

# The Sound Of Resilience

*Resilienztraining mit Musik – schneller Reset für gestresste Teams*



*“Berührend, wunderschön, lustig,  
leicht, magisch und inspirierend”  
(Kölner Stadtanzeiger, 18.3.26)*

“The Sound Of Resilience” nutzt die neurobiologische Kraft der Musik – kombiniert mit fundiertem Coaching – als hoch-effizienten Resilienz-Booster für Ihr Team.

## Ihr Benefit:

- **Prävention:** Senkung des Cortisol-Spiegels und Burnout-Prophylaxe.
- **BGM:** Reduzierung der Krankenquote

## Das erwartet Ihr Team ...

### *... A) im Impulsvortrag (45'-90')*

- **Akut-Hilfe:** Sofort anwendbare Werkzeuge für Phasen unter hohem Druck.
- **Live-Musik-Impulse:** humorvolle Perspektivwechsel.
- **Interaktion:** emotionaler „Reset“ in Minuten.

### *... B) im Workshop (4h/2d):*

- **Fokus-Training:** Techniken zur schnellen mentalen Regeneration.
- **Methoden-Übungen:** Druck senken und die Wahrnehmung positiv steuern.

*Bringen Sie neue Energie in Ihr Team.*

*Jetzt Impulsvortrag oder Workshop anfragen:*



www.eddihueneke.de/coaching  
Tel. +49 151 423 067 99  
E-Mail coaching@eddihueneke.de

# Fact-Sheet: Stressprävention durch Musik-Coaching

*Neurobiologisch erwiesene Synergien aus Musik, Coaching und Humor nutzen, um die Resilienz Ihrer Mitarbeiter effizient zu steigern.*

## 1. Neurobiologie & Gesang

- **Cortisol-Senkung:** Nachweislicher Abbau von Stresshormonen durch Musik.
- **Immun-Booster:** Singen/Summen erhöht Immunglobulin-A-Werte.
- **Vagus-Nerv:** Aktivierung des Parasympathikus für innere Ruhe.

## 2. Humor als Stresspuffer

- **Lachen heilt:** Adrenalin-Abbau bei gleichzeitiger Endorphin-Ausschüttung.
- **Humor** löst Gedankenblockaden und fördert Gelassenheit.
- **Teambuilding:** Mehr Sicherheit durch gemeinsames Erleben.

## 3. BGM-Effekt

- **Reduzierung** stressbedingter Fehlzeiten (TK-Gesundheitsreport).
- **Positive wirtschaftliche** Effekte von Coaching
- **Prävention:** Nachhaltige Senkung der Burnout-Gefahr im Team.



**Der Referent: Eddi Hüneke**

**Expertise:** 30 Jahre Profi-Musiker (u.a. Wise Guys, ECHO-Preisträger).

**Methodik:** Zertifizierter Coach mit Fokus auf Transfer in den Arbeitsalltag.

**Synergie:** Einzigartige Verbindung von Tiefgang, Musik und Leichtigkeit.

**Wissenschaftlich fundiert. Emotional bewegend. Sofort anwendbar.**

*Jetzt Impulsvortrag oder Workshop anfragen:*



[www.eddihueneke.de/coaching](http://www.eddihueneke.de/coaching)  
Tel. +49 151 423 067 99  
E-Mail [coaching@eddihueneke.de](mailto:coaching@eddihueneke.de)