

Linz, 27. September 2016 / SIP

Mit sanare gelassen und entspannt im Alltag

# Den täglichen Wahnsinn gesund meistern - mit neuem Online-Coaching Programm

Mental und psychisch gesund zu sein, das wünschen sich viele Menschen. Mit dem Online-Coaching Programm „sanare“ kann der Wunsch wahr werden: im Umgang mit Stress, Erschöpfung und gesundheitlichen Belastungen unterstützen Resilienz-Trainings und die neu entwickelte Online-Plattform [www.sanare-solutions.com](http://www.sanare-solutions.com) mit Checks, Übungsanleitungen und Trainingsplänen. Vorrangig richtet sich „sanare“ an Unternehmen und ihre MitarbeiterInnen der Generation 40+. Die treibenden Kräfte hinter der Entwicklung sind die öö. Unternehmen VAMOS! und The Brain Company, das Büro für Regional- und Sozialplanung sowie die Spezialistin für Stressmanagement und Resilienz-Aufbau Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Zechmeister. Umgesetzt wurde sanare im Rahmen eines Cluster-Kooperationsprojektes des Medizintechnik-Clusters der öö. Wirtschaftsagentur Business Upper Austria.

Das Online-Coaching Programm sanare ist seit knapp 6 Monaten online und wurde in der Pilotphase von knapp 250 Usern, hauptsächlich aus der Generation 40+ genutzt und optimiert. Die User entwickeln nach dem 8 Säulen-Resilienzmodell von sanare (Themen sind Achtsamkeit, Verbundenheit, Lösungsorientierung, Grenzen setzen, Ressourcenbalance, wertschätzende Haltung, Akzeptanz, Eigenverantwortung) ihr individuelles Programm für mentales und psychisches Wohlbefinden. Resilienz ist die psychische Widerstandskraft also die Fähigkeit, Belastungen und Herausforderungen gut zu bewältigen und daran sogar noch zu wachsen.

### Täglich 15 Minuten ‚Zeit nur für mich‘ zur Erhaltung der Gesundheit

Die steigenden Anforderungen an Mobilität, Flexibilität und Leistungsbereitschaft belasten vor allem das psychische und physische Wohlbefinden sowohl im Privat- als auch im Berufsleben. Das „Blended Learning“ Angebot von sanare (Resilienz-Training in Kombination mit der Online-Coaching Plattform) bietet MitarbeiterInnen von Unternehmen/Institutionen aber auch Privatpersonen das nötige Wissen und Übungen, um rechtzeitig Burnout und psychischen Krankheiten etc. vorzubeugen.

## Pressemitteilung

---

### **Was ist zu tun?**

Die TeilnehmerInnen melden sich via E-Mail-Adresse auf der Coaching-Website [www.sanare-solutions.com](http://www.sanare-solutions.com) an und testen in einem ersten Check die eigene Ausprägung ihrer Resilienz. Ein Motivationsmuster-Check ergänzt die Auswertung und man erhält das persönliche Coaching-Programm von sanare. In Blöcken von 21 Tagen hat man die Möglichkeit seine Säulen auch vom Smartphone aus zu bearbeiten. Je nach individuellem Motivationsmuster trainiert man nach einem empfohlenen Trainingsplan oder wählt die Übungen und das Trainingstempo selbst aus. Die TeilnehmerInnen formulieren ihre persönlichen Trainingsziele und werden auf Wunsch auch per Mail an das Training erinnert.

Die Online-Trainingsmodule bestehen aus Videoclips, Audiofiles, geführten Entspannungs- und Mentalübungen, Reflexionen und Lesetexten. Da Wohlbefinden im Kopf beginnt, werden neue Denkhaltungen und positive Gewohnheitsmuster aufgebaut, die TeilnehmerInnen entwickeln einen gesunden Lebensstil und bauen ihre Resilienz-Ressourcen zur erfolgreichen Stressbewältigung auf.

*„Die teilnehmenden MitarbeiterInnen reflektieren sich nach dem sanare-Resilienztraining häufiger. Sie reagieren sowohl in beruflichen, wie auch in privaten Stress-Situationen nicht mehr mit Härte oder Starre, sondern flexibel und lösungsorientiert. Sie erleben das sanare Resilienztraining mit dem online Coaching Programm als persönliche Bereicherung und Wertschätzung seitens des Unternehmens – und das freut mich als Geschäftsführer natürlich ganz besonders.“*, so Dir. Aribert Wendzel, MSc, Gepflegt Wohnen Hart bei Graz GmbH.

Die Blended Learning Spezialisten von sanare können in ihren Trainingsgruppen innerhalb von vier Monaten das subjektive Stresserleben regelmäßig um über 30 % senken, was massiv zu einer entspannteren Arbeitsatmosphäre und geringeren Fehlzeiten und Krankenständen beitragen kann.

### **sanare bald in Deutschland zertifiziert**

Das Produkt sanare wird gerade in Deutschland zertifiziert und soll das „Prüfsiegel Prävention“ erhalten. In Österreich gibt es derzeit noch keine vergleichbaren gesetzlichen Normen für die Qualität von Präventionsprogrammen. Zukünftig soll sanare vor allem auch jüngere Generationen ansprechen. Denn um nachhaltig hohe Leistungen zu bringen und die Gesundheit zu erhalten, sollten Menschen frühzeitig und preiswert ihre Resilienz trainieren statt später aufwändig

# Pressemitteilung

Krankheiten zu heilen. sanare sucht auch Lizenznehmer, die den Blended Learning Ansatz im betrieblichen Gesundheitsmanagement erfolgreich umzusetzen und wird im November das Modell in einer internationalen Resilienzkonferenz in Portugal vorstellen.

## Über den Medizintechnik-Cluster (MTC)

Der Medizintechnik-Cluster der öö. Wirtschaftsagentur Business Upper Austria ist die zentrale Schnittstelle zwischen Wirtschaft, Wissenschaft und Medizin. Ziel ist es, die rund 235 Partner im Bereich der Medizintechnik zusammenzuführen und gemeinsame Projekte zu initiieren. Seit Bestehen des Clusters (2002) konnten bereits 50 Ideen der MedTech-Branche in Cluster-Kooperationsprojekten mit 177 Partnerbetrieben erfolgreich umgesetzt werden.

Ausgehend vom zentralen Thema der Medizintechnik fokussiert der Cluster seine Aktivitäten auf drei Schwerpunkte: MedTech.Transfer (mit der Initiative MedTech.Transfer), MedTech.IT (mit der Initiative Digital MedTech) und MedTech.Ein- & Umstieg (im Wesentlichen: Regularien).

[www.medizintechnik-cluster.at](http://www.medizintechnik-cluster.at)

## Medien-Kontakt & Nähere Informationen

Business Upper-Austria

Medizintechnik-Cluster

Melanie Sipos

Telefon: +43 732 79810 – 5158, [melanie.sipos@biz-up.at](mailto:melanie.sipos@biz-up.at)

## Bilder



**Bild:**

Bildtext: Die Siegerhaltung verändert durch eine positive äußere Haltung auch Denkmuster

Bildquelle: sanare



**Bild:**

Bildtext: 8 Säulen der Resilienz werden analysiert und durch individuelles Coaching und Training maßgeschneidert gestärkt.

Bildquelle: sanare