

# Planen Sie Ihre Bedürfnisse!



Continuous improvement, ständige Verbesserung. Nur wer auf Balance achtet und Vorsorge-Verantwortung für sich übernimmt, erhöht seine Leistungsfähigkeit und kann Lebensqualität auch genießen. GoSixt-Experte Dr. Udo E. Beckenbauer über Burnout-Prävention.

Die optimale Leistungsfähigkeit im Arbeitsprozess zu bieten heißt, die wichtigsten Energiequellen der Familie, der körperlichen Bedürfnisse sowie von Sport, Gesundheit, und Ernährung zu finden. Nur so kann eine gute Synergie entstehen. Der Ausfall einzelner Faktoren lässt das System zusammenbrechen. Eine erfolgreiche Burnout-Prävention setzt eine Synergie der verschiedenen menschlichen Ebenen voraus: die Ebene der Arbeit, die Ebene der Familie und des Privaten sowie des persönlichen Spaßes und des persönlichen individuellen Glücks. Diese drei Punkte müssen synergistisch zusammengeführt werden, diese Punkte müssen in unserer kurzlebigen Zeit geplant werden. Wer dies nicht berücksichtigt, ist nahe am Burnout.

Die Arbeit wird geplant, die Familie ist strukturiert, aber die persönlichen Bedürfnisse sind häufig nicht bekannt oder werden nicht wichtig genommen, eben nicht geplant. Hier liegt der entscheidende Fehler, der in dieser anstrengenden, kurzlebigen zeitknappen Welt die Türen zum Burnout öffnet. Planen Sie Ihre Bedürfnisse! Fragen Sie sich zunächst einmal: Welche Bedürfnisse habe ich eigentlich? Was macht mir Spaß, was brauche ich zum Leben? Dann fügen Sie diese Antworten ganz kaltblütig in Ihr berufliches und familiäres Leben ein. Besprechen Sie dieses, planen Sie dieses und halten Sie dieses durch. Dies ist der Schutz Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Psyche, Ihrer Seele. Nur wenn Sie dies bedingungslos einhalten, insbesondere in beruflich wie auch familiär stressigen Phasen haben Sie eine Chance, ein Burnout zu vermeiden. Wenn ich mich selbst ernst nehme, für mich und mein Wohlbefinden Verantwortung übernehme, erhalte ich berufliche und familiäre Prozesse aufrecht, denn der Mensch ist das Herz des Unternehmens und der Familie. Das Individuum ist Herz und Kraftquelle der Gesundheit.

Wir können nicht nur Arbeitsprozesse und Optimierungsprozesse zur Selbstverständlichkeit machen, wir müssen Gesundheit zur Selbstverständlichkeit machen. Und wir müssen uns auch darüber bewusst sein, dass wir in einem technischen Zeitalter leben, in dem wir jedes Detail in jedem Prozess genau analysieren und kennen, nicht aber uns selbst! Der Anfang von allem ist Vorsorge. Gesundheitsprävention bedeutet neben Lebensführung, technischer Diagnostik, Darmkrebs-, Hautkrebs- und Prostatakrebs-Prävention eine einfache, ordentliche Diagnostik, die in einem Zyklus von zwei Jahren, ab einem Alter von 35 Jahren, regelmäßig durchgeführt werden sollte.

Körperliche Gesundheit ist die Voraussetzung, den Grat zwischen Stress, Burnout und Belastbarkeit überhaupt zu finden – das so genannte Continuous Improvement überhaupt bieten zu können. Und dann die individuelle psychische Bedürftigkeit, der Familie und der eigenen geistigen und ideellen Welt in Kombination mit beruflicher Leistungsfähigkeit zu finden. Wir wollen ein „all time high“ nicht ein „all time low“. Wir können nicht genügend die Assets unserer körperlichen und geistigen Gesundheit schätzen, wir können sie nur unterschätzen und nicht genügend respektieren.

Wird all dies geachtet und gewürdigt, finden wir eine Synergie, die auch mit sinnvoller Ernährung einhergeht. Dreimal täglich ist genau so wichtig wie das Benzin beim Auto – oder wie der regelmäßige Check-Up eine optimale körperliche und geistige Fitness gewährleistet. Der präventive Maßnahmenkatalog ermöglicht, das psychische und körperliche Optimum für Sie und Ihre Mitarbeiter zu erreichen. Diese Untersuchungen sind die wichtigste Voraussetzung für ein gutes Körper-Balance-System und für ein Continuous Improvement der menschlichen Leistungsfähigkeit in Beruf, Familie und: Jeder für sich.

INFO DR. UDO E. BECKENBAUER:

E-MAIL: [PRAXISSERVICE@CPMMUENCHEN.DE](mailto:PRAXISSERVICE@CPMMUENCHEN.DE); [WWW.DR-BECKENBAUER.DE](http://WWW.DR-BECKENBAUER.DE)

»Fragen Sie sich: Was macht mir Spaß? Und planen Sie das kaltblütig in Ihre Arbeit ein.«

**Gesundes Ego.**  
Balance-Mediziner  
Dr. Udo E. Beckenbauer:  
„Wir müssen Gesundheit zur Selbstverständlichkeit machen.“



NAVIGATION  
ENTERTAINMENT  
KOMMUNIKATION

E>GO ist mehr als nur eine Produktlinie. E>GO steht für eine neue Generation von Multimedia-Navigatoren: fahrzeugspezifische Naviceiver, die sich perfekt in verschiedene Automodelle integrieren. Das E>GO-Konzept, ausgezeichnet mit zwei Innovationspreisen, ist eine beispiellose Systemlösung, um Multimedia und Navigation genial einfach im Auto zu realisieren: Alle E>GOs lassen sich in Rekordzeit einbauen und unkompliziert in das fahrzeuginterne CAN-Datenetz einbinden. E>GO steht für Installationskomfort, einfache Bedienung, Vielseitigkeit und Souveränität: E>GOs beherrschen alle Medien, von CD, DVD, SD, USB, iPod bis iPhone, und meistern die Radio- und Telefonwelt. Intelligent navigieren die E>GOs in 43 europäischen Ländern – dank der zahlreichen Updatemöglichkeiten die allerneueste Software und die aktuellsten Karten immer mit an Bord. E>GO ist das Multimedia/Navigationskonzept der Zukunft, entwickelt, um die Technologien von morgen schon heute zu erleben.

- integriertes Navigationssystem mit Karten von 43 europäischen Ländern und TMC/TMC Pro Empfänger
- hochauflösendes 16,5 cm/6,5" Touchscreen-Display
- CD/DVD-Laufwerk für alle gängigen AV-Formate
- Parrot Bluetooth-Einheit für Freisprechen/Musik-Streaming
- iPod/iPhone Direktsteuerung inklusive Videowiedergabe
- USB 2.0 Media-Link Box mit 1,5 m langem Anschlusskabel
- SD-Kartenleser – SDHC kompatibel bis 8 GB
- leistungsstarker UKW/MW RDS-Tuner
- eingebaute Digitalendstufe mit 4 x 50 Watt
- Diebstahlschutz durch Sicherheitscode
- inklusive 2 IR-Fernbedienungen, externem Mikrofon



BESTES PRODUKT  
Salzmassenpreis 1.000 €  
NAVITEST 1.000 €

autohifi  
2008

Erhältlich für VW, SEAT, FORD, OPEL, HYUNDAI

**ACR in Deutschland:** 01257 Dresden Nickerner Weg 8 01561 Thieboldt/OT Sacka Radeburger Str. 30 01662 Meissen Bergstr. 1/4 01990 Ortrand Bahnhofstr. 1 02625 Bautzen Neusalzaer Str. 19 02727 Neugersdorf Hauptstr. 56 02826 Görlitz Jakobstr. 19 02977 Hoyerswerda Wittichenauer Str. 72 03238 Finsterwalde August-Bebel-Str. 3 04179 Leipzig Mersburger Str. 200 04319 Leipzig-Engelsdorf Herzberger Str. 1 04552 Borna Am Wilhelmshof 21a 04600 Altenburg Leipziger Str. 89b 04838 Eilenburg-Ost Rosa-Luxemburg-Str. 55a 04910 Elsterwerda Am Westbögen 3 06179 Halle-Angersdorf Am der Lauchstädter Str. 4 06449 Aschersleben Auf dem Graben 34 07545 Gera Reichstr. 39 07743 Jena Am Anger 12-14 07973 Greiz Heinrich-Fritz-Str. 5 09496 Marienberg Freiburger Str. 6 10713 Berlin Blissestr. 2-6 12623 Berlin / Mahlsdorf Hultschiner Damm 353 14532 Stehnsdorf Am Studentenberg 10 18059 Rostock Satower Str. 9 Birnbaumsmühle 65 15907 Lübben Bahnhofstr. 27 16227 Eberswalde Eberswalder Str. 63 16303 Schwedt a. d. Oder Ringstr. 5 17268 Templin Bahnhofstr. 22b 17489 Greifswald Am Studentenberg 10 18059 Rostock Satower Str. 9 21614 Buxtehude Ostmoorweg 11 23558 Lübeck Moislinger Allee 81 24837 Schleswig Marie Curie Str. 2 24983 Handewitt Scandinavian Park 12 25451 Quickborn-Heide Bahnstr. 14 26123 Oldenburg Nadorster Str. 229a 26169 Friesoythe Emsstr. 2 26605 Aurich Egelsler Str. 67 26871 Papenburg Zur Seeschleuse 1 27232 Sulzingen Lange Str. 36 30453 Hannover-Linden Davenstedter Str. 111 30853 Langenhagen Friesenring 10 31812 Bad Pyrmont Bahnhofstr. 58 32429 Minden Lübbecke Str. 84A 33607 Bielefeld Otto-Brenner-Str. 132 34117 Kassel Oberste Gasse 17 35108 Allendorf Besenacker 8 36043 Fulda Frankfurter Str. 51A 36251 Bad-Hersfeld Hünfelderstr. 73 36433 Immelborn Salzunger Str. 30 37124 Rosdorf Hinter dem Hamberge 19 38446 Wolfsburg Daimlerstr. 32 38644 Goslar Stapelner Str. 14 39112 Magdeburg Sudenburger Wohnne 29-30 40721 Hilden Auf dem Sand 12 41464 Neuss Jülicher Landstr. 93 42655 Solingen Mangelberger Str. 285 44139 Dortmund Ruhrallee 31 45127 Essen Altendorferstr. 42 45881 Gelsenkirchen Grothustr. 10 46047 Oberhausen Zur Eisenhütte 18 46395 Bocholt Im Königsech 11 46485 Wesel Schermecker Landstr. 30 47443 Moers Bismarckstr. 108C 48157 Münster Rudolf-Diesel Str. 1 49084 Osnabrück Franz-Lenz Str. 12F 49377 Vechta Osloer Str. 21 49661 Cloppenburg Enstecker Str. 30 50829 Köln Heinrich-Rohlmann-Str. 12 51377 Leverkusen Kalkstr. 17 51645 Gummersbach Kölner Str. 279 52525 HS-Unterbruch Alte Schmiede 88 53721 Siegburg Lindenstr. 129 54292 Trier An der Feldport 7 56070 Koblenz-Lützel Andernacher Str. 240 58095 Hagen Körnerstr. 76 58636 Iserlohn Giesestr. 1 59069 Hamm Rhymerberg 75 63322 Rödermark Carl-Zeiss-Str. 35 63755 Alzenau Hanauer Str. 104 63924 Kleinheubach In der Seehecke 7 64293 Darmstadt Otto-Röhm-Str. 63 65549 Limburg Robert Bosch Str. 11 65929 Frankfurt/M. Königsteiner-Str. 59c 66538 Neunkirchen Fernstr. 47 66679 Losheim Wolfsborn 51 66740 Saarlouis Rodener Schanze 1 67590 Monsheim Traminer Str. 1-3 68199 Mannheim Flosswörthstr. 59 69126 Heidelberg Tullastr. 1-3 72108 Rottenburg Schuhstr. 72 72250 Freudenstadt Stuttgarter Str. 92 72336 Balingen Neue Str. 49 73730 Esslingen Dornierstr. 34 74722 Buchen Albert-Einstein-Str. 1 76287 Rheinstetten Gewerbestr. 23 78224 Singen Freibühlstr. 18 78658 Zimmern o.R. Steinhäuselbühl 10 79650 Schopfheim Hauptstr. 17 81249 München Bodenseestr. 275 81827 München Wasserburger Landstr. 282 83059 Kolbermoor Rosenheimerstr. 48 83278 Traunstein Bahnhofplatz 17 83395 Freilassing Reichenhaller Str. 72 83527 Haag Gerberstr. 2 84048 Mainburg Abensbergerstr. 40 84137 Vilsbiburg Landschuter Str. 53 85221 Dachau Karl Benz Str. 3 85276 Pfaffenhofen-Eberstetten Schweitenkirchener Str. 17 85416 Langenbach/Freising Gartenstr. 17 85604 Zorneding Georg-Wimmer-Ring 3 86343 Königsbrunn Messerschmittstr. 1 86381 Krumbach Ulmerstr. 5c 87435 Kempten Kesselstr. 43 87700 Memmingen Eibenweg 2 88299 Leutkirch Wangener Str. 91052 Erlangen Gebbert Str. 54 91522 Ansbach Feuchtwanger Str. 77 91792 Ellingen Birkenweg 12-16 92224 Amberg Philipp-Melanchthon-Str. 14 92318 Neumarkt i.d. Opf. Dreihilinger Str. 83 94121 Salzweg Schulstr. 2a 95032 Hof Wunsiedler Str. 8 96050 Bamberg Moosstr. 91-97 96450 Coburg Kalenderweg 63 96515 Sonneberg Köppeldorfer Str. 228 97076 Würzburg Nürnbergerstr. 114 97421 Schweinfurt Cramerstr. 5 97616 Bad Neustadt Saalestr. 3 98544 Zella-Mehlis Am Köhlergebäude 61 99091 Erfurt Gisperleben Sondershäuser Str. 32 99427 Weimar Th. Erfurter Str. 86 99734 Nordhausen Hallesche Str. 53 A 99817 Eisenach Werneburgerstr. 17

**ACR in der Schweiz:** 5412 Gebenstorf Im Halt 8 6037 Root Bahnhofstr. 19a 7007 Chur Kasernenstr. 67 8620 Wetzikon Zürcherstr. 1

**ACR in Österreich:** 1120 Wien Breitenfurterstr. 98 1210 Wien Pragerstr. 128 3324 Euratsfeld Haslau 1 3390 Melk Linzerstr. 26 3571 Gars/Kamp Apoigerstr. 87 4040 Linz Ferienmerstr. 15 4840 Vöcklabruck Linzer Str. 2-4 6341 Ebbs/Kufstein Oberndorf 128c 9020 Klagenfurt Südring 246

**E>GO**  
EXCHANGE AND GO

IAA

Erleben Sie ZENEC vom  
15. bis 25.09.2011  
auf der IAA in Frankfurt/M.  
in Halle 8.0/Stand B04!

**ZENEC**

Weitere Informationen finden Sie auf [www.zenec.com](http://www.zenec.com) · Vertrieb: ACR AG, Bad Zurzach, Schweiz