

# **DER 10 PUNKTE - PLAN von Siegfried Ott**

---

## **Punkt 1 - Der Erfinder**

**Ich bin Siegfried Ott Experte für Gesundheit Abnehmen Fitness und Ernährung, Erfinder des 10-Punkte Planes. Vor 21 Jahren habe ich mit meiner eigenen Methode in 11 Monaten 37kg abgenommen und bis heute gehalten. Ein Gürtel mit 20 zusätzlichen eingefügten Löchern, um ihn enger zu schnallen und eine 3XL-Hose, sind eine stolze Erinnerung. Aber mir selbst muss ich nichts mehr beweisen. Ich möchte euch und eurem Unternehmen die Erfahrung weitergeben, physisch fit und mental gestärkt den Alltag zu meistern.**

**Ob mit oder ohne Übergewicht - Gesundheit ist für jeden wichtig!**

## **Punkt 2 - Das Problem**

**Wie steht es denn um unsere Gesundheit? Gerade in diesen Zeiten - ob Pandemie, militärischen Auseinandersetzungen u.v.m. - sind wir höheren physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Auch die Grenzen zwischen Privat und Job verschwimmen zunehmend. Handy, Homeoffice etca. sind an der Tagesordnung. Wer kennt es nicht.... schlapp, müde, ausgelaugt, "kein Bock", Psych. Druck, Konzentrationsschwierigkeiten und das ist nicht alles.**

**In der EU leiden über 50 Mio. Menschen an Depression, Dauerstress und Erschöpfung. Die fallen aus - entweder im eigenen Unternehmen oder da wo sie arbeiten!**

## **PUNKT 3 - Die Auswirkungen**

**Was hat das für Konsequenzen, wenn Mitarbeiter, Partner, Kunden physisch oder psychisch krank werden, ausfallen und die Arbeitskraft ist weg? Zum einen sind die Gesundheit, die Widerstandskraft und die Potentiale im Unternehmen geschwächt.**

**Zum anderen trägt die Gesundheit maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens bei und auch zur Volkswirtschaft!**

**Die Gesundheit ist unser größtes und wichtigstes Kapital! Wenn dies wegfällt entstehen Lücken, Defizite, die Versorgungskosten steigen, es entstehen Umsatzeinbrüche und ein Kapitalverlust.**

## **Punkt 4 - Die Prävention**

Dabei gibt es einfache Möglichkeiten und Wege etwas zu tun und Präventiv - Maßnahmen zu ergreifen. Zum einen die Resilienz sprich Widerstandskraft und Fähigkeiten bei uns selbst und "unseren Menschen" im Unternehmen zu stärken. Zum anderen Potentiale entfalten die "schlummern" und auch mehr Power zu generieren. Als ich 37 kg weniger wog - bin ich fast "explodiert" vor Energie, Motivation und neuer frischer Lebensfreude.

Gesundheit ist nicht nur gesund sein, sondern auch ... Wohlfühlen, Energie, mentale Stärke, höhere Lebensqualität und Motivation.

## **Punkt 5 - Die Ernährung**

Wo können wir ansetzen, um das zu erreichen. Zum Beispiel mit einer gesunden Ernährung. Meine Devise ist: "iss dich satt und fit". Ein "fittes und schlankes Essen" beginnt bereits beim Lebensmitteleinkauf. Selbst in L.A.(Ca) habe ich gesunde deutsche Lebensmittel in Supermärkten gefunden.

Beim cleveren Zubereiten einer leckeren Mahlzeit kannst du am nächsten Tag nicht nur z.B. weniger wiegen - du fühlst dich auch fitter.

Da kannst du deine Lieben einmal so richtig verwöhnen und brauchst kein Sternekoch zu sein!

Für deinen Business-Alltag, unterwegs, im Hotel und im Urlaub ist für dich meine "Business & Eat - Strategie" genau die Richtige! Wenig Zeit und trotzdem "richtig" und lecker essen.

## **Punkt 6 - Die Bewegung**

Es gibt da noch ein vermeintliches "*Geheimnis*" - die Bewegung!

Sich regen - bringt Segen! Denn "wenn wir den ganzen Tag sitzen - da können wir ja nicht schwitzen!"

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig! Dabei musst du weder zum "Hochleistung - Sportler" werden, noch unbedingt 5X pro Woche ins Fitness-Studio gehen. Hierzu hat heute nicht jeder immer Zeit.

Mit geschickten Bewegungsstrategien kannst du dich im Alltag bewegen auch ohne Sport-Outfit. Einfach " das Rad mal anders drehen" - gewusst wie!

Du fühlst dich fitter - stärker - aktiver und attraktiver! Es stellt sich wieder eine gesunde Work - Life - Balance ein und du machst "dein Ding" mit Elan!

## **Punkt 7 - Die Regeneration**

**Regenerierung - Prozesse sind wichtig für die physische und psychische Gesundheit. Die Gesundheit im Unternehmen liegt in der Verantwortung des Managements. Hier sind kurzzeitige Regenerierung - Intervalle angesprochen - die etabliert werden sollten. Der Stress- Level kann hierdurch erheblich gesenkt und spätere Gesundheitsprobleme vermieden werden. Einmal zwischendurch Abschalten, Relaxen, Umdenkprozesse einleiten. Eine frischere mentale und körperliche Fitness wird es danken.**

## **Punkt 8 - Die Konzentration**

**"Alles geht vom Kopf aus..."! Wollen und Tun - diese beiden sehr unterschiedlichen Begriffe waren schon immer entscheidend!**

**Konzentration ist in jedem Unternehmen wichtig! Ich habe über 12 Jahre Kampfsport gemacht und werde mit der Konzentration helfen Ziele zu erreichen und den Willen zu stärken.**

**Deine mentale Stärke und die deiner Mitarbeiter, Partner, Kollegen und gar Kunden, können Berge versetzen. Neue mentale Frische generieren um mehr Mobilität, Flexibilität und Produktivität zu erreichen. Dies bedeutet einen hohen nachhaltigen Mehrwert für das Unternehmen. Die psychische, mentale Gesundheit in deinem Unternehmen ist dein größtes und wichtigstes Kapital!**

## **9.) Der Nutzen und Mehrwert**

- \* Kostenersparnis (Ausfälle, Versorgungsaufwand etca.)**
- \* Zufriedenere, aktivere und motiviertere Mitarbeiter**
- \* Besseres Betriebsklima**
- \* Stärkere Unternehmens-Bindung**
- \* Positiveres Image**
- \* Geringere Fluktuation**
- \* Mehr Wettbewerbsfähigkeit**
- \* Beste Recruiting Voraussetzungen**
- \* Höhere Umsätze und Erträge**

## **Punkt 10 - Der Impulsgeber**

Der letzte Punkt - bin ich. *Aber ...* für euer Unternehmen - auf der Bühne wird aus dem "Punkt" ein Ball und dann aus dem Ball eine gewaltige Lawine!

Mit über 40 Jahren Fitness- und Business - Erfahrung, Gewinner in internationalen Redner-Wettbewerben werde ich alles daran setzen euer Unternehmen auf eine gesunde fitte *Pole Position* zu bringen.

Vieles aus meinem fitten Leben werde ich mit euch teilen. Spannende Erlebnisse und Anekdoten - auch mit viel Humor. Ihr werdet Spaß haben und eine starke *Power* mitnehmen für euch und das Unternehmen.

Starke Impulse, sofort umsetzbare Tipps zum Aufstehen und Handeln.

Ihr werdet danach rausgehen wie eine "frisch aufgeladene Batterie" und wollt loslegen!

Vortrag und Inhalte können auf die Zielgruppe und den Rahmen der Veranstaltung zugeschnitten werden

**Gesündere und fittere Unternehmen haben mehr Chancen & Erfolg!**

**Wie geht`s weiter:** Schreiben Sie oder rufen Sie an, um einen kostenfreien Beratungstermin zu vereinbaren!

**Email:** [info@interbodystyle.com](mailto:info@interbodystyle.com)      **Phone:** +49 17638066194