

VON DER FÄHIGKEIT ZUR LEISTUNG

ABILITY

Selbstreflektion,
Planung,
Steuerung

verbessert sind z.B.:
die Produktivität, der
Krankenstand, die
Arbeitgeberattraktivität.

VERHALTEN

Bewegung,
Ernährung,
Stress-
management,
Gesundheits-
risiken

verbessert sind z.B.:
die Bewegungs-
minuten in einem
wirksamen
Intensitätsbereich,
der Verzehr an
Obst/Gemüse.

ZUSTAND

objektiv und
subjektiv
messbare
Parameter

verbessert sind z.B.:
die körperliche
Fitness, das
Körpergewicht, der
Blutdruck,
Laborergebnisse, die
Stresskompetenz.

LEISTUNGEN

persönliches und
berufliches
Leistungs-
empfinden

verbessert sind z.B.:
die Produktivität, der
Krankenstand, die
Arbeitgeber-
attraktivität.