

Inhalt

1	Einleitung	1
1.1	Problemstellung und Zielsetzung.....	1
1.2	Relevanz des Themas für UnternehmerInnen	3
1.3	Aufbau der Arbeit	4
2	Theoretische Grundlagen	7
2.1	Definition von Fitness und Gesundheit.....	7
2.2	Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Leistungsfähigkeit	10
2.3	Überblick über die wichtigsten Trainingsformen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination)	14
2.4	Physiologische und psychologische Effekte von Bewegung.....	16
3	Wissenschaftliche Belege zur Wirkung von Bewegung	19
3.1	Körperliche Leistungsfähigkeit und Prävention	19
3.2	Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit (Konzentration, Stressresistenz)	20
3.3	Aktuelle Studienlage und Best-Practice-Beispiele	21
4	Motivation und langfristige Aufrechterhaltung von Fitnessprogrammen	23
4.1	Motivationsfaktoren bei UnternehmerInnen	23
4.2	Bedeutung von Gruppendynamik und sozialer Unterstützung	25
4.3	Rückfallprävention und Selbstwirksamkeit.....	26
4.4	Integration von Bewegung in den Berufsalltag.....	27
5	Körperliche Fitness, Gesundheit und berufliche Belastbarkeit	31

5.1	Auswirkungen auf Belastbarkeit und Stressmanagement	31
5.2	Zusammenhang zwischen Fitness, Gesundheit und Arbeitsleistung	32
5.3	Präventive Effekte auf typische Beschwerden im Büroalltag (z. B. Rückenschmerzen, Konzentrationsprobleme)	33
6	Praxis: Trainingskonzepte für UnternehmerInnen	37
6.1	Analyse der Zielgruppe und individuelle Trainingsplanung	37
6.1.1	Berufliche Belastungen und Zeitfenster	37
6.1.2	Gesundheitsstatus und Vorerfahrungen	38
6.1.3	Persönliche Ziele	39
6.1.4	Motivationsfaktoren	39
6.1.5	Moderne Ansätze: Digitalisierung und KI	40
6.1.6	Fazit:	41
7	Beispiele für effektive Trainingsprogramme (inkl. Zeitmanagement)	43
7.1	Konzentrationsfähigkeit gezielt fördern	43
7.1.1	Kognitive Aktivierung durch Bewegung:	44
7.1.2	Achtsamkeitsbasierte Techniken:	44
7.1.3	Gezielte Aufgabenstrukturierung & Zeitmanagement: Integration von Training in den UnternehmerInnenalltag	46
7.1.4	Beispielhafter Tagesablauf – Integrierung diverser Übungen	48
7.2	Stressabbau im Unternehmeralltag	48

7.3	Kraft- und Ausdauertraining – das Fundament der Leistungsfähigkeit	51
7.3.1	Kombinierte Trainingsprogramme	51
7.3.2	HIIT (High Intensity Interval Training):.....	52
7.3.3	Zirkeltraining.....	54
7.4	Meditation und Achtsamkeit als mentale Trainingskomponente	55
7.4.1	Anbei ein paar Beispiele mehrerer evidenzbasierten Atemübungen mit Anleitung:.....	57
8	Ernährung – Ein unverzichtbarer Baustein für Gesundheit und Leistungsfähigkeit	61
8.1	Grundprinzipien einer ausgewogenen Ernährung.....	61
8.2	Weitere Aspekte einer gesunden Ernährung.....	63
9	12-Wochen-Trainingsplan für UnternehmerInnen – Einstieg & nachhaltige Steigerung	67
9.1	Erläuterungen zu den Einheiten:	70
9.1.1	Integration in den Alltag	71
9.1.2	Wichtige Hinweise	71
9.2	Zum Abschluss: Etwas Leichtes neben dem Arbeiten! ..	73
10	Fazit und Ausblick	77
10.1	Ausblick auf zukünftige Entwicklungen und Forschungsbedarf	78
11	Literaturverzeichnis	81
12	Abbildungsverzeichnis	93
13	Tabellenverzeichnis	95
14	Übersicht der verwendeten Softwaretools	95
15	Sustainable Development Goals (SDGs)	97
16	Über den Autor	105