YOGAMANUFAKTUR
 - BAYERISCHES ROTES KREUZ
 - BOGART'S
 - CHEMISCHE INDUSTRIE
 - DEFACIO
 - DEUTSCHE POST
 - DEUTSCHER WETTERDIENST DWD
 - ELECTROLUX
 - FAHRRADECKE
 - FRIEDRICH BAUSTOFFE
 - GLAS BAU KUNST
 - HOTEL KOFLER
 - HOTEL LUISE
 - INFRA FÜRTH ENERGIE
 - JACOBS ANWALTSSKANZLEI
 - KÖPSEL TEAM
 - KOHL & BARTH
 - LANDFRAUENVERBAND
 - LEBENSHILFE ERLANGEN
 - MOVERE ALLEGRIA
 - PC WEINGÄRTNER
 - FAHRBEREITSCHAFT
 - SPORTAMT ERLANGEN
 - STADT ERLANGEN
 - UVEX
- AUSZUG

- PRIVATKUNDEN

"Anette Heidel ist eine großartige Rednerin und Expertein - voller Energie und Lebensfreude transportiert sie ihre Themen."

Dr. med. Sonja Guthoff

+

"Feinfühlig führt sie mich zu neuen Sichtweisen. Ich genieße jede Minute mit Anette, weil schon das ein großes Glück ist."

Sabine Felderhoff, Kommunikationsdesign

+

"Vielen Dank, Anette, dass du Glück in den Fokus holst. Durch deine sympathische

Vortragsweise habe ich viele Anstöße bekommen, mein Glück zu sehen."

Jens Newerla Gedachtnisscoach

"Frau Heidel sprüht geradezu vor Charme und Energie! Ich habe selten eine so mitreißende und sympathische Speakerin wie sie erlebt. Gerne jederzeit wieder."

Kerstin Klink, Physio Klinik

+

"Anette bleibt in Erinnerung, sie ist ein Herzensmensch voller Leidenschaft und Humor. Auf der Bühne überzeugt sie durch ihre ruhige Präsenz und ihre wundervolle Ausstrahlung."

Tom Peter Rietdorf, Unternehmer, Autor

+

"Eine wahnsinnig tolle Frau mit Humor, Tiefgang und viel Erfahrung."

Rainer Großmann, Unternehmens- und Persönlichkeitsentwickler

"Anette Heidel hat die Zuschauer auf der Bühne in ihren Glücks-Bann gezogen. Sie hat inspiriert, motiviert und ihre ganz persönliche Glücksgeschichte liebevoll verpackt an das Publikum versprüht. Die gute Nachricht des Abends: Glück ist erlernbar!"

Julia Mattes Flirtcoach

+

"Eine fantastische Rednerin. Ich habe neue Inspiration zum Thema Glück bekommen und ganz neue Denkansätze für mich genutzt. Ich bin absolut begeistert."

Fräulein Kurvig

...



Proven Expert



KONTAKT

Anette Heidel
Karl-Zucker-Str. 17
D-91052 Erlangen

—
anetteheidel.com



+ 49 9131 932 44 02

+ 49 176 328 573 49

—
info@anetteheidel.com



**Ich freue mich auf Sie
und Ihr Team!**



Urheberrechtshinweis: © Copyright Anette Heidel 2022 – Das Werk einschließlich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Teilweise sind Grafiken, Bilder und Fotos von Dominik Pfau und Ines Männl. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Anette Heidel. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen. Haftungshinweis. Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Studien von Seite 5: Gallup 2020/2021, EY-Jobstuie 2021, Statista 2021, Springer Verlag 2021