

GLÜCKSMANAGEMENT IM UNTERNEHMEN



Annette Heidel
EMPOWER YOUR MIND
SINCE 2004

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



NEUANFANG
PUSH OR PULL

Einer meiner weisesten
empfehelt mir zu tun,
weil du es bedeckt
Prinzip, mal ganz
ins Handeln, w
Menschen an
langsam an
wir durch d
Burros.“
Meine en
in einem von ihm
aber, dich
Was
W
M

SPEAKER BATTLE: Die Erlanger Yoga-Lehrerin Anette Heidel gewann einen ganz speziellen Vortragswettbewerb.

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



22,1% Muskel- und Skeletterkrankungen

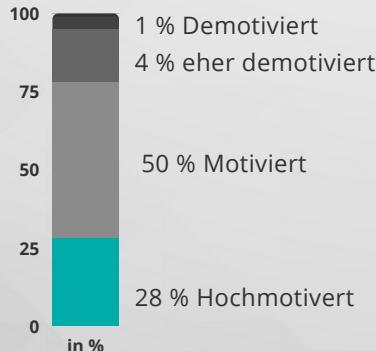


12% psychische Erkrankungen



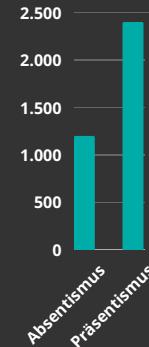
11,8% Atemwegserkrankungen

ARBEITSMOTIVATION



DEN PROZESS
UMKEHREN

KOSTEN IN € PRO PERSON/JAHR



Absentismus

= Fehlzeiten (krankheitsbedingt und sonstige). Insgesamt 16%

Präsentismus

= Anwesenheit trotz Erkrankung. Insgesamt 21%

BINDUNG DES TEAMS

AN DAS UNTERNEHMEN

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

DURCH
UMSETZUNG



GANZHEITLICHER ERFOLG

- Weniger Fehltage
- Gelungene Kommunikation
- Funktionierende Strukturen
- Engagierte Mitarbeiter:innen



IN DEN 4
LEBENSBEREICHEN



MIT DEM AGILEN MINDSET



MEINE ANGEBOTE



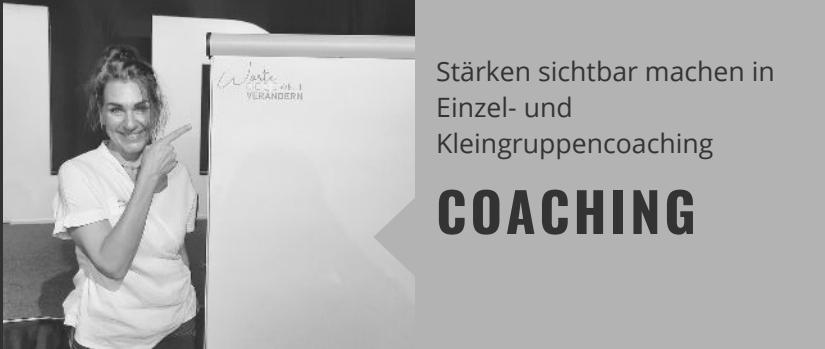
Lebendige Keynotes im
Unternehmen und auf
Veranstaltungen

SPEAKERIN



Stärken sichtbar machen in
Einzel- und
Kleingruppencoaching

COACHING



Seminare für
Mentalpower im
Unternehmen

TRAINERIN



DARÜBER SPRECHE ICH: GLÜCK



Das Gefühl von Glück und Wohlbefinden verbessert unser Immunsystem, stärkt unsere sozialen Kontakte, macht uns dynamischer und resilenter. 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, Teamfähigkeit, Führungsqualität



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.

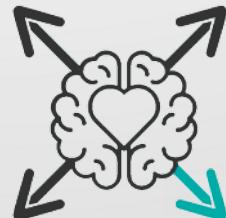
MERKMALE DES AGILEN MINDSETS

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



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**



Annette Heidel



EMPOWER YOUR MIND
SINCE
2004

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

TESTIMONIALS (Auszug)

"Anette Heidel ist eine großartige Rednerin und Expertin - 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 Gedächtniscoach

"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!


Anette Heidel