

SB  WELL



European  
Regional  
Development  
Fund

# WOHLFÜHLTOURISMUS WEITERENTWICKELN

Ideen für Themen und Initiativen



# Wohlfühltourismus weiterentwickeln

## WER

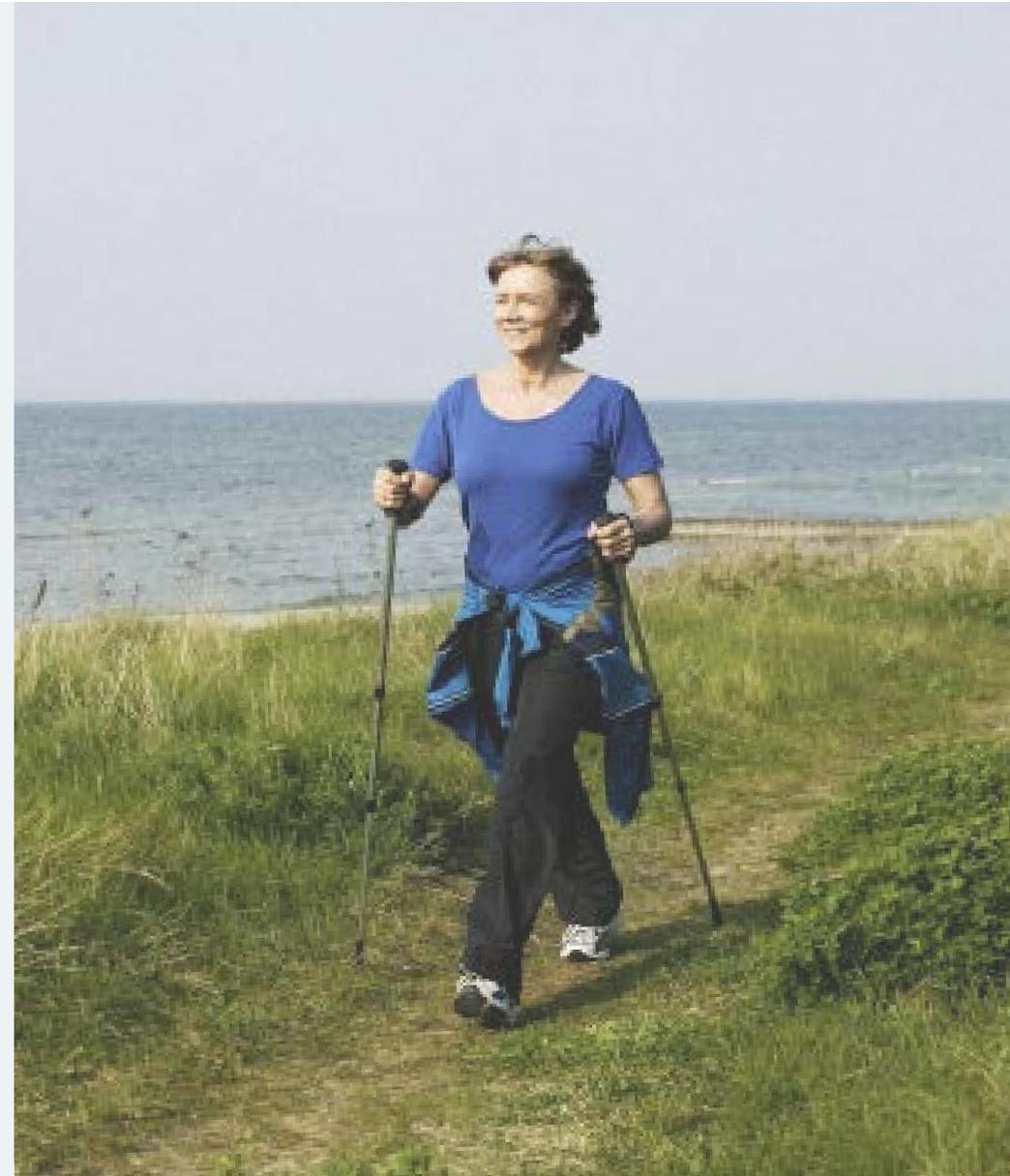
Diese Broschüre richtet sich an Sie, die Sie in der Tourismusbranche oder in einem tourismusnahen Gewerbe tätig sind und sich in Richtung Wohlfühltourismus entwickeln möchten.

## WAS

Hier finden Sie Vorschläge zu Themen, an denen Sie und Ihr Unternehmen arbeiten können. Von Transportmitteln zu Gedanken, von Essen bis Einrichtung, von Bewegung bis zur Gleichberechtigung – und vieles mehr.

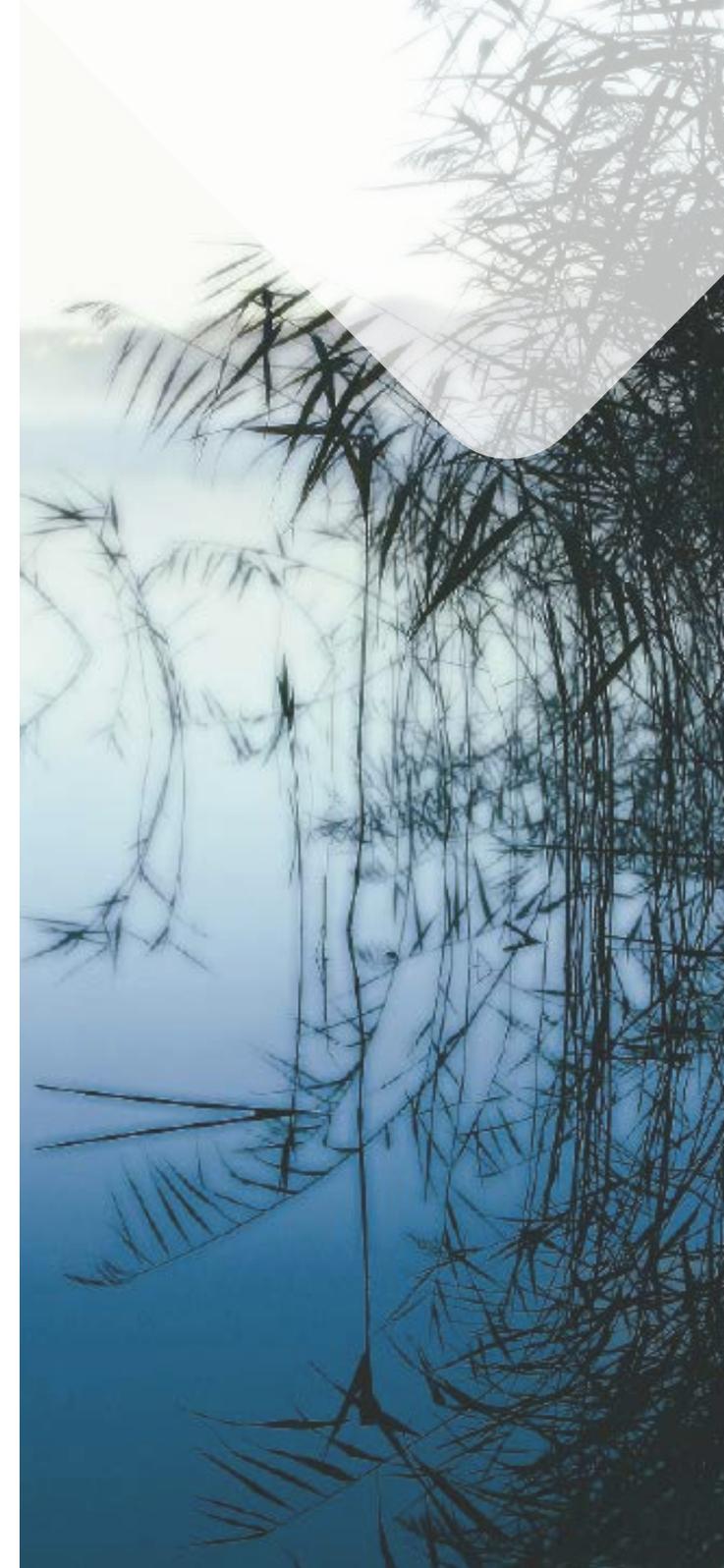
## WARUM

Wohlfühltourismusangebote und -dienstleistungen werden zunehmend gefragter. Indem Ihre Angebote sowohl nachhaltig als auch förderlich für die Harmonie von Körper, Geist und Seele sind, können Sie etwas Gutes tun.



# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	4	<b>Gesundheit</b> .....	21
<b>Definition Wohlfühltourismus</b> .....	5	Bewegung	
<b>Sorgfältiger Umgang mit Natur &amp; Ressourcen</b> 6		Zugang zur Natur	
Die Natur schützen		Wohlfühl-Services	
Materialien		Auszeiten und Gemütsruhe	
Recycling		Was Sie tun können	
Abfall reduzieren		<b>Essen &amp; Trinken</b> .....	24
Was Sie tun können		Allergien und Unverträglichkeiten	
<b>Nachhaltiger Transport</b> .....	9	Mehr pflanzliche Lebensmittel	
Verkehrsmittel		Ernährung	
Reisen am Zielort		Regionale Esskultur	
Meetings und Veranstaltungen		Was Sie tun können	
Warentransport		<b>Gastgeber*innen</b> .....	27
Was Sie tun können		Kommunikation	
<b>Regional handeln</b> .....	12	Andere beachten	
Lokale Aktivitäten und Produkte fördern		Bedürfnisse erkennen	
Regionenbotschafter sein		Soziale Interaktionen	
Vor Ort einkaufen		Was Sie tun können	
Gemeinsam arbeiten und gestalten		<b>Glück</b> .....	30
Was Sie tun können		Gefühl der Verbundenheit	
<b>Gleichberechtigung</b> .....	15	Gutes tun	
Wohlfühlkultur – Arbeitgeberwohlbefinden		Freude	
Gleichberechtigung und Inklusion		Kreativität	
Soziale Verantwortung		Was Sie tun können	
Was Sie tun können		<b>Impressum &amp; SB WELL Projekt</b> .....	33
<b>Innenarchitektur</b> .....	18		
Design und Einrichtung			
Atmosphäre			
Gesundes Raumklima			
Was Sie tun können			



# Einleitung

## **Neue Anforderungen der Gäste**

Denkweise und Ansprüche von Reisenden ändern sich stetig - auch durch ein wachsendes Bewusstsein für Nachhaltigkeit und für die negativen Auswirkungen, die der Tourismus auf die Umwelt und die lokale Gesellschaft haben kann.

Gäste schätzen Unternehmen, die Nachhaltigkeit zum Teil ihres Geschäftsmodells machen. Gleichzeitig möchten Reisende ihr persönliches Wohlbefinden steigern, um Stress abzubauen, ihre Lebensqualität zu verbessern, Freude zu empfinden und eine Verbindung zu sich und anderen Menschen aufzubauen.

## **Wohlfühltourismus ist die Zukunft**

Er wird als ein nachhaltiger Tourismus definiert, der die Harmonie und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele für Gäste und Gastgeber\*innen fördert. Ein gesteigertes Wohlbefinden für die Menschen als auch für Umwelt und Gesellschaft wirkt sich auf den gesamten Planeten aus. Der Wohlfühltourismus ist sowohl eine wachsende Branche als auch ein Weg für uns, wie wir einen positiven Beitrag zur Zukunft leisten können.



## **Was Sie tun können**

Verwenden Sie die Listen mit Ideen für „Was Sie tun können“, um Aspekte zu erkennen, in denen Sie bereits gut sind und um den nächsten logischen Schritt für Sie und Ihr Unternehmen zu finden. Sie können die vorgestellten Ideen umsetzen, indem Sie einfache Maßnahmen ergreifen, oder Sie können detaillierte Pläne entwickeln und über Jahre hinweg in den Alltag integrieren.

Natürlich deckt diese kurze Broschüre nicht alle Aspekte des Wohlbefindens für die Menschen und den Planeten ab. Je weiter Sie voranschreiten, desto mehr Möglichkeiten werden Sie entdecken, um einen Wohlfühltourismus zu entwickeln und Ihren eigenen Weg zu wählen. Wir hoffen, dass die folgenden Seiten Sie inspirieren werden, um das Wohlbefinden weiterzuentwickeln und für das Wohlbefinden für Ihre Umgebung und die Menschen – Sie selbst eingeschlossen – zu sorgen.

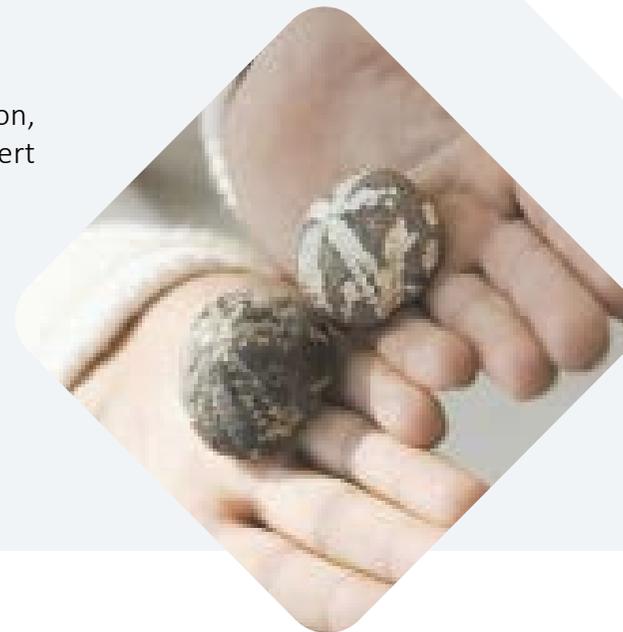
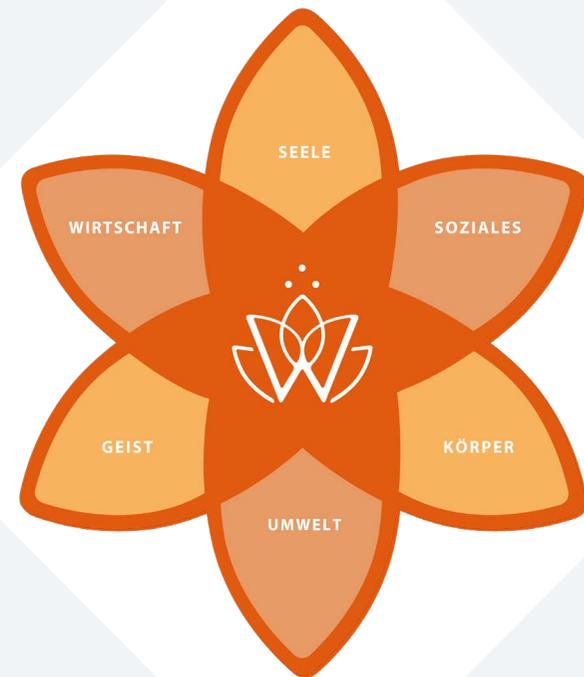
# Definition Wohlfühltourismus

**Wohlfühltourismus** ist Tourismus, der die Harmonie und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele von Gästen und Gastgeber\*innen in einer nachhaltigen Zusammenarbeit mit der lokalen Bevölkerung und Umwelt unterstützt.

Wohlfühltourismus beinhaltet die **Intention**, gegenwärtig und zukünftig etwas Gutes zu tun und einen positiven Einfluss auf Menschen (Gäste und Gastgeber\*innen), die Umgebung und den Planeten zu haben.

Ein **Wohlfühl-Gastgeber** ist achtsam, freundlich, fürsorglich, ehrlich und fröhlich.

Die folgenden Seiten zeigen Ideen auf, wie diese Definition, Aspekte und Werte in Ihren Unternehmensalltag integriert werden können.



A close-up photograph of a hand holding a ripe red apple. The apple is the central focus, with its stem and a small green leaf visible at the bottom. The background is filled with more green leaves, some of which are slightly out of focus, creating a sense of depth. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the apple's skin and the skin of the hand.

SORGFÄLTIGER UMGANG MIT  
NATUR UND RESSOURCEN

# SORGFÄLTIGER UMGANG MIT NATUR UND RESSOURCEN



## Die Natur schützen

Das ökologische Gleichgewicht ist die Grundlage allen Lebens. Wenn wir alle die Natur aktiv schützen, wird sie uns dauerhaft versorgen, zum Beispiel mit Trinkwasser, fruchtbarem Boden für die Nahrungsmittelproduktion, guter Gesundheit und genussvollen Erlebnissen.

Informieren Sie Besucher\*innen über die Zusammenhänge in der Natur. Wenn Sie Ihre Gäste über Ausflugsziele informieren, erzählen Sie ihnen von Naturschutzgebieten, geschützten Pflanzen und Tieren und davon, wie sie sich in der Natur am besten verhalten sollen. Indem Sie das Interesse an nahe gelegenen Natur- und Kulturlandschaften wecken, erhält der Gast Einblick in Ihre Region und ein gesteigertes Bewusstsein für die Umwelt, das er auch mit nach Hause nimmt.

## Materialien

Die Wahl der Materialien und Produkte ist von großer Bedeutung. Wählen Sie regionale Angebote. Damit verkürzen Sie Transportwege und verringern den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Sie können natürliche und gesunde Materialien wählen, um das Risiko zu minimieren, dass Gäste und Mitarbeiter giftigen Stoffen ausgesetzt werden. Achten Sie außerdem auf ordnungsgemäße und gesunde Arbeitsbedingungen bei den Herstellern. Auch ein Blick auf recycelte Materialien kann sich lohnen.

Es kann herausfordernd sein, den Überblick über alle Geschäftspartner\*innen und Produkte zu behalten und darüber, was die Inhaltsstoffe der Produkte tatsächlich bedeuten. Eine gute Lösung dafür ist, Materialien zu wählen, die ökologisch und sozial nachhaltig zertifiziert sind.



## Recycling

Viele Materialien und Produkte können vor dem Recycling wiederverwendet werden. Versuchen Sie, Ihren Abfall als eine wertvolle Ressource zu betrachten. Seien Sie kreativ. Kann er wiederverwendet, umgewandelt, aufbereitet und somit zu neuem Leben erweckt werden? Könnten andere Interesse daran haben, ihn zu verwenden – ihn vielleicht zu kaufen?

Sie können Ihre Materialien recyceln, nachdem sie ihren Zweck erfüllt haben. Wenn Sie Produzent\*in sind, können Sie die Reste aus der Produktion bestenfalls direkt in der eigenen Produktion wiederverwerten. Informieren Sie Ihre Kunden über Ihr Abfall-Management und geben Sie auch ihnen die Möglichkeit, den Abfall von Ihren Produkten zu recyceln.

## Abfall reduzieren

Nahezu alles, was Sie tun oder produzieren, erzeugt Abfall. Prüfen Sie, wie Sie die Verwendung von Ressourcen optimieren können, damit Sie so wenig wie möglich verbrauchen und das Beste daraus machen. Indem Sie Ihre Einkäufe optimieren, können Sie Neuanschaffungen verringern und reduzieren somit zukünftig Abfall.

Suchen Sie das Gespräch mit Ihren Lieferanten über Verpackungen. Oftmals werden Ihnen Produkte in vielen Einwegverpackungen geliefert, die nicht wiederverwertbar sind. Versuchen Sie auch, den Kauf unnötiger Einwegartikel zu vermeiden.

# SORGFÄLTIGER UMGANG MIT NATUR UND RESSOURCEN

## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### Die Natur schützen

- Wecken Sie das Interesse an Ihrer nahe gelegenen Naturlandschaft, indem Sie Ihre Gäste darüber informieren.
- Geben Sie Ihren Gästen Tipps für ein verantwortungsvolles Verhalten in der Natur.
- Bauen Sie z.B. Insektenhotels: locken Sie mit Nahrung, Wasser und Unterschlupf Bienen und weitere Insekten an.
- Benutzen Sie keine schädlichen Pestizide oder sonstige gefährliche Substanzen.

### Materialien

- Beziehen Sie Dienstleistungen und Produkte von Unternehmen vor Ort und reduzieren Sie somit den Transport und den CO2-Fußabdruck.
- Verwenden und verkaufen Sie Produkte, die frei von gefährlichen Stoffen sind.
- Verwenden Sie nachhaltig produzierte Zutaten bzw. Bestandteile für Ihre Produkte.
- Finden Sie Hilfe bei Zertifizierungssystemen wie Eco Label, Fair Trade etc.

### Recycling

- Überlegen Sie vor dem Kauf eines Produkts, wie es nach dem Gebrauch recycelt werden kann.
- Informieren Sie Ihre Kund\*innen, wie sie Ihr Produkt wiederverwenden oder recyceln können, nachdem es seinen Zweck erfüllt hat.
- Stellen Sie sowohl für Ihr Personal als auch für Gäste Abfalleimer für das Recycling auf.
- Seien Sie kreativ und verwenden Sie Abfallprodukte weiter.

### Abfall reduzieren

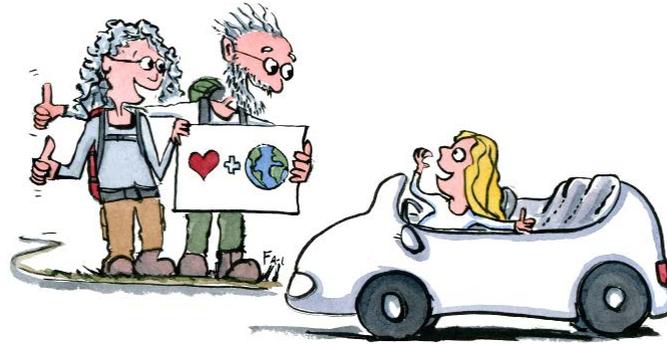
- Legen Sie sich eine Strategie zurecht, wie Sie den Abfall an Ihrem Standort vermeiden können.
- Nutzen Sie Lebensmittelprodukte umfassend und verschwenden Sie so wenig wie möglich.
- Klären Sie Ihre Gäste über nachhaltiges Verhalten auf und wie sie ihren Müll reduzieren können.
- Vermeiden Sie den Gebrauch von Einwegartikeln.





NACHHALTIGER  
TRANSPORT

# NACHHALTIGER TRANSPORT



## Verkehrsmittel

Die Reisebranche beeinflusst das Klima. Der Treibhausgasausstoß der Reisebranche ist größtenteils auf das Fliegen zurückzuführen, da der Luftverkehr bis zu 75 % ausmacht. Der Flugverkehr ist pro Passagierkilometer die umweltschädlichste Form des Transports. An zweiter Stelle folgt das Auto – aber je mehr Menschen sich in einem Auto befinden, umso geringer ist die Umweltbelastung pro Person. Dasselbe Prinzip gilt auch für alle anderen Transportmittel.

Im Allgemeinen ist das Reisen mit Bus und Bahn die klimafreundlichste Art des Reisens (natürlich abgesehen von Verkehrsmitteln, die keinen Treibstoff benötigen). Informationen über den öffentlichen Nahverkehr könnten Ihre Gäste dazu veranlassen, Ihre Verkehrsmittelwahl zu überdenken. Stellen Sie eine Zusammenfassung über die Möglichkeiten als einen Service für Ihre Gäste zur Verfügung.

## Reisen am Zielort

Ihre Gäste unternehmen Tagesausflüge. Sie besichtigen Sehenswürdigkeiten, bummeln und besuchen interessante Orte. Indem Sie Ihren Gästen Wissen und wertvolle Informationen vermitteln, können Sie Ihren Gästen dabei helfen, ihre Reise an Ihrem Zielort so nachhaltig wie möglich zu gestalten: Verleihen Sie Fahrräder, stellen Sie Informationen über den Nahverkehr zur Verfügung oder vermieten Sie ein Elektroauto. Bewerben Sie Erlebnisse in der Nähe und minimieren Sie so die Reisetätigkeit Ihrer Gäste.

## Meetings und Veranstaltungen

Eine steigende Zahl an Firmenkunden hat sich zum Ziel gesetzt, ihre negativen Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima zu reduzieren. Umweltfreundliche Reisemöglichkeiten zu und von Meetings und Veranstaltungen an Ihrem Standort können somit ein Verkaufsargument für Ihr Unternehmen sein und einen positiven Beitrag zu Ihrem Profil leisten.

Unterstützen Sie Ihre Gäste bei ihren Zielen – und tragen Sie zum Umweltschutz bei – indem Sie ein System für Mitfahrgelegenheiten und Informationen über den öffentlichen Verkehr und Abholdienste an Bahnhöfen anbieten.

## Warentransport

Wenn Sie Produkte oder Dienstleistungen erwerben oder verkaufen, werden diese üblicherweise zu Ihnen geliefert. Es gibt viele Wege, die negativen Auswirkungen auf die Umwelt durch Lieferungen zu reduzieren. Kaufen Sie beispielsweise lokale Produkte, nutzen Sie den Zugverkehr oder transportieren Sie Ihre Waren gemeinsam mit anderen Unternehmen in der Nähe.

Planen Sie Ihre Bestellungen im Voraus. Damit vermeiden Sie unnötige Extratouren für eine kleine Zusatzbestellung. Indem Sie Routen optimieren, können Fuhrparks stark überlastete Routen so gut es geht vermeiden.

# NACHHALTIGER TRANSPORT

## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### Verkehrsmittel

- Erleichtern Sie Ihren Gästen die Ankunft mit dem Zug oder dem Reisebus, indem Sie eine Abholung anbieten.
- Bringen Sie sich und Ihren Kolleg\*innen umweltfreundliche Fahrtechniken bei.

### Reisen am Zielort

- Stellen Sie Ihren Gästen Informationen zur Verfügung, wie sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können und bieten Sie die Abholung von Haltestellen oder Bahnhöfen an.
- Bieten Sie Miet- oder Gratisfahrräder an.
- Ermutigen Sie Ihre Gäste, lokale Attraktionen zu besichtigen, anstatt lange Tagesausflüge zu unternehmen.

### Meetings und Veranstaltungen

- Bieten Sie Informationen zu Mitfahrgelegenheiten.
- Wählen Sie Online-Lösungen für Ihre eigenen Meetings.

### Warentransport

- Prüfen Sie, ob Warenlieferungen oder Dienstleistungen per Lastenfahrrad möglich sind.
- Vertreiben Sie Ihre Produkte gemeinsam mit Unternehmen aus der Umgebung.
- Planen Sie Einkäufe so, dass keine Expresslieferung erforderlich ist.





# REGIONAL HANDELN



## Lokale Aktivitäten und Produkte fördern

Helpen Sie Ihren Gästen, weitere Sehenswürdigkeiten aus der Umgebung zu entdecken und animieren Sie sie, länger in der Region oder sogar länger bei Ihnen zu bleiben. Der Umsatz pro Gast in der Region wird steigen, je länger der Gast bleibt. Und je mehr positive Erlebnisse ein Gast während seines Aufenthalts hat, desto wahrscheinlicher ist es, dass er zurückkehrt oder anderen das Reiseziel empfiehlt.

Es kann für Ihr Unternehmen von Vorteil sein, ein Netzwerk mit benachbarten Unternehmen zu schaffen und einander gegenseitig zu fördern.

## Regionenbotschafter\*in sein

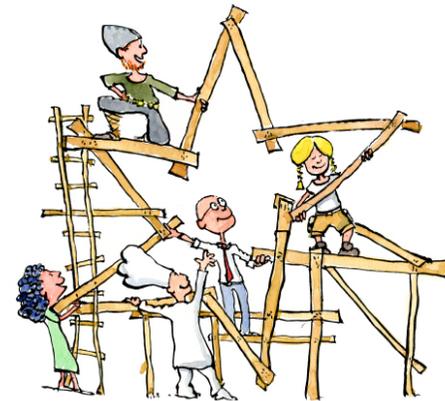
Zeigen Sie Wertschätzung für den Ort, an dem Sie leben, und Ihre Tätigkeit – und bringen Sie sie zum Ausdruck. Konzentrieren Sie sich auf das Positive und erzählen Sie anderen davon. Sie werden auch Ihre Gäste dafür begeistern können.

Indem Sie ein Botschafter für Ihre Region sind, werden Sie auch andere dazu inspirieren, sich für die Gemeinschaft zu engagieren. Loben Sie sie für ihre Beiträge und gratulieren Sie anderen zu ihrem Erfolg. Schaffen Sie Produkte und Dienstleistungen, auf die Sie und Ihre Gemeinschaft stolz sein können. Wenn Sie ein authentisches, hochwertiges Produkt anbieten, tragen Sie zur Attraktivität Ihrer Region bei.

## Vor Ort einkaufen

Prüfen Sie zunächst, ob das, was Sie benötigen, regional verfügbar ist. Eventuell gibt es lokale Anbieter, die Ihnen helfen können. Indem Sie Dinge vor Ort einkaufen, unterstützen Sie die örtliche Wirtschaft und fördern den Wohlstand Ihrer Gemeinschaft. Das beeinflusst die Identität Ihrer Region und macht sie attraktiver für Mitarbeiter\*innen und Investor\*innen.

Weitere Vorteile: Wenn Sie wissen, woher Ihre Produkte kommen, können Sie leichter eine hohe Qualität, Service und Beratung gewährleisten. Sie und Ihre Vertragspartner haben kürzere Transportwege und Sie werden die Geschäftsbeziehung verbessern, da Sie sich persönlich treffen können.



## Gemeinsam arbeiten und gestalten

Die Zusammenarbeit mit anderen Unternehmen kann mehr Geschäftsmöglichkeiten oder andere gegenseitige Vorteile schaffen. Die Zusammenarbeit kann Ihren Kundenstamm, Ihre Produktvielfalt, Ihre Ressourcen und Ihr Wissen erweitern, da Sie mit Ihren Partner\*innen Erfahrungen austauschen können. Indem Sie Produkte, Dienstleistungen oder Kampagnen mit anderen Unternehmen gemeinsam gestalten, können Sie neue Märkte erschließen.

Die gemeinsame Gestaltung ist ein Schritt hin zu einer Kreislaufwirtschaft, in der Ressourcen, wie zum Beispiel Raum, Zeit, Materialien und Arbeitskraft, effizienter genutzt werden und andere Unternehmen als Partner\*innen betrachtet werden.

# REGIONAL HANDELN

## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### Lokale Aktivitäten und Produkte fördern

- Informieren Sie sich über Attraktionen in der Nähe und teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen.
- Unterhalten Sie sich mit Ihren Gästen über lokale Aktivitäten und Produkte.
- Bieten Sie wenn möglich auch Produkte und Dienstleistungen anderer lokaler Unternehmen an.

### Regionenbotschafter\*in sein

- Schaffen Sie Raum für die Bewerbung anderer regionaler Unternehmen.
- Informieren Sie sich über all die guten Dinge in der Region und erzählen Sie Gästen und Einheimischen davon.
- Treten Sie lokalen Initiativen für Förderung und Entwicklung bei.
- Unterstützen und engagieren Sie sich für die regionale Entwicklung.

### Vor Ort einkaufen

- Greifen Sie auf lokale Anbieter\*innen zurück und tragen Sie zum Wohlstand Ihrer Region bei.
- Beauftragen Sie örtliche Firmen mit kürzeren Anfahrtswege. Damit unterstützen Sie die lokale Wirtschaft.
- Erkunden Sie Ihre Umgebung – vielleicht finden Sie mehr lokale Hersteller\*innen und Geschäfte.

### Gemeinsam arbeiten und gestalten

- Analysieren Sie das Potential von Kooperationen mit Unternehmen in Ihrer Nähe.
- Arbeiten Sie mit kleinen und mittelständischen Unternehmen, Vereinen und Organisationen aus der Umgebung zusammen.
- Bündeln Sie Ihre Produkte und Dienstleistungen zu attraktiven Angeboten.





# GLEICHBERECHTIGUNG

# GLEICHBERECHTIGUNG



## Wohlfühlkultur - Arbeitgeberwohlbefinden

Es beginnt mit Ihrer eigenen Einstellung und Ihrem eigenen Engagement, aber zusammen mit Ihren Mitarbeiter\*innen bilden Sie die soziale Wohlfühlkultur in Ihrer Organisation. Die Voraussetzung für die Schaffung eines nachhaltigen Arbeitsplatzes an dem es Ihnen, Ihrem Personal und der Umgebung gut geht, basiert natürlich darauf, dass Sie das staatliche Arbeitsschutzgesetz befolgen. Das beinhaltet ein sicheres Arbeitsumfeld, gerechte Löhne auf Grundlage der staatlichen Vorschriften und der Qualifikation des Personals, unabhängig von Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit.

Als Team arbeiten Sie mit gegenseitigem Respekt und der Intention, Gutes zu tun, Sie folgen den Werten des Wohlfühlismus: Ehrlichkeit, Achtsamkeit, Fürsorge, Freundlichkeit und Freude. Sie als Arbeitgeber sind integrativ und transparent und sorgen dafür, dass Ihr Personal sich geschätzt fühlt. Ein hohes Maß an Wohlbefinden bei Ihren Angestellten wirkt sich auf ihre Gesundheit, Kreativität und Produktivität aus und steigert ihr Potential, positive Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen, alltägliche Herausforderungen zu meistern, die Loyalität zum Unternehmen und macht sie zu guten Botschaftern für Ihre Organisation wie auch die Region.

## Gleichberechtigung und Inklusion

Eine ebenbürtige, freundliche und offenherzige Behandlung anderer ist das Fundament der sozialen Gleichheit und Inklusion. Persönliches Engagement, Kommunikation und Offenheit sind wichtige Themen.

Behandeln Sie jeden auf dieselbe freundliche Weise. Engagieren Sie sich dafür, eine positive Interaktion mit Ihren Kollegen und Gästen zu erzielen. Seien Sie aufgeschlossen und zeigen Sie Verständnis für kulturelle und persönliche Unterschiede sowie für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen. Anstatt Einrichtungen und Infrastruktur an verschiedene Bedürfnisse anzupassen (und somit das Gegenteil von Gleichheit und Inklusion zu bewirken) arbeiten Sie von Anfang an barrierefrei. Diesen Ansatz bezeichnet man als „Design für Alle“ (EN17161:2019).



## Soziale Verantwortung

Der erste Schritt hin zur sozialen Verantwortung ist, sich der Tatsache bewusst zu sein, dass Ihr Verhalten Auswirkungen auf Menschen und die Gesellschaft hat – sowohl im kleinen Maßstab als auch weltweit. Sie können sich dafür entscheiden, einen positiven Einfluss zu nehmen und andere zu inspirieren, Ihrem Beispiel zu folgen.

Gehen Sie Ihre sozialen Verantwortung mit einem globalen Ansatz an und bedenken Sie, welche Konsequenzen Ihre Entscheidungen für die Welt um Sie herum haben. Integrieren Sie ihn in Ihre Geschäftsstrategie und praktizieren Sie ihn in all Ihren Handlungen und Beziehungen. Auf diese Weise können Sie einen Beitrag zum Gleichgewicht zwischen wirtschaftlichem Wachstum und dem Wohl von Gesellschaft und Umwelt leisten.



## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### **Wohlfühlkultur - Arbeitgeberwohlbefinden**

- Entwickeln Sie mit Ihren Angestellten eine gemeinsame Strategie für das Wohlbefinden.
- Seien Sie eine positive Führungspersönlichkeit – aufmerksam und aktiv.
- Nehmen Sie die Themen Arbeitsumfeld und Wohlbefinden in Ihren Mitarbeiterbesprechungen auf.
- Motivieren Sie Ihre Angestellten, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.
- Unterstützen Sie die Träume von Selbstverwirklichung Ihrer Mitarbeiter\*innen.

### **Soziale Verantwortung**

- Stellen Sie sicher, dass die Produkte und Dienstleistungen, die außerhalb Ihres Landes erzeugt werden, mit einem Fair-Trade- oder einem anderen Sozial- oder Eco-Label gekennzeichnet sind.
- Verwenden Sie nur Waren, die in Ländern mit strengen Sozial- und Umweltvorschriften hergestellt werden.
- Schließen Sie Verträge mit Unternehmen ab, die über gute Arbeitsbedingungen in der gesamten Lieferkette verfügen.
- Setzen Sie eine Nachhaltigkeitsstrategie (die sich an der ISO 2600, Nordic Eco Label, TCO, WFTO etc. orientiert) um.

### **Gleichberechtigung und Inklusion**

- Achten Sie darauf, dass Ihr Personal, Ihr Standort und Ihre Kommunikation jeden willkommen heißt, ohne jemanden auszuschließen.
- Behandeln Sie Ihr Gegenüber gleich, unabhängig von Geschlecht, Beeinträchtigungen oder Ethnizität.
- Bieten Sie allen Mitarbeiter\*innen oder Gästen eine gleichberechtigte und gleichzeitig persönliche Betreuung.
- Identifizieren Sie Hindernisse an den Besucherstandorten, die Gäste einschränken und die leicht zu beseitigen sind.
- Präsentieren Sie Informationen auf einfache und klare Weise. Sie muss für möglichst viele Menschen verständlich sein, einschließlich für Kinder.



# INNENARCHITEKTUR

# INNENARCHITEKTUR

## Design und Einrichtung

Ein gutes Design kann Wohlbefinden fördern, indem es beispielsweise ergonomisch korrekt, schön, leicht zu bedienen und sauber ist. Dank eines durchdachten Designs und einer entsprechenden Wahl an Materialien können Menschen Komfort und Freude erleben.

Obwohl unser Leben heutzutage hauptsächlich in Innenräumen stattfindet, ist unser Bedürfnis nach Kontakt mit der Natur weiterhin groß. Ein Gefühl von Natur zu bekommen, ist für uns Menschen ein unbewusstes und biologisches Bedürfnis. Bringen Sie die Natur in die Innenräume. Es steigert sowohl geistig als auch körperlich das Wohlbefinden, wenn Sie Menschen mit der Natur zusammenbringen.



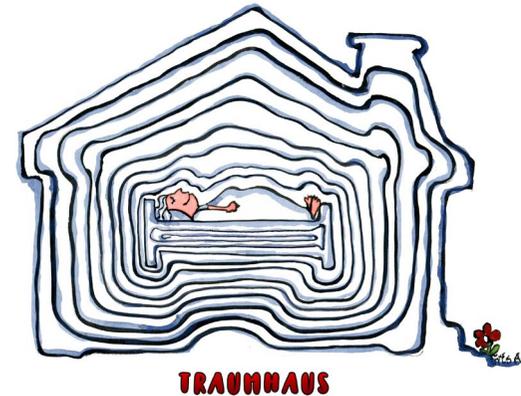
## Atmosphäre

Die Atmosphäre ist die Interaktion zwischen Mensch und Raum. Sie können eine Vielzahl von Elementen an Ihrem Standort verwenden, um die gewünschte Atmosphäre zu verstärken. Auf diese Weise können Sie den Gemütszustand Ihrer Gäste beeinflussen und ihre Seele nähren. Eine angenehme Beleuchtung kann beispielsweise zu einer einladenden, freundlichen und entspannten Atmosphäre beitragen. Ausreichendes Tageslicht trägt zu einer gesunden Umgebung bei. Farben rufen eine emotionale Reaktion hervor: Blautöne verstärken beispielsweise das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Klang und Akustik sind ebenfalls wichtige Faktoren für eine Wohlfühl-Atmosphäre.

Wenn wir von Atmosphäre sprechen, müssen wir die Tatsache bedenken, dass die Menschen immer einen Teil dieser Atmosphäre bilden. Beachten Sie daher, was Sie und Ihre Kolleg\*innen zur Atmosphäre Ihres Standortes beitragen. Strahlen Sie z.B. Freude und Wärme aus?

## Gesundes Raumklima

Ein Ort, der Ihren Gästen Ruhe ohne Lärmbelastung bietet, kann eine wahre Wohltat sein. Lärm führt auf Dauer zu Schlafstörungen und Bluthochdruck. Sie können spezifische Bau- und Einrichtungsmaterialien, wie Teppiche und Akustikplatten, verwenden, um den Lärm zu reduzieren. Achten Sie dabei möglichst darauf, gesunde und natürliche Materialien zu verwenden. Diese enthalten mit größerer Wahrscheinlichkeit keine gefährlichen Stoffe. Eine schlechte Raumluftqualität kann für Sie, Ihre Mitarbeiter\*innen und Gäste gesundheitliche Probleme wie Kopfschmerzen, Trockenheit und Reizungen der Augen, der Nase, des Halses und der Haut verursachen. Daher ist die Schaffung eines gesunden Innenraumklimas wichtig für das Wohlbefinden aller.



# INNENARCHITEKTUR

## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### Design und Einrichtung

- Gestalten Sie Ihre Räume so, dass sowohl Privatsphäre als auch Interaktion möglich sind.
- Integrieren Sie Pflanzen in Ihre Innenausstattung.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Einrichtung für verschiedene Kundentypen bequem und funktionell ist.
- Sorgen Sie für angenehme Oberflächen.

### Atmosphäre

- Sorgen Sie für angenehme und ausreichende Beleuchtung.
- Verwenden Sie bewusst Farben, die positive Emotionen unterstützen.
- Richten Sie einen Ruhebereich ein, in dem sich Gäste entspannen oder nachdenken können.
- Denken und handeln Sie positiv.

### Gesundes Raumklima

- Sorgen Sie für eine angenehme Temperatur und Frischluftzufuhr.
- Minimieren Sie Lärmbelästigung.
- Verwenden Sie Materialien mit Öko-Label, um gefährliche und schädliche Substanzen zu vermeiden.





GESUNDHEIT

# GESUNDHEIT



## Bewegung

Körperliche Aktivität und Bewegung können sowohl sofortige als auch langfristige gesundheitliche Vorteile bringen. Regelmäßige Bewegung kann Ihre Lebensqualität verbessern. Auf lange Sicht verbessert sie Ihre Immunabwehr und verringert das Risiko zu erkranken.

Machen Sie körperliche Aktivität leicht zugänglich und inspirieren Sie Ihre Gäste und Kolleg\*innen, sich körperlich zu betätigen. Schlagen Sie Wanderrouten vor, vermieten Sie Fahrräder oder legen Sie Tanzmusik auf. Sie werden glücklichere Gäste haben – und die Gäste werden nachts vermutlich besser schlafen.

## Zugang zur Natur

In der freien Natur zu sein, ist beruhigend für Körper, Geist und Seele. Naturszenen zu betrachten, reduziert Ärger und Stress und steigert angenehme Gefühle und Verhaltensweisen wie Freundlichkeit und Großzügigkeit. Wenn Sie von Natur umgeben sind, fühlen Sie sich nicht nur emotional besser, sondern es trägt auch zu Ihrem körperlichen Wohlbefinden bei, indem Blutdruck, Herzfrequenz, Muskelspannung und Stresshormone reduziert werden.

Stellen Sie Informationen über den Zugang zur Natur in Ihrer Region bereit. Schlagen Sie Wanderrouten, bestimmte Orte und Aussichtspunkte vor. Halten Sie in einer Stadt Pflanzen und Blumen bereit, damit die Menschen sich daran erfreuen können und lassen Sie die Menschen wissen, wo der nächste Park zu finden ist.

## Wohlfühl-Services

Aktivitäten und Anwendungen für Körper und Geist, die Freude und Entspannung bieten und zu einer guten Gesundheit beitragen, sind beliebt. Wohlfühl-Services gibt es in vielen Variationen. Vielleicht haben Sie einen Wellness-Bereich und wenn nicht, können Sie Wohlfühl-Services anbieten, die zu Ihrem Unternehmen passen.

Stellen Sie zum Beispiel einen Pool oder eine Sauna auf, stellen Sie kleine Wellness-Kits zur Verfügung, verteilen Sie Yogamatten und -anleitungen, bieten Sie geführte Meditationen, Aromatherapien oder gesunde Smoothies an. Oder kooperieren Sie mit Therapeut\*innen und anderen Anbieter\*innen aus der Umgebung.



## Auszeiten und Gemütsruhe

Achtsamkeit, Meditation und Yoga sind aktuell sehr beliebt. Sie ermöglichen einen Geisteszustand des Friedens. Wir haben konstant mit einer Menge Informationen zu tun, bewusst und unbewusst. Auszeiten für den Geist sind wichtig, um inneren Frieden und Harmonie zu erreichen, um sich zu entspannen und gut zu schlafen.

Schaffen Sie eine WLAN-freie Zone und ermutigen Sie die Gäste, sich eine Auszeit von der digitalen Welt zu nehmen. Richten Sie einen Bereich ein, der Ruhe und Raum zur Entspannung bietet. Machen Sie zum Beispiel abends ein Lagerfeuer, an dem Menschen zusammen kommen können. Stellen Sie draußen Stühle mit Decken auf, damit sich die Menschen hinsetzen und die Natur genießen können. Es sind die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen können.



## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### **Bewegung**

- Stellen Sie Geräte für körperliche Aktivitäten und Bewegung zur Verfügung, zum Beispiel einen Fitnessraum im Freien, Yoga-Matten, Fahrräder, einen Pool oder Springseile.
- Schlagen Sie Touren vor, zum Beispiel zum Joggen oder Wandern, und stellen Sie Kartenmaterial zur Verfügung.
- Ermutigen Sie die Gäste und Kolleg\*innen, körperlich aktiv zu sein.

### **Zugang zur Natur**

- Machen Sie Ihren Außenbereich für Gäste attraktiv, z.B. mit Sitzgelegenheiten und Pflanzen.
- Stellen Sie Informationen über nahe gelegene Natur, z.B. Wälder, Felder, Meer, Parks zur Verfügung.
- Empfehlen Sie den Gästen Touren oder Aussichtspunkte in der Natur.

### **Wohlfühl-Services**

- Bieten Sie Wohlfühl-Services an oder arbeiten Sie mit Anbieter\*innen aus der Region zusammen.
- Bieten Sie Wohlfühl-Aktivitäten für den Geist an.
- Inspirieren Sie die Gäste, gesunde Entscheidungen zu treffen.

### **Auszeiten und Gemütsruhe**

- Bieten Sie einen Ruhe-Bereich an, der zum Entspannen eingerichtet ist.
- Bieten Sie Aktivitäten an, die offline sind.
- Informieren Sie präzise und mit einfachen Worten.
- Richten Sie eine WLAN-freie Zone ein.





ESSEN & TRINKEN

# ESSEN & TRINKEN

## Allergien und Unverträglichkeiten

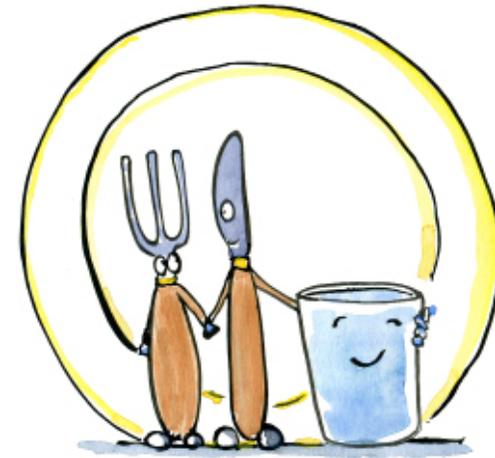
Es gibt viele unterschiedliche Arten von Allergien und Unverträglichkeiten. Vielleicht kennen Sie Nussallergien und Laktoseintoleranz, aber die Probleme können auch andere Bereiche betreffen. Eine allergische Lebensmittelreaktion kann schwerwiegend oder sogar lebensbedrohlich sein. Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sind im Allgemeinen weniger schwerwiegend, können aber dennoch einen sonst schönen Urlaub verderben.

Haben Sie Verständnis und sorgen Sie dafür, dass auch dieser Gast sich willkommen fühlt. Informieren Sie darüber, was in Ihrem Essen und in Ihren Getränken enthalten ist, damit der Gast die für ihn richtige Wahl treffen kann. Seien Sie flexibel und erfinderisch. Stellen Sie bei Bedarf aus verschiedenen Komponenten ein neues Gericht zusammen.



## Mehr pflanzliche Lebensmittel

Der Verzehr von weniger Fleisch und mehr pflanzlichen Lebensmitteln trägt positiv zur Gesundheit der Menschen bei. Weniger Fleisch zu verzehren ist gut für die Umwelt, da es die Treibhausgasemissionen senkt und somit dabei hilft, den Klimawandel einzudämmen. Außerdem spart es Wasser. Mehr Gemüse, Getreide, Obst und weitere pflanzliche Lebensmittel zu essen, führt zu einem effizienteren Welternährungssystem und wird uns dabei helfen, die Menschheit zu ernähren und Hunger und Unterernährung zu vermeiden. Der Verzehr von weniger Fleisch wird auch zu einem besseren Tierschutz führen. Wenn Sie Fleisch verwenden, wählen Sie Bio-Fleisch, das als solches gekennzeichnet ist, um eine ordnungsgemäße Haltung der Tiere zu gewährleisten.



## Ernährung

Gesunde Ernährung bedeutet, gesunde Speisen und Getränke zu sich zu nehmen, bestehend aus frischen, natürlichen Zutaten und einem großen Anteil von Gemüse und pflanzenbasierten Lebensmitteln. Industriezucker sollte möglichst wenig verwendet werden und auf Zusatzstoffe sollten Sie ganz verzichten. Was wir essen und trinken, wirkt sich direkt und langfristig auf unser Wohlbefinden aus. Machen Sie die Wahl einer gesunden und nahrhaften Alternative für Ihre Gäste interessant - auch für Kinder.

## Regionale Esskultur

Lebensmittel stehen auch für kulturelle und historische Werte. Werte, die Sie nutzen können, um Ihre Marke, Ihr Profil und das Erlebnis, das Sie Ihren Gästen bieten, zu stärken und mit Leben zu füllen. Lokale Lebensmittelprodukte und Gerichte können eine Geschichte erzählen, Emotionen hervorrufen und die Einzigartigkeit Ihrer Region zum Ausdruck bringen.

Seien Sie innovativ mit lokalen Lebensmittelprodukten und Traditionen. Was für Sie ein weniger aufregendes Alltagsgericht ist, kann für Ihre Gäste ein außergewöhnliches Erlebnis sein.

Indem Sie die lokale Esskultur auf Ihrer Speisekarte integrieren, können Sie dazu beitragen, sie am Leben zu halten und Ihre Region einzigartig und attraktiv für Einheimische und Besucher\*innen zu machen.

## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### Allergien und Unverträglichkeiten

- Stellen Sie eine Liste aller verwendeten Zutaten zur Verfügung oder stellen Sie sicher, dass Ihr Personal den Gästen bei Bedarf Auskunft darüber erteilen kann.
- Legen Sie sich einen Plan zurecht, wie Sie Gäste mit Allergien und Unverträglichkeiten betreuen können.
- Machen Sie auf Ihrer Speisekarte Gerichte und Getränke kenntlich, die bei den gängigsten Allergien und Unverträglichkeiten geeignet sind.
- Informieren Sie Ihre Gäste darüber, dass Sie Fragen zu Inhaltsstoffen gern beantworten.

### Mehr pflanzliche Lebensmittel essen

- Erleichtern Sie es Ihren Gästen vegan, vegetarisch oder flexitarisch zu essen.
- Arbeiten Sie mit Fleischlieferant\*innen, die Produkte mit Tierschutzlabel anbieten.
- Verwenden Sie alle Teile eines geschlachteten Tieres, damit nichts verschwendet wird.
- Probieren Sie es selbst aus und inspirieren Sie andere.

### Ernährung

- Verwenden Sie frische und gesunde Zutaten in Speisen und Getränken.
- Eignen Sie sich Wissen darüber an, wie Vitamine beim Kochen erhalten bleiben.
- Inspirieren Sie die Gäste (einschließlich Kinder), eine gesunde, nahrhafte Wahl zu treffen.

### Regionale Esskultur

- Informieren Sie Ihre Gäste über die von Ihnen verwendeten Zutaten und deren Herkunft.
- Servieren Sie traditionelle Gerichte oder interpretieren Sie sie neu und bieten Sie den Gästen ein authentisches Erlebnis.





# GASTGEBER\*INNEN

# GASTGEBER\*INNEN

## Kommunikation

Eine klare, informative und ehrliche Kommunikation mindert Stress und Angst. Mit einer freundlichen Einstellung wird Ihre Kommunikation das Wohlbefinden der Menschen um Sie herum steigern.

Ein freundlicher Kommunikationsstil schließt sowohl die tatsächlich verwendeten Wörter als auch Ihre Ausstrahlung ein. Eine positive und vielleicht humorvolle Wortwahl kann motivieren, Wertschätzung ausdrücken und Freude bringen. Auch Ihre Körpersprache und die Tonlage sind wichtig. Wenn Sie ruhig sind und Ihre Körpersprache offen ist, werden sich die Menschen um Sie herum sicher und gut fühlen.

Seien Sie sich Ihrer persönlichen Kommunikation stets abewusst. Achten Sie darauf, wo Sie Anpassungen vornehmen können, um noch besser kommunizieren zu können.



## Andere beachten

Gesehen und gehört, verstanden, betreut und umsorgt zu werden, ist ein wunderbares Gefühl! Es schafft Verbundenheit, Wertschätzung, Sicherheit und Freude. Es wirkt sich auch positiv auf Sie selbst aus, wenn Sie andere schätzen.

Ihre Kund\*innen – und andere Personen – wahrzunehmen ist ein mächtiges Instrument, mit dem Sie Wohlbefinden verbreiten können. Nutzen Sie Ihre Augen, Ihre Ohren, Ihr Herz. Denken Sie darüber nach, was Sie wahrnehmen und handeln Sie danach. Es kann eine kleine Geste sein, wie z.B. Menschen mit einem Lächeln und Nicken wissen zu lassen, dass Sie sie in der Schlange gesehen haben und sich um sie kümmern werden, sobald Sie können.



## Bedürfnisse erkennen

Spezifischen Bedürfnissen mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen, ist der Schlüssel zu einem großartigen Urlaub. Zum Beispiel bei Menschen mit Beeinträchtigungen, mit Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten oder plötzlich auftretenden Krankheitsfällen ist Aufmerksamkeit wichtig. Spezielle Ausrüstung, Verpflegung und Maßnahmen können erforderlich sein.

Entwerfen Sie eine Strategie, wie Sie die speziellen Bedürfnisse Ihrer Kunden erkennen und erfüllen können. Im Zeitalter der sozialen Medien ist das Helfen das neue Verkaufen und das Kundenerlebnis ist das neue Marketing. Setzen Sie sich für Ihre Kunden ein, um positive Urlaubserinnerungen zu kreieren.

## Soziale Interaktionen

Soziale Interaktionen sind für unsere Gesundheit - sowohl geistig als auch körperlich - lebensnotwendig. Kurzfristige Vorteile können Inspiration, Wissen und Freude sein. Neue Menschen während eines Urlaubs kennenzulernen, ist ein Teil des gesamten Erlebnisses. Oft bleiben schöne Begegnungen länger in Erinnerung als andere Erfahrungen auf einer Reise.

Menschen sind verschieden und haben unterschiedliche Bedürfnisse hinsichtlich des Umfangs und der Art der sozialen Interaktion. Bieten Sie die Möglichkeit für Begegnungen. Sie können z.B. in Ihren Sporteinrichtungen anbieten, sich zwischen Geselligkeit und Privatsphäre zu entscheiden. Sie können die Möglichkeit bieten, an einem größeren Gemeinschaftstisch Platz zu nehmen. Sie können einen gemütlichen Lounge-Bereich anbieten oder Aktivitäten, bei denen sich Ihre Gäste treffen und Gespräche beginnen können.

# GASTGEBER\*INNEN



## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### Kommunikation

- Informationen sind klar und frei zugänglich und werden zur richtigen Zeit am richtigen Ort präsentiert.
- Verwenden Sie bewusst positive Worte.
- Nutzen Sie eine entspannte und freundliche Körpersprache und Stimmlage.
- Bewerben Sie mit Ihrer schriftlichen und mündlichen Kommunikation die Wohlfühl-Werte.

### Andere beachten

- Stellen Sie Blickkontakt her, wenn Sie mit Ihren Gästen und Kolleg\*innen interagieren.
- Hören Sie den Menschen zu.
- Zeigen Sie, dass Sie andere wertschätzen und dass sie willkommen sind.
- Denken Sie über die möglichen Bedürfnisse nach und handeln Sie dementsprechend.

### Bedürfnisse erkennen

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Personal spezielle Kundenbedürfnisse erkennt und sich um diese kümmert.
- Stellen Sie sich den Hausforderungen anderer Menschen mit Verständnis und Respekt.
- Überlegen Sie im Voraus, wie Sie mit speziellen Kundenbedürfnissen wie körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen, Allergien und Krankheiten umgehen können.

### Soziale Interaktionen

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Anlagen und Einrichtungen die Interaktion zwischen Gästen ermöglichen.
- Organisieren Sie Aktivitäten, die den Kontakt und die Interaktion zwischen den Gästen anregt.
- Gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran und sorgen Sie für eine freundliche Begegnung.



GLÜCK



# GLÜCK



## Gefühl der Verbundenheit

Soziale Bindungen verbessern die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Studien haben gezeigt, dass sie unser Leben verlängern können. Um eine Verbindung zu anderen aufzubauen, sollten Sie zuerst in der Lage sein, eine Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Wenn Sie sich wohlfühlen und geerdet sind, können Sie besser mit Ihren eigenen Gefühlen im Reinen sein.

Schaffen Sie ein Umfeld, in dem sich Menschen trauen, offen und verletzlich zu sein. Schaffen Sie Möglichkeiten, bei denen Menschen sich treffen und miteinander in Kontakt treten können. Zeigen Sie, dass Sie andere wertschätzen und akzeptieren und geben Sie Ihnen das Vertrauen, für Bindungen offen zu sein.

## Gutes tun

Etwas Gutes zu tun, ist sowohl für Ihr Gegenüber als auch für Sie selbst von Vorteil. Es senkt zum Beispiel den Blutdruck und Studien ergaben, dass Selbstlosigkeit und Geben die Lebenserwartung erhöhen.

Wer Gutes tut, fühlt sich gut. Es verleiht ein Gefühl, das als „Helpers' High“ bekannt ist. Das kommt durch die im Gehirn freigesetzten Endorphine zustande – der Wohlfühlchemikalie des Gehirns.

Bieten Sie Ihre Hilfe an, wenn Menschen danach suchen oder sie benötigen. Geben Sie Gästen und Kolleg\*innen ebenfalls eine Gelegenheit, etwas Gutes zu tun: indem sie für wohltätige Zwecke spenden, ein Blumenbuffet für Insekten pflegen, um die Bienen zu unterstützen und biologische Vielfalt zu fördern oder indem sie bei einem Spaziergang am Meer Plastik sammeln.

## Freude

Freude ist eine unserer Grundemotionen. Sie kann als Vergnügen, Humor, Glück, Genuss und Glückseligkeit erlebt werden. Freude kann aus sich selbst heraus oder von außen durch erhebende Musik und menschlichen Interaktionen entstehen. Oder auch durch Aktivitäten, die es Ihnen ermöglichen, sich vollkommen lebendig und frei zu fühlen. Man erreicht ein Gefühl der Freude am leichtesten, wenn Körper und Geist entspannt sind und man den Augenblick lebt und genießt.

Sie können die Freude anderer durch Ihre eigene Haltung, den Gebrauch von Worten, Bildern etc. und durch die Schaffung einer entspannten Atmosphäre anregen. Bringen Sie Menschen zum Lachen. Lachen stärkt Ihr Immunsystem, steigert die Stimmung, lindert Schmerzen und schützt Sie vor den schädlichen Auswirkungen von Stress.

## Kreativität

Studien haben einen Zusammenhang zwischen Kreativität und Glück festgestellt. An kreativen Tätigkeiten teilzunehmen, trägt zu positiven Emotionen und psychischem Wohlbefinden bei. Kreativität ist auch notwendig, um Ihr Unternehmen zu erneuern.

Es bereitet Freude und ist entspannend, kreativ zu sein. Es hilft dabei, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und führt zu einem gesunden Geisteszustand. Wenn wir kreativ sind, schüttet unser Gehirn Dopamin aus – ein natürliches Antidepressivum.

Erlauben Sie sich und Ihren Kolleg\*innen kreativ zu sein, wenn Sie ein Gericht auf einem Teller garnieren, Schilder beschriften, Blumen auf dem Empfang arrangieren usw. Inspirieren Sie auch Ihre Gäste, kreativ zu sein. Legen Sie zum Beispiel Papier und Buntstifte frei verfügbar in die Lobby.



## Wohlfühl-Ideen – Was Sie tun können

### **Gefühl der Verbundenheit**

- Bieten Sie eine sichere und entspannte Atmosphäre, in der Gäste ermutigt werden, sie selbst zu sein.
- Bieten Sie Aktivitäten an, die eine Verbindung zwischen den Menschen ermöglichen.
- Bieten Sie Aktivitäten an, die die Selbstverbundenheit fördern, z.B. Achtsamkeit.
- Nehmen Sie andere wahr und akzeptieren Sie sie.

### **Gutes tun**

- Bieten Sie Menschen Ihre Hilfe an.
- Geben Sie Gästen und Mitarbeiter\*innen die Möglichkeit, etwas Gutes zu tun.
- Lassen Sie Ehrlichkeit und Fürsorge die Basis in Ihrem Unternehmen sein.

### **Freude**

- Fördern Sie aktiv Freude durch Ihre Haltung, Musik, Bilder, Dekorationen, Worte usw.
- Zeigen Sie Freude und schätzen Sie Freude unter Kolleg\*innen.
- Denken Sie positiv über andere.
- Seien Sie gut gelaunt – auch wenn Sie beschäftigt sind.

### **Kreativität**

- Erlauben Sie sich und anderen, neue Wege vorzuschlagen.
- Erkennen Sie an, wenn andere mit kreativen Lösungen aufwarten oder etwas Außergewöhnliches schaffen.
- Stellen Sie Ausrüstung für kreative Aktivitäten zur Verfügung: Farben, Papier, Bausteine z.B. Lego für Kinder und Erwachsene.



# Impressum

Produziert von: Danish Tourism Innovation.

Herausgeberin: Karin Melbye (velvaereturisme.dk).

Autorinnen: Karin Melbye, Joanna Kohnen, Manuela Steimle, Lina Lindell.

Danksagung: Danke an die Projektpartner\*innen für Ihre Beiträge und Rezensionen.

Konzept des Wohlfühltourismus basiert auf: Lindell et al., 2019. ISBN: 978-91-89283-05-3. Copyright: SB WELL, version 1, 2020.

Layout: Glyholt Grafisk Design.

Illustrationen: Frits Ahlefeldt.

Bildnachweis: Danish Tourism Innovation, Joanna Kohnen, Camønoen, iStock.com: Imgorthand/Frank and Helena/Halfpoint/Jasmina007/PeopleImages/PIKSEL/nimis69/gpointstudio/filadendron, Shutterstock: JurateBuiviene/Lea Rae/sergey kolesnikov/Kate Aedon/Chiociolla/Africa Studio.

Sprachen: Englisch, Schwedisch, Dänisch, Deutsch, Polnisch, Litauisch.

Deutsche Übersetzung: ALPHATRAD Germany GmbH.

Verfügbar unter: [www.wohlfuehlurlaub.com](http://www.wohlfuehlurlaub.com).

*Der Inhalt dieser Broschüre liegt in der alleinigen Verantwortung der Autor\*innen und kann in keiner Weise als Meinung der Europäischen Union, der Verwaltungsbehörde oder des Gemeinsamen Sekretariats des Interreg South Baltic Programme 2014-2020 angesehen werden.*



## Projekt

Diese Broschüre wird im Rahmen des Projekts SB WELL (*Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for Good Practices & Promotion*) – mit Unterstützung des EU Interreg South Baltic Programme produziert. Projektzeitraum 2018-2022. [www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

Das Hauptziel des Projekts ist es, das Bewusstsein für Wohlbefinden zu erhöhen, Wohlbefinden im Tourismussektor zu schaffen und den Südlichen Ostseeraum als attraktiven Wohlfühlort zu fördern. Das Projekt definiert Wohlfühltourismus als Tourismus, der Harmonie und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele für Gäste und Gastgeber\*innen in einer nachhaltigen Interaktion mit der lokalen Gemeinschaft und Umwelt unterstützt.

Projekträger



Partner

