Inhalte:

- Interview: Epigenetik und Gesundheit (Dr. Manuel Burzler & Sebastian Mauritz)
- Tipp: Epigenetik-Coach-Ausbildung
- Mini-Übung aus der Wissenschaft: Die Resonanzatmung
- Interview: Mindfulness bei SAP (Peter Bostelmann & Sebastian Mauritz)
- Powernapping-Modul: BusinessNap "Ressourcen mobilisieren"

Gesundheit neu verstehen

Hallo Max!

Wenn wir heute über Gesundheit sprechen, denken viele noch an körperliche Fitness, Arbeitsfähigkeit und Symptomfreiheit. Doch aktuelle Entwicklungen zeigen klar: Gesundheit muss in Organisationen neu gedacht werden. (Mentale) Gesundheit ist kein „Privatthema“ mehr – sie entscheidet darüber, wie Menschen arbeiten, lernen, führen und in Veränderung bestehen.

Unternehmen, die Gesundheit umfassend verstehen,

- fördern Resilienz, nicht nur Stressreduktion,
- schaffen Räume für Erholung, Autonomie und Sinn,
- und erkennen Emotionen, psychische Sicherheit und Teamkultur als Produktivfaktoren.

Gesundheit neu zu denken heißt: nicht erst zu handeln, wenn Menschen ausfallen, sondern Bedingungen zu schaffen, in denen sie stark bleiben können – im Kopf, im Körper und im Miteinander. In diesem ResilienzLetter schauen wir uns an, was es bedeutet, Gesundheit neu zu denken und wie das aussehen kann.

Viel Freude mit unseren Resilienz-Impulsen,

Sebastian Mauritz

... und das Team der Resilienz Initiative

Möge die Resilienz mit Ihnen sein!

HealVersity – Gesundheitswissen

(Exklusiv zwischen den Resilienz-Kongressen)

Dr. Manuel Burzler und Sebastian Mauritz im Gespräch – Januar 2026

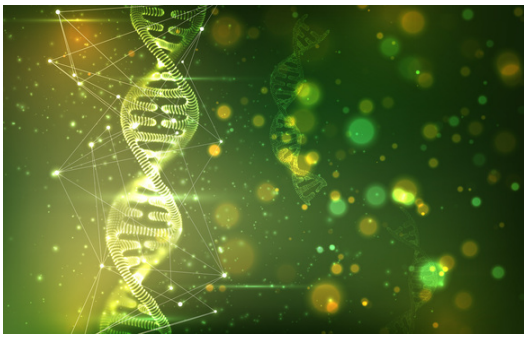
Gesundheitsbildung der Zukunft

In diesem Interview zwischen den Kongressen spricht Sebastian Mauritz mit Dr. Manuel Burzler von Healversity darüber, warum Gesundheit heute anders verstanden werden muss. Burzler nimmt uns mit in die Welt der Epigenetik – und zeigt, wie Ernährung, Schlaf, Stress, Beziehungen und Lebensstil unsere Gene tatsächlich ein- und ausschalten können.

Statt „Diagnose und Tablette“ geht es um Selbstwirksamkeit, Prävention und Alltagshandeln: Was können wir heute tun, damit unser Körper morgen resilienter ist? Ein tiefes Gespräch über echte Gesundheit, moderne Medizin und die Kraft, die in kleinen Entscheidungen liegt.

Jetzt anschauen

Tipp: Epigenetik-Coach Ausbildung



Im Interview lernen Sie: Unsere Gene sind kein Schicksal – sie reagieren auf Alltag, Ernährung, Schlaf, Bewegung und Stress. Die **Epigenetik-Coach-Ausbildung** von HealVersity vermittelt genau dieses Wissen: Wie Lebensstil und Nervensystem echte Gesundheit formen – für Coaches, Berater:innen und alle, die Resilienz auf biologischer Ebene begleiten möchten.

Mehr erfahren

Mini-Übung aus der Wissenschaft: Resonanzatmung für schnelle Stressregulation

Warum sie wirkt:
Kontrollierte Atmung gehört zu den effektivsten Wegen, das Nervensystem zu beruhigen.
Schon wenige Atemzüge können Herzfrequenz, Stressreaktion und Denkfähigkeit positiv beeinflussen.

So geht's – nur 60 Sekunden:
1. Durch die Nase 4 Sekunden einatmen
2. Durch leicht geöffneten Mund 6 Sekunden ausatmen
3. Tief in den Bauch atmen – das Zwerchfell soll sich heben
4. 6–10 Atemzüge wiederholen

Ideal vor Meetings, in belastenden Gesprächen oder als Mikro-Pause zwischendurch. Die Forschung zeigt, dass bereits 2 Minuten Resonanzatmung nachweislich Stress senken und die Entscheidungsfähigkeit verbessern.

 Studie dazu: De Couck, M., Caers, R., Musch, L., Fliegauf, J., Giangreco, A., & Gidron, Y. (2019). How breathing can help you make better decisions: Two studies on the effects of breathing patterns on heart rate variability and decision-making in business cases. International Journal of Psychophysiology, 139, 1-9.

Peter Bostelmann im Gespräch:
Mindfulness bei SAP

In diesem Interview des Resilienz Kongresses 2024 spricht Sebastian Mauritz mit Peter Bostelmann, dem Chief Mindfulness Officer von SAP, über die Frage, wie Achtsamkeit und Resilienz in großen Organisationen wirklich wirken.

Bostelmann zeigt, wie aus einer kleinen Initiative eine globale Mindfulness-Praxis wurde – wissenschaftlich fundiert, freiwillig und fest in der Unternehmensstrategie verankert. Das Ergebnis: mehr Fokus, weniger Stress, stärkere Teams und messbare Effekte auf Engagement, Vertrauen und Gesundheit. Ein inspirierendes Beispiel dafür, wie Resilienz nicht durch Druck entsteht, sondern durch bewusste Praxis, gute Umgebungen und Klarheit von innen heraus.

Jetzt Interview ansehen

Powernapping mit BusinessNap – Modul 5 (von 9) "Ressourcen mobilisieren"

Weiter geht es mit dem nächsten Modul des BusinessNaps – der resilienten Pause auf Knopfdruck. Das Modul Ressourcen mobiliseren ist ein wahrer Achtsamkeits-Turbo mit dem Fokus, gesund und gestärkt im Job- und Lebensalltag gut zu bestehen.

Auf den Punkt fit sein, im Kundentermin überzeugen oder in der Präsentation begeistern. Diese Anforderungen sind im heutigen Arbeitsalltag allgegenwärtig. Zusätzlich weckt das Modul „Ressourcen mobilisieren“ die Potentiale ein Ihnen, die den Unterschied machen werden. Visualisieren Sie mit diesem Modul Ihren Erfolg und Sie werden sehen, dass sie Erfolg haben werden

Jetzt anhören

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation
Sebastian Mauritz
Angerstraße 7
37073 Gottingen
Deutschland

Hier finden Sie das
vollständige Impressum.

Copyright 2026

Abmelden / Unsubscribe