

# Natur- und Gesundheitszentrum Vorarlberg

## Inhalt

Projektbeschreibung .....	2
Marktanalyse .....	3
Kundenakquirierung .....	4
Der USP .....	4
Ungefährer Programmablauf .....	5
Zusätzliche Programmangebote .....	5
Zusammenfassung .....	6

**Standort:** Vorarlberg

**Betreiber:**

Christian Singer, Dipl. psychologischer Berater, eingetragener Experte bei der WKO für Stressmanagement und Burnout-Prävention

## Projektbeschreibung

Bei diesem Projekt handelt es sich um ein Natur- und Gesundheitszentrum in Vorarlberg für Stress und Burnout geplagte Menschen, wie ich einer war sowie für Personen, die neue Kraft und Orientierung suchen. Dabei soll es eine Übernachtungsmöglichkeit in Form von einem Appartement geben, um Menschen auf Wunsch auch intensiver zu betreuen. Selbstverständlich ist für Interessierte aus der Umgebung, auch Coaching vor Ort möglich. So profitiert die Umgebung ebenfalls von diesem einzigartigen Ort. Der Vorteil eines solchen Standortes ist es, die Wirkung der Natur gleich miteinzubinden. So können die Gespräche direkt in der Natur oder bei aktivem Mitarbeiten im Garten, stattfinden.

Dabei liegt der Schwerpunkt neben der Burnout-Prophylaxe bei der erfolgreichen Wiedereingliederung von stressgeplagten Personen. Studien belegen, dass ein nur 30 Minuten-Spaziergang in der Natur beruhigend auf den vorhandenen Stress der jeweiligen Personen wirkt. So macht es Sinn, den beruflichen Wirkungsgrad ganz in die Natur zu verlegen, denn diese erhöht die Wirkung von Beratungen und Coachings.

Durch die vielfachen Möglichkeiten mit zukünftigen Kunden zu arbeiten, sind auch andere wichtige Punkte in der Betreuung von Burnout geplagten Personen gleich mit dabei. Die Sonne, die Bewegung sowie die frische Luft unterstützen diesen Prozess der Betreuung beim Arbeiten im Garten oder bei Sitzungen unter freiem Himmel.

Durch den Anbau von eigenem Gemüse wird auch die Wichtigkeit von gesunder Ernährung gleich praktisch miteinbezogen. Hierzu sollen den Teilnehmern einfache und gesunde Kochrezepte mitgegeben werden.

Doch auch das Vermitteln von Wissen zum Anbau von eigenem Gemüse im Garten oder auf der Terrasse, kann auf Wunsch weitergegeben werden. Durch diese Vorgehensweise können mehrere stressmindernde Tätigkeiten auch zu Hause umgesetzt werden.

Die Möglichkeit von Waldbaden soll auch vorhanden sein, da dies ebenfalls eine enorme Wirkung auf die Gesundheit hat. Der Wald ist auch ein Ort, an dem die Personen gut zur Ruhe zu kommen, da die Hirnaktivität im Wald verringert wird. So lassen sich deutlich besser neue Entscheidungen treffen.

So steht dieser Ort auch Menschen zur Verfügung, welche Unterstützung bei der Entscheidungsfindung suchen und Menschen, die neuen Sinn in ihrem Leben suchen. Personen, die ihre Lebensqualität, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit stärken wollen.

An diesem Ort soll es Vorträge und Workshop im kleineren Format geben. Die Themen werden sich um Stress, Burnout, Resilienz, Sinnfindung und die Natur drehen. Zukünftig wären auch Themen wie Ernährung, Bewegung, Kräuter und Wasseranwendungen geplant. Ein Anbau von eigenen Kräutern und Kräuterkurse können das Angebot wunderbar abrunden.

Nach einem Vorgespräch sollen jeweils vormittags Coachingsitzungen stattfinden. Diese sind speziell auf die jeweilige Situation der Klient\*innen abgestimmt.

Nachmittags wäre es möglich die Ruhe zu genießen bzw., freiwillig im Garten oder auf dem Gelände mitzuarbeiten. Zukünftig soll es die Möglichkeiten geben Zusatzpakete (Sport, Kochkurse, Massagen, weitere Coachings) zu buchen. Auf Wunsch vermittele ich als gelernter Gärtner nachmittags auch Wissen zum Anbau von Gemüse oder zur Gestaltung des eigenen Gartens, da dies zukünftig zum Stressabbau beiträgt.

Es könnte auch ein Ort sein, an dem gesunde, regionale Produkte, wie beispielsweise Honig, Eier, Brot etc., angeboten werden. So könnte die Regionalität gestärkt werden und durch kurze Lieferwege auch aktiv etwas für die Umwelt getan werden.

Die Klient\*innen werden angeleitet selbst aktiv mitzumachen. So werden sie in die Verantwortung gezogen und wieder selbst Gestalter\*innen ihres Lebens.

## **Beschreibung des Hauses**

Das Haus soll in Einzellage, aber gut erreichbar sein, da ich auch Klient\*innen aus der Umgebung ansprechen möchte. Es soll die Möglichkeit bestehen, einen Blumen- und Gemüsegarten anzulegen. Der Gemüsegarten darf auch ein bisschen größer sein. Wenn ein Wald zum Grundstück dazugehört, wäre das vorteilhaft. Das Haus soll in ein Wohnhaus und ein Appartement gegliedert sein. Das Appartement soll klar getrennt vom Wohnhaus sein und mit einer eigenen Küche ausgerüstet sein. Ein weiterer Raum soll für die Praxis und für Vorträge/Workshops bis ca. 15 Personen vorhanden sein. Die Gebäude können gerne mit Holz geheizt werden. Umwelttechnische Überlegungen wie Solaranlagen oder Warmwasseraufbereitung werden begrüßt. Für den privaten Gebrauch sollten es mind. vier Zimmer sein. Es muss nicht neu sein, doch in einem guten Zustand. Dies gilt für alle Räume, die gebraucht werden. Wünschenswert wären eine Quelle oder ein eigener Bach. Die Möglichkeit der Installation einer Sauna würde das Angebot angenehm abrunden. Auf dem Gelände soll es eine Feuerstelle geben und Orte, wohin man sich zur Stille zurückziehen kann. Flächen ab 2000 bis 4000 m<sup>2</sup> und mehr wären praktisch.

## **Marktanalyse**

Derzeit werden am Markt REHAs für Burnouterkrankungen angeboten. Diese werden von den Krankenkassen übernommen. Die Wartezeit für einen Platz beträgt mehrere Monate. Auch auf einen Platz für eine klassische Burnoutberatung (Psychotherapeuten, etc.) müssen Klient\*innen oft länger warten. Privatanbieter, die ein kompaktes Angebot zur Burnout- und Stressprävention anbieten, gibt es kaum. Der Vorteil von einem solchen Projekt ist auch die Anonymität. Es besteht die Möglichkeit sich gezielt auf die Person einzulassen. Kombiniert mit dem NEWSTART Programm, der die Klient\*innen zurück zum natürlichen Leben führt, entsteht in

Vorarlberg ein ganz spezielles Angebot. Dieses soll vorbeugend wirken. Es setzt noch vor dem totalen Ausbrennen und dem Verlust der ganzen Leistungsfähigkeit an. Damit können erhebliche Kosten gespart werden.

## **Kundenakquirierung**

Die Kunden könnten von Firmen kommen. Durch meine Tätigkeit in der betrieblichen Gesundheitsförderung, könnte dieses Projekt in den Firmen angeboten werden. Den Firmen soll aufgezeigt werden, wie hoch ihr finanzieller Verlust bei einem Verlust der Fachkraft ist. (Nach Angaben des Work Institute ca. 1/3 des Jahresgehalts). Eine Woche Aufenthalt im Projekt ist deutlich günstiger. Ebenso lässt sich das Projekt über meine Vortragstätigkeit bewerben. Weiters könnten Kunden durch meine Beratertätigkeit gefunden werden. Facebook und LinkedIn, wären Möglichkeiten Kunden zu akquirieren. Durch eine gut erstellte Webseite könnten bei gesteigertem Bekanntheitsgrad Kunden gefunden werden. Die Nähe zur Schweiz bringt ebenfalls Vorteile. Auch hier könnte gezielt Werbung gemacht werden. Anfragen bei der Industriellen Vereinigung Vorarlberg und in der Schweiz wären vorteilhaft. Man könnte auch bei Schulen, Spitälern und Institutionen vorstellig werden.

## **Der USP**

Als Besonderheit dient die Einzelbetreuung, sowie die aktive Mitarbeit im Garten. Es ist ein einmaliger Ort, an dem die Natur aktiv erlebbar ist. So soll auf Wunsch auch Wissen über den Garten und Gemüseanbau vermittelt werden, um den Klient\*innen in ihrem Alltagsleben zu helfen, sich gesünder zu ernähren und beim Gemüseanbau Stress abzubauen. Zusätzlich dient die ruhige, naturnahe Umgebung als besonderer USP. Ebenso dienen die zusätzlich buchbaren Programme über Bewegung, Ernährung, Kräuterkurse, Gartenbau, Sinnfindung, Massagen und Achtsamkeit, etc. als spezielles Angebot. Vorträge & Workshops finden am gleichen Ort statt. Die Natur ist der Beratungsraum. Es wäre möglich, selbstgezogene Kräuter ab Hof direkt zu verkaufen. Andere Produkte aus der Region könnten auch angeboten werden, so entsteht ein Mehrwert für die Region. Grundsätzlich ist es ein Ort, an dem ganzheitliche Beratungen und Coachings stattfinden. In diesem Projekt wird der Mensch in seiner ganz speziellen Individualität gestärkt.

# UNGEFÄHRER PROGRAMMABLAUF

## **Dauer des Aufenthaltes:**

Für Patienten: Der Aufenthalt dauert eine Woche von Sonntag bis Freitagabend. Es können aber auch nur einzelne Tage gebucht werden.

## **Der Tagesablauf für Klientenwoche**

8.30 – 9.30 Frühstück

9.30 – 12.00 Einzelcoaching

13.30 – 14.30 Mittagessen

15.00 – 18.30 Einzelprogrammpunkte fakultativ:

Programme buchbar: Fitnesstraining, Sauna und Kneipptherapien, Kochkurs und Heilkräuterkunde, Rohkostzubereitungen, Lernvideos, Gemüseanbau, Massagen, Ruhezeit für sich selbst

## **Zusammenfassung der zusätzlichen Programmangebote**

Massagen, Fitnessprogramme, Kochworkshops, Heilkräuterkunde, Sauna, Gemüseanbau, Workshops & Vorträge, Waldbaden, Wasseranwendungen, Kneipptherapien, zusätzliche Coachingeinheiten

Coaching-Themen: Stressmanagement, Burnout-Prävention, Resilienz, Motivation, Sinnfindung

Zusatzaktivitäten meinerseits: betriebliche Gesundheitsförderung, Supervision, Einzelcoaching vor Ort, Gartenberatungen, Unterricht bei EALU & EALW, Vorträge und Workshops

## Zusammenfassung

Die Wirkung der Natur kombiniert mit professionellem Coaching ermöglicht eine einzigartige Möglichkeit auf Klient\*innen einzugehen. Das präventive Angebot unterstützt die mentale Gesundheit von Personen und hilft daher die Gesundheitskosten für die Klient\*innen sowie das Gesundheitssystem, zu reduzieren, da keine durch Stress entstehende Folgeerkrankungen entstehen. Ebenso kann dieses Projekt die Selbständigen und Unternehmen\*innen in ihrer Produktivität und Effizienz unterstützen. Gesunde Mitarbeiter wechseln weniger die Arbeitsstelle, sind belastbarer und führen zu einem besseren Arbeitsklima. Aber auch für die Gesellschaft in Vorarlberg, kann dieses Projekt ein Nutzen sein. Wenn Gesundheit und mentale Verfassung gestärkt sind, ist der Umgang miteinander wesentlich stress- und belastungsfreier. Durch weniger Belastung, können Konflikte reduziert und der wertschätzende Umgang miteinander gestärkt werden. Sinn- und werteorientiertes Handeln führen zu mehr Erfüllung und Zufriedenheit im Leben. Das Leben wird wieder achtsamer gelebt. Ein sinnorientiertes Leben ist immer auch eine Frage, was ich dazu beitragen kann, damit meine Umgebung ein Stückchen besser wird, als ich sie vorgefunden habe. So wird die unmittelbare Umgebung (Familie, Arbeitsstelle, Freunde und im größeren Sinn auch die Wohngemeinde) zum persönlichen Wirkungskreis. Das Projekt hat in einem kleinen Ausmaß auch die Möglichkeit, einen kleinen Beitrag für den Tourismus zu leisten, da nachmittags grundsätzlich keine Coachings stattfinden und die Klient\*innen diese Zeit auch für Ausflüge in der Umgebung nutzen können.