

ERFA Gesundheitstourismus 29.1.2026

ERFA Tourisme de santé 29.1.2026

Impulsreferat Lutz Hempel:

**Mit achtsamer Führung und den Inner Development Goals zu mehr
Gesundheit, Wohlbefinden und Nachhaltigkeit**

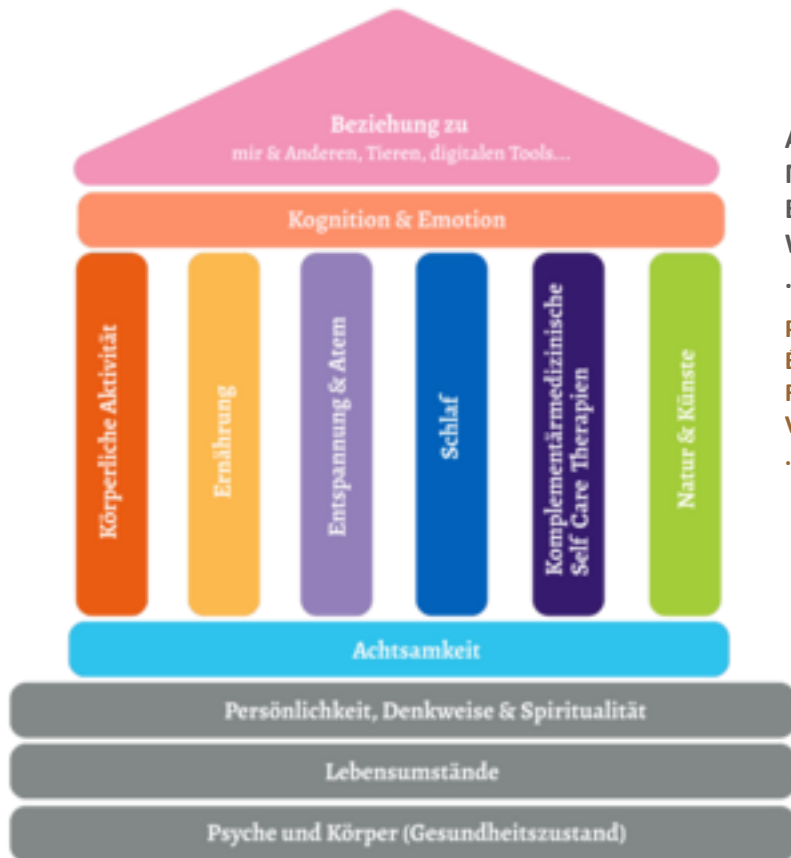
**Vers plus de santé, de bien-être et de durabilité grâce à une gestion
consciente et aux Inner Development Goals**



Deep Health / Mind Body Medicine

Gesundheit erfordert ein umfassendes Gleichgewicht auf körperlicher, sozialer, emotionaler und geistiger Ebene

La santé nécessite un équilibre global sur les plans physique, social, émotionnel et mental.



Achtsamkeit
Mindset
Beziehung
Werte

...

Pleine conscience
État d'esprit
Relations
Valeurs

...

Mindful Leadership & IDGs

Achtsame Führung: Management unseres Zustands (Körper, Geist, Herz) und in der Verlängerung unserer Worte, Taten, Verhaltensweisen und Gewohnheiten

IDG-Ausrichtung: Orientierung (von Führung) an den Inner Development Goals (Guide mit 25 Kompetenzen), Komplementär zu den UN Sustainable Development Goals



Leadership conscient: gestion de notre état (corps, esprit, cœur) et, par extension, de nos paroles, actes, comportements et habitudes

Orientation IDG: orientation (du leadership) vers les Inner Development Goals (guide comprenant 25 compétences), complémentaires aux objectifs de développement durable des Nations Unies

Kursbeispiel Mindful Leadership

Ziel:

- Einführung in die transformative Praxis achtsamer Selbstführung und Führung
- Vermittlung von Zugängen zu einer höheren Führungs- und Lebensqualität
- Selbst-bewussteres Sein, Führen, Leben

Inhalte (basierend auf M. Bunting/The Mindful Leader):

- Im Hier und Jetzt sein
- Volle Verantwortung übernehmen
- Von achtsamen Werten aus führen
- Eine achtsame Vision inspirieren
- Anfängergeist kultivieren
- Andere ermächtigen zu glänzen
- Andere mit Güte stärken
- Zum Besseren transformieren

Exemple de cours sur le leadership conscient

Objectif :

- Introduction à la pratique transformatrice de l'autogestion et du leadership conscients
- Transmission d'approches permettant d'améliorer la qualité du leadership et de la vie
- Être, diriger et vivre avec plus de conscience en soi

Contenu (basé sur M. Bunting/The Mindful Leader) :

- Être dans l'instant présent
- Assumer pleinement ses responsabilités
- Diriger en s'appuyant sur des valeurs conscientes
- Inspirer une vision consciente
- Cultiver l'esprit du débutant
- Permettre aux autres de briller
- Renforcer les autres avec bienveillance
- Transformer pour le mieux



Kursbeispiel Nachhaltige (Selbst-) Führung mit den IDGs

Ziel:

- Vermittlung von ganzheitlicher, nachhaltiger Führung statt Führung mit Fokus auf Äußeres
- Beziehungsorientiertes Denken, Handeln, Kommunizieren, Kollaborieren

Inhalte:

- Führung, Selbstführung und Nachhaltigkeit
- in Verbindung mit den fünf IDG-Dimensionen Sein, Denken, in Beziehung gehen, Zusammenarbeit, Handeln und zugehörigen Tools und Praktiken
- Mind & Body-Arbeit

Exemple de cours sur le leadership durable basé sur les IDGs

Objectif :

- Transmission d'un leadership holistique et durable plutôt que d'un leadership axé sur l'apparence
- Pensée, action, communication et collaboration axées sur les relations

Contenu :

- Leadership, autogestion et durabilité
- En lien avec les cinq dimensions IDG : être, penser, interagir, collaborer, agir, et les outils et pratiques associés
- Travail sur le corps et l'esprit

Inner Compass	Critical Thinking	Appreciation	Relationship-Building Skills	Courage
Integrity & Authenticity	Perspective Skills	Connectedness	Inclusive Mindset & Intercultural Competence	Hope & Optimism
Openness & Learning Mindset	Systems Thinking	Humility	Co-creation Skills	Conscious Use of Resources
Self-Awareness	Long-term Orientation & Visioning	Empathy & Compassion	Communication Skills	Proactivity
Presence	Creativity	Forgiveness	Mobilization Skills	Resilience

Wert der Achtsamkeit (evidenzbasiert)

Valeur de la pleine conscience (fondée sur des preuves)

Für die (mentale) Gesundheit u.a.:

- Förderung von Stress-Regulierung und -Resilienz / Regulierung des Nervensystems
- Reduktion von übermäßigem Denken, Grübeln und Sich-Sorgen
- Stärkung von Ablenkungs-Resistenz, Fokus, logischen Entscheidungen, überlegterem Handeln

In der Führung u.a.:

- mentaler Scharfsinn, emotionale Intelligenz, Kreativität
- innere Ruhe, Wohlbefinden, Verbindung
- bessere Entscheidungen, bessere Ergebnisse, erfülltere Karrieren
- Vertrauen in die Führungskräfte, besseres Teamwork, größere Zufriedenheit und größeres Engagement der Mitarbeitenden

Pour la santé (mentale), entre autres :

- Promotion de la régulation du stress et de la résilience / régulation du système nerveux
- Réduction des pensées excessives, des ruminations et des inquiétudes
- Renforcement de la résistance aux distractions, de la concentration, des décisions logiques, des actions réfléchies

Dans le domaine du leadership, entre autres :

- perspicacité mentale, intelligence émotionnelle, créativité
- paix intérieure, bien-être, connexion
- meilleures décisions, meilleurs résultats, carrières plus épanouissantes
- confiance dans les dirigeant·e·s, meilleur travail d'équipe, plus grande satisfaction et plus grand engagement des employé·e·s



Wert der IDGs

Valeur de l'IDG

Allgemein u.a.:

- Wissenschaftlich fundiertes, universelles Framework für ganzheitliches, transformatives Lernen
- Neues Narrativ für nachhaltige Entwicklung, neue Verbindungen schaffendes Kommunikationsinstrument
- Dynamische globale Bewegung mit Multiplikationspotential (Community auch in der Schweiz)
- Stärkung u.a. von Hoffnung, Verbundenheit, Anwaltschaft, Engagement, Systemverständnis, Selbst-Bewusstsein in IDG-basierten Lern-/Transformationsformaten (evidenzbasiert)

Nutzen-Überlegungen für die Schweizer Pärke:

- Anschlussfähig an SDGs, ESG, Gemeinwohl- & Impact-Orientierung, Leadership Trends
- Profilierung als Lern- & Transformationsräume (für innere und äußere Nachhaltigkeit)
- Attraktiv für neue Zielgruppen (B2B mit Nachhaltigkeits- und Transformationsauftrag)
- Passung zum Erfahrungsraum Park (z.B. Lern-/Transformationsverstärkung durch Naturkontakt)

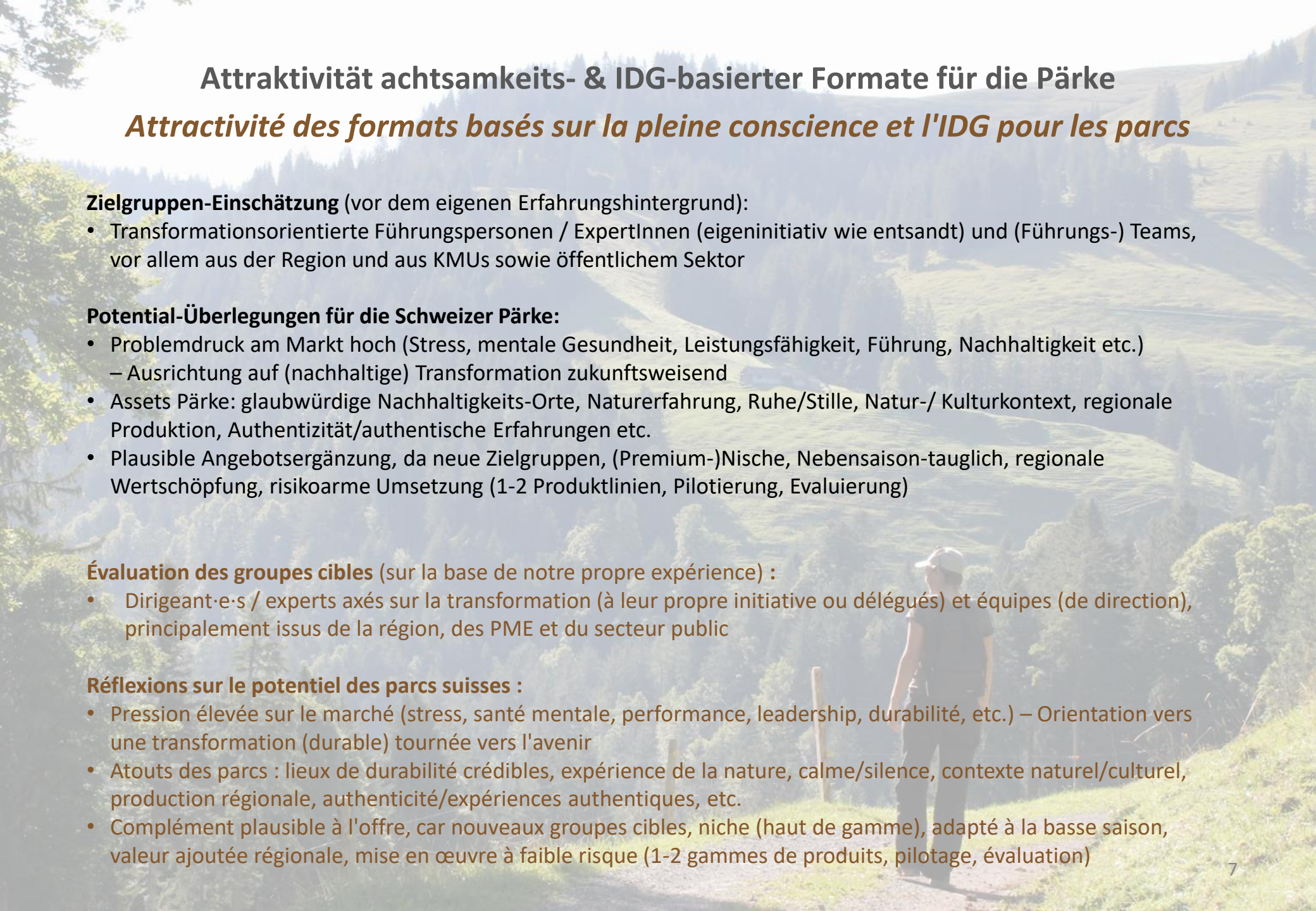


En général, entre autres :

- Cadre universel scientifiquement fondé pour un apprentissage holistique et transformateur
- Nouveau récit pour le développement durable, nouvel outil de communication favorisant la création de liens
- Mouvement mondial dynamique avec un potentiel multiplicateur (communauté également en Suisse)
- Renforcement de l'espoir, de la solidarité, du sens de l'engagement, de la compréhension des systèmes, de la conscience de soi etc. dans les formats d'apprentissage/de transformation basés sur l'IDG (fondés sur des preuves)

Réflexions sur les avantages pour les parcs suisses :

- Compatibilité avec les ODD, l'ESG, l'orientation vers le bien commun et l'impact, les tendances en matière de leadership
- Profilage en tant qu'espaces d'apprentissage et de transformation (pour la durabilité interne et externe)
- Attractif pour de nouveaux groupes cibles (B2B avec mission de durabilité et de transformation)
- Adéquation avec l'espace d'expérience du parc (par exemple, renforcement de l'apprentissage/de la transformation par le contact avec la nature)



Attraktivität achtsamkeits- & IDG-basierter Formate für die Pärke

Attractivité des formats basés sur la pleine conscience et l'IDG pour les parcs

Zielgruppen-Einschätzung (vor dem eigenen Erfahrungshintergrund):

- Transformationsorientierte Führungspersonen / ExpertInnen (eigeninitiativ wie entsandt) und (Führungs-) Teams, vor allem aus der Region und aus KMUs sowie öffentlichem Sektor

Potential-Überlegungen für die Schweizer Pärke:

- Problemdruck am Markt hoch (Stress, mentale Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Führung, Nachhaltigkeit etc.) – Ausrichtung auf (nachhaltige) Transformation zukunftsweisend
- Assets Pärke: glaubwürdige Nachhaltigkeits-Orte, Naturerfahrung, Ruhe/Stille, Natur-/ Kulturkontext, regionale Produktion, Authentizität/authentische Erfahrungen etc.
- Plausible Angebotsergänzung, da neue Zielgruppen, (Premium-)Nische, Nebensaison-tauglich, regionale Wertschöpfung, risikoarme Umsetzung (1-2 Produktlinien, Pilotierung, Evaluierung)

Évaluation des groupes cibles (sur la base de notre propre expérience) :

- Dirigeant·e-s / experts axés sur la transformation (à leur propre initiative ou délégués) et équipes (de direction), principalement issus de la région, des PME et du secteur public

Réflexions sur le potentiel des parcs suisses :

- Pression élevée sur le marché (stress, santé mentale, performance, leadership, durabilité, etc.) – Orientation vers une transformation (durable) tournée vers l'avenir
- Atouts des parcs : lieux de durabilité crédibles, expérience de la nature, calme/silence, contexte naturel/culturel, production régionale, authenticité/expériences authentiques, etc.
- Complément plausible à l'offre, car nouveaux groupes cibles, niche (haut de gamme), adapté à la basse saison, valeur ajoutée régionale, mise en œuvre à faible risque (1-2 gammes de produits, pilotage, évaluation)

Weiterführendes

Informations complémentaires

Quellen u.a.:

- M. Bunting: The Mindful Leader
- D. Goleman, R. Davidson: Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body
- R. Hanson: Hardwiring Happiness
- www.innerdevelopmentgoals.org und www.innerdevelopmentgoals.ch

Nächste öffentliche Angebote von Lutz Hempel zum Thema:

- Mindful Leadership (deutsch): 17.-19.9. und 26.-28.11.2026, Hotel Maistra 160 in Pontresina <https://www.maistra160.ch>
- Nachhaltige Selbstführung und Führung mit den Inner Development Goals: 5.-6.6.2026, Hotel Maistra 160

Sources entre autres :

- M. Bunting: The Mindful Leader
- D. Goleman, R. Davidson: Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body
- R. Hanson: Hardwiring Happiness
- www.innerdevelopmentgoals.org et www.innerdevelopmentgoals.ch

Prochaines offres publiques de Lutz Hempel sur le thème :

- Mindful Leadership (allemand): 17-19.9. et 26-28.11.2026, Hotel Maistra 160 à Pontresina <https://www.maistra160.ch>
- Autogestion durable et leadership avec les Inner Development Goals (allemand) : 5-6.6.2026, Hotel Maistra 160

Kontakt

Contact

Lutz Hempel

lutz@groovin-organization.com

+49-163 3633 155