

„Die wichtigsten Erkenntnisse aus 30 Jahren Forschung...

# MY 21

My health Your health

...zur maximalen Stärkung von Immunsystem und Widerstandsfähigkeit."

Gemeinsam gesund in **21** Tagen.

## Hintergrund

Die derzeitige Situation mit COVID 19 stellt uns alle vor eine große Herausforderung. Sie bringt uns an unsere individuellen und wirtschaftlichen Grenzen und schafft ein Umfeld geprägt von Passivität und einem Gefühl der Machtlosigkeit. Bis zur Herdenimmunität bzw. zur präventiven Immunisierung ist es noch ein weiter Weg. Was sollen wir also bis dahin tun - abwarten? Wir wissen, dass COVID 19 bzw. die schweren Krankheitsverläufe und Todesfälle vor allem mit Alter und Vorerkrankungen korrelieren. Knapp 30 % der Bevölkerung fallen dadurch in eine Risikogruppe. Können wir also außer Schutzmaßnahmen nichts tun, um die Situation zu verbessern? Doch wir können etwas tun! Die Wissenschaft zeigt die wichtigsten Möglichkeiten auf, wie wir selbst unsere Widerstandsfähigkeit in kurzer Zeit maßgeblich steigern können. Somit kann jeder und jede, hier und jetzt zu einer Verbesserung der Situation und einer Verringerung des eigenen Risikos beitragen.

## Warum MY 21?

Wir wollen nicht warten, wir wollen an unserer psychischen und physischen Widerstandsfähigkeit arbeiten, um unser Immunsystem maßgeblich zu stärken, im Fall einer Infektion optimal vorbereitet zu sein und gestärkt aus dieser Krise hervorzukommen.

**MY 21** ist eine nachhaltige Investition in die körperliche und psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen und somit der Weg zu einem gesünderen Unternehmen. Denn auch Unternehmen müssen etwas für ihr "Immunsystem" tun. Sie müssen sich fit halten, aktiv bleiben und die Organisation nicht nur am Leben halten, sondern sozialen, ökologischen und ökonomischen Mehrwert produzieren, um langfristig bestehen zu können. **MY 21** ist keine Wunderpille - **MY 21** zeigt Ihnen, was schon längst da war, das Potenzial in Ihren gesunden Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und den Zusammenhalt zwischen ihnen und dem Unternehmen.



# MY 21 - Programmüberblick

**MY 21** besteht aus 21 Modulen, verteilt auf 21 Tage. Folgende Themengebiete werden dabei basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen bearbeitet: Achtsamkeit, Aktivität, Atmung, Bewegung & Sport, Beziehungen, Emotionen, Ernährung, Hirngerechtes Arbeiten, Mentale Stärke, Schlaf, Stressregulation und mehr – Das Programm wird mit verschiedenen Materialien bzw. Interaktionsmöglichkeiten unterstützt und ist darauf ausgerichtet, die Widerstandsfähigkeit der TeilnehmerInnen optimal zu unterstützen und signifikant zu steigern.



## 21 Tage Essence zur besseren Widerstandsfähigkeit

Tag 1

Tag 21

### Unser Angebot

Das Team hinter **MY 21** hat sich zum Ziel gesetzt, Unternehmen und deren MitarbeiterInnen mit den notwendigen und wissenschaftlich abgesicherten Hintergrundinformationen sowie konkreten Anleitungen und Impulsen für eine bessere psychische und physische Widerstandsfähigkeit zu versorgen. Unternehmen bieten ihren MitarbeiterInnen somit die Möglichkeit, gestärkt aus COVID 19 hervorzugehen und für weitere Herausforderungen optimal vorbereitet zu sein.



### Kosten

Für ein individuelles und unverbindliches Angebot von unserer Seite freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. Teilen Sie uns dazu bitte mit, an welchen Leistungen Sie interessiert sind. Wir werden daraufhin unser Angebot bestmöglich für Sie gestalten.

# Die Essence zur Widerstandsfähigkeit

Im Zuge eines Abstimmungsgesprächs zwischen Ihnen und **MY 21**, werden die Schnittstellen für einen reibungslosen Ablauf hinsichtlich des Wissenstransfers und gegebenenfalls für eine intensivere Begleitung geschaffen. Die Intensität der Begleitung bestimmen Sie. Angefangen bei der Essence zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit (**MY 21 Essence**), bis zur intensiveren Begleitung (**MY 21 Inter-Act & Experts**).

Beispieltag **Mentale Stärke**

## MY 21 Essence

### #1: Impuls

Input #1: **“Wussten Sie, dass** Erfolgserlebnisse und Freude die Spiegel von Abwehrzellen und Immunglobulinen messbar steigern? (Schuberth 2016). Und dass Enttäuschung oder Ärger zu einer mehrtägigen Unterdrückung des Immunsystems führen?

Input #2: **Die Essence zur Widerstandsfähigkeit**

### #2: Vorbereitung der Aktion

THE TREE CONSULTING

### MY 21 – Tag x: Mentale Stärke

**Wussten Sie, dass** Erfolgserlebnisse und Freude die Spiegel von Abwehrzellen und Immunglobulinen messbar steigern? (Schuberth 2016). Und dass Enttäuschung oder Ärger zu einer mehrtägigen Unterdrückung des Immunsystems führen?

---

**IMMUN DURCH FREUDE!**

**Why – nähere Informationen**

Unser Gehirn schüttet das Glückshormon Dopamin aus, wenn wir uns (1) ein Ziel setzen – (2) uns dafür bemühen – und (3) unmittelbar sehen, dass wir das Ziel erreicht haben. Der größte Feind dieses Glücks-Kreislaufs: Multitasking! Denn dann...



**What & How - Maßnahmen**

- Tagesstruktur
- Konkrete Aufgaben und Ziele
- To Dos – Not To Dos
- Aktive Beeinflussung der Situation, wie z.B. Stärkung der eigenen Immunabwehr mit diesem Programm
- ...



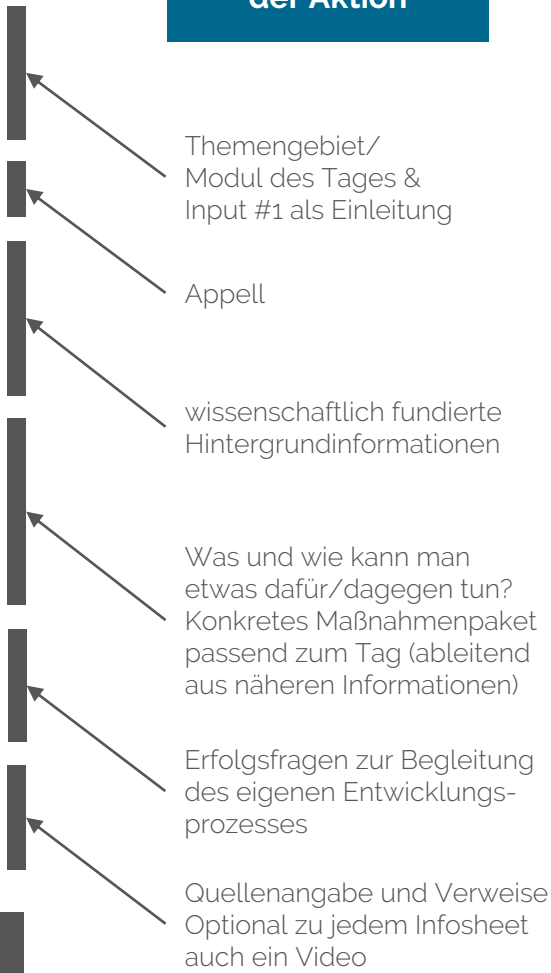
**Erfolgsfragen**

Heutige Begleitfragen zur Messung des eigenen Erfolgs:

- Was kann ich heute erledigen, was schon lange auf meiner To Do Liste steht?
- Mein Glückslevel von 1-10: Wo stehe ich? Wo möchte ich stehen? Was mache ich dann ANDERS?

---

*Weiterführende Links zu Studien, Informationsvideos & Quellenangaben*  
*Studie zu:*  
*Studie zu:*  
*Video zu*  
*Quellenangaben*



**MY 21 Essence** kann auf Wunsch an die Corporate Identity Ihres Unternehmens angepasst werden.

**Wichtige Anmerkung:** Diverse Zusatzleistungen von **MY 21 Inter-Act & Experts** begleiten und unterstützen **MY 21 Essence** und fördern Aktivität, Interaktion und gemeinsamen Erfolg.

# MY 21 - Experten

Hinter **MY 21** bzw. den 21 Modulen stehen erfahrene Experten und Expertinnen, bzw. interdisziplinär und innovativ denkende Menschen, die sich das gemeinsame Ziel gesetzt haben: ein aktiv gestaltetes Programm zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Durch das breite Know-How und die verschiedenen Ansätze, können MitarbeiterInnen so das für sie persönlich Beste aus den verschiedenen Modulen herausnehmen und so maßgeblich an ihrer Gesundheit arbeiten.



Entwickler **MY 21** & Experte für den Bereich Medizin  
**Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek**

#### Auszug aus dem Tätigkeitsprofil:

Wolfgang Lalouschek ist Entwickler von **MY 21**, Neurologe, Biologe, Coach, Leiter des Gesundheitszentrums The Tree in Wien, Vorstand der Fakultät für Psychosomatik der Sigmund Freud Privatuniversität Wien und Autor.

Co-Entwickler **MY 21** & Experte für den Bereich Innovation  
**Raphael Thonhauser**

#### Auszug aus dem Tätigkeitsprofil:

Raphael Thonhauser ist Mitentwickler von **MY 21**, Staats- und Europameister im Bereich Entrepreneurship, Entrepreneur mit Hintergründen im Innovations- und Investmentmanagement sowie Unternehmensführung und ist Leiter der Scoutingabteilung für den Nachwuchs von FK Austria Wien.



Experte für den Bereich Bewegung & Sport  
**Dr. Johannes Uhlig**

#### Auszug aus dem Tätigkeitsprofil:

Johannes Uhlig ist Pädagoge, Sportwissenschaftler am ZSU (Zentrum für Sportwissenschaften), Fußballtrainer (UEFA-Profi-Lizenz), Dozent in der Erwachsenenbildung im Bereich Fußball, Sportwissenschaften und Bildungswissenschaften (u. a. ÖFB, NÖFV, SFV, FH Wiener Neustadt, VÖSM) und Autor.

Experte für die Bereiche Soziale Gesundheit, Achtsamkeit & Ernährung  
**Ulrike Zika**

#### Auszug aus dem Tätigkeitsprofil:

Ulrike Zika ist Experte für Soziale Gesundheit, Achtsamkeit und Ernährung mit dem Fokus auf ganzheitliche Ansätze und Autorin



**MY 21** möchte sich stetig weiterentwickeln um das gemeinsame Ziel nachhaltig zu erreichen. Daher freuen wir uns auf spannenden, wissenschaftlichen und praktischen Austausch und konstruktive Impulse hinsichtlich einer besseren Widerstandsfähigkeit. Sollten Sie Interesse haben auf der Experten- bzw. Expertinnenseite mitzuwirken, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.



Wir freuen uns  
auf die Kontaktaufnahme  
und die gemeinsame Umsetzung.



Kontaktperson

**Univ.-Prof. Dr.  
Wolfgang Lalouschek**



Fasholdgasse 3/7, A-1130 Wien



+43 699 11072152



w.lalouschek@thetree.at

# MY 21

My health Your health

Immunsystem

wissenschaftlich fundiert  
psychische Resilienz  
tägliche Begleitung

21 Module

**Widerstandsfähigkeit**  
**21 Tage** konkrete Maßnahmen  
Hintergrundinformationen  
Interaktionsmöglichkeiten

flexible Anpassungen



Fasholdgasse 3/7, A-1130 Wien



(+43) 1 90 89 901



info@thetree.at