

# TAG DES GESUNDEN LEISTUNGSKLIMAS 2022

Ein Aktionstag des BBuD e.V.

# BBuD

Bundesverband Burnout  
und Depression e.V.



**Ein Leben ohne Burnout**  
zum Geburtstag von  
Herbert Freudenberger  
(1926 - 1999)  
Psychologe und Pionier  
der Burnout-Forschung



**ANMELDUNG ZUM  
ONLINE KONGRESS**

**26. November 2022**

**09:30 - 16:30**

[www.bvbud.de](http://www.bvbud.de)

**10:00 - 10:30**

**Eröffnung**

durch den Schirmherrn Bruno Hönel  
(MdB)  
und den Vorsitzenden  
Thomas Grünschläger

**10:30 - 10:40**

**Einführung  
in das Programm**

**10:40 - 11:00**

**Was ist eigentlich ein „Gesundes  
Leistungsklima“?**  
Thomas Grünschläger

**11:05- 11:20**

**Studienergebnisse  
„Selbsthilfe im Bereich  
der psychischen Gesundheit in  
Deutschland“**  
Thomas Grünschläger

**11:25 - 11:55**

**MUT-TOUR - auf dem Tandem  
unterwegs für einen  
offenen Umgang mit psychischen  
Erkrankungen**  
Anna Kallage u. a.

# Passion leads us!

**Moderation**  
Sandra Preiß

**12:00 - 12:45**

**WÜRDE.MACHT.SINN. -  
eine Chance wieder aufrecht stehen  
zu lernen**  
Michael Beilmann

**13:50 - 14:20**

**Mindful Spirit - Achtsamkeit @  
Vodafone**  
Andreas Rechter

**14:25 - 15:00**

**Move your Mind - wie körperliche  
Aktivität die  
psychische Gesundheit beeinflusst**  
Dr. Thomas Lennefer

**15:05 -15:15**

**Lachübungen zur  
Gesundheitsförderung**  
Lachtelefon e. V.

**15:20 - 15.45**

**Preisverleihung „Leben ohne  
Burnout“**

**15:50 - 16:30**

**Abschluss**

# Die Vortragenden des Aktionstages 2022



## **MICHAEL BEILMANN**

IST VORWIEGEND TÄTIG ALS SOCIAL MARKETER, SYSTEMISCHER COACH, FACILITATOR. DAS BEDEUTET, ER IST EIN „PROZESS- UND VERÄNDERUNGSBEGLEITER“ IN GRUPPEN UND INSTITUTIONEN. DABEI INTEGRIERT ER DAS THEMA „WÜRDE“ IN UNTERNEHMENSPROZESSE UND VERBINDET ETHIK UND ÖKONOMIE

## **THOMAS GRÜNSCHLÄGER**

HAT DEN BUNDESVERBAND BURNOUT UND DEPRESSION VOR 10 JAHREN GEGRÜNDET UND IST DESSEN VORSITZENDER. IN DEN LÖSUNGSORIENTIERTEN SELBSTHILFEGRUPPEN (ANDERE BURNOUT CAFÉS, [HTTPS://ANDERES-BURNOUT-CAFE.DE](https://anderes-burnout-cafe.de)) DES VERBANDS KONNTEN BEREITS ÜBER 4000 TEILNEHMER UNTERSTÜTZT WERDEN. ER UNTERSTÜTZT INDIVIDUELLE UND UNTERNEHMERISCHE VERÄNDERUNGSPROZESSE.



## **BRUNO HÖNEL**

IST ABGEORDNETER IM DEUTSCHEN BUNDESTAG FÜR DIE FRAKTION VON BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN. ER VERTRITT IM BUNDESTAG DEN WAHLKREIS LÜBECK UND IST ORDENTLICHES MITGLIED IM HAUSHALTSAUSSCHUSS. ER HAT EINEN MASTERABSCHLUSS IN PSYCHOLOGIE UND SIEHT SICH ALS PSYCHOLOGE DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT DER MENSCHEN VERPFLICHTET. ER HAT IM JUNI D. J. DIE SCHIRMHERRSCHAFT FÜR DEN BBUD E.V. ÜBERNOMMEN.



## **ANNA KALLAGE**

IST MITARBEITERIN DER PROJEKTLEITUNG DER MUT-TOUR. SIE ORGANISIERT VERSCHIEDENE RAHMENPROGRAMME DER MUT-TOUR UND UNTERSTÜTZT DIE REALISIERUNG DER TOUR SOWIE DEN EDV-BEREICH. DIE MUT-TOUR SETZT SICH SEIT 10 JAHREN FÜR EINEN OFFENEN UMGANG MIT DEM THEMA DEPRESSION UND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN IN DER GESELLSCHAFT EIN. DABEI VERBINDET SIE SELBSTHILFE, BEWEGUNG UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT. BEGLEITET WIRD ANNA AM TAG DES GESUNDEN LEISTUNGSKLIMAS VON EHRENAMTLICHEN UND (EHMALIGEN) TEILNEHMENDEN DER MUT-TOUR.



Organisation durch BBuD e.V.  
Bundesverband Burnout und Depression e.V.  
Kanalstr. 57 | 41460 Neuss | [www.bvbud.de](http://www.bvbud.de)

# Die Vortragenden des Aktionstages 2022



## LACHTELEFON

IST EIN GEMEINNÜTZIGER VEREIN, DER EINE HOTLINE ZUR VERFÜGUNG STELLT, BEI DER VON 9 - 21 UHR ANGERUFEN WERDEN KANN, UM GEMEINSAM ETWA 3 MIN ZU LACHEN FÜR MEHR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN. MEHR ALS 50 „LACHPROFIS“ ARBEITEN EHRENAMTLICH MIT (02131 77 34 152).

## THOMAS LENNEFER

IST PROMOVIERTER PSYCHOLOGE UND ZERTIFIZIERTER SYSTEMISCHER COACH. ER BETREUT SOWOHL UNTERNEHMEN ALS AUCH SPORTLERINNEN UND SPORTLER ZUM THEMA GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND BERÄT IN SEINER PRAXIS ÜBER DEN ZUSAMMENHANG VON KÖRPERLICHER UND PSYCHISCHER GESUNDHEIT MIT DEM ZIEL, MENSCHEN DABEI ZU UNTERSTÜTZEN „POSITIVER MIT STRESS UMZUGEHEN UND DIE EIGENEN ZIELE ZU ERREICHEN“. ER IST SELBST LEISTUNGSSPORTLER.



## SANDRA PREISS

ARBEITET IM FREMDSPRACHLICH-KAUFMÄNNISCHEN BEREICH UND IST PERSONAL- UND BUSINESS-COACH. ZUNÄCHST TEILNEHMERIN WAR SIE BALD MODERATORIN DER SELBSTHILFEGRUPPE ANDERES-BURNOUT-CAFÉ IN KÖLN. DER AUSTAUSCH MIT BURNOUT-BETROFFENEN SOWIE DEREN UNTERSTÜTZUNG EMPFINDET SIE FÜR SICH UND AUCH IHREN EIGENEN ARBEITSALLTAG ALS SEHR BEREICHERND.



## ANDREAS RECHTER

IST ACHTSAMKEITSTRAINER UND COACH UND VERBINDET DIES MIT SEINER ERFAHRUNG IN DER IT EINES KONZERNS. SEINE AMBITION BESTEHT DARIN, MENSCHEN IN VERÄNDERUNGSPROZESSEN DURCH TRAINING UND COACHING NACHHALTIG ZU BEFÄHIGEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN UND SIE MIT ACHTSAMKEIT INNERLICH AGIL UND RESILIENT FÜR BESTEHENDE UND ZUKÜNFTIGE ANFORDERUNGEN ZU MACHEN.



Organisation durch BBUd e.V.  
Bundesverband Burnout und Depression e.V.  
Kanalstr. 57 | 41460 Neuss | [www.bvbud.de](http://www.bvbud.de)

Photo by Johann Siemens on Unsplash