



Business ohne Alkohol

Klarheit. Gesundheit. Erfolg.

Der erste Schritt zu einem neuen Leben.

Deine Situation

Erkenntst du dich in einigen dieser Fragen wieder?

Hast du morgens häufiger einen Kater und startest müde und erschöpft in den Tag?

Beeinflusst Alkohol deine Gesundheit, deine Stimmung oder deine Leistungsfähigkeit?

Werden die Mengen an Alkohol, die du trinkst, im Laufe der Zeit größer?

Ist Alkohol inzwischen zu einem täglichen Begleiter geworden – vielleicht sogar unter dem Tag?

Siehst du deinen Alkoholkonsum manchmal selbst kritisch, weißt aber nicht, wie du etwas verändern kannst?

Beeinträchtigt Alkohol deine Konzentration, deine Entscheidungen oder deine Arbeit?

Fühlst du dich körperlich nicht mehr so belastbar wie früher?

Musst du manchmal etwas trinken, damit du wieder funktionierst oder innerlich zur Ruhe kommst?

Greifst du am Abend zum Alkohol, um Stress, Sorgen, Einsamkeit oder Probleme zu vergessen?

Nimmst du dir regelmäßig vor, weniger zu trinken, schaffst es aber im Alltag nicht dauerhaft?

Klarheit | Gesundheit | Erfolg

Leiden deine Beziehungen, Freundschaften oder gemeinsame Aktivitäten darunter?

Hast du dich in den letzten Jahren immer weiter zurückgezogen und fühlst dich mit deinen Problemen oft allein?

Fällt deine Mittagspause regelmäßig aus und stellst du deine eigenen Bedürfnisse immer hinten an?

Schläfst du schlecht, wachst nachts auf oder fühlst dich trotz Schlaf nicht wirklich erholt?

Steckst du gerade in einer Firmenkrise oder einer Ehe- und Familienkrise

Steckst du gerade fast in einem Burn-Out, gepaart mit Drogenkonsum ?

Fragst du dich manchmal:

Wie lange kann ich so weitermachen ?

Wie komme ich aus diesem Teufelskreis wieder heraus

Und muss ich diesen Weg wirklich alleine gehen?

Dann bist du nicht allein.

Viele Unternehmer und Führungskräfte erleben genau diesen schleichenden Prozess. Nach außen funktioniert alles – doch innerlich wachsen Erschöpfung, Einsamkeit und der Wunsch nach einem anderen Leben.

Der erste Schritt ist nicht Perfektion.

Der erste Schritt ist Ehrlichkeit.

Und die Entscheidung, wieder bewusst leben zu wollen.

Denn dein Unternehmen ist wichtig.

Aber dein Leben ist wichtiger.

Wichtiger Hinweis

****Business ohne Alkohol (BoA) ersetzt keine Therapie, keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung.****Wenn du körperliche Entzugserscheinungen hast, Drogen oder Alkohol benötigst, um morgens oder tagsüber zu funktionieren, oder die ersten Tage nicht ohne Alkohol bewältigen kannst, solltest du unbedingt ärztlichen Rat oder professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen. Die BoA-Challenge kann jederzeit pausiert und nach einer Behandlung oder Stabilisierung zu einem späteren Zeitpunkt fortgesetzt werden.

****Klarheit | Gesundheit | Erfolg**

Meine Gründermotivation

„Ich kenne die totale Krise. Ich weiß, wie es sich anfühlt, alles verloren zu haben und wieder aufstehen zu müssen. Genau deshalb ist Business ohne Alkohol entstanden.“

Ich habe viele Jahre mit den Herausforderungen des Unternehmertums kämpfen müssen: viel Arbeit, hoher Druck, Verantwortung und ständiger Stress.

Hinzu kamen familiäre Belastungen, Probleme in der Ehe und eine zunehmende soziale Isolation. Aus Erschöpfung und Überforderung zog ich mich immer mehr zurück und suchte Trost im Alleinsein – und schließlich auch in zu viel Alkohol.

Es entstand ein Teufelskreis.

Und irgendwann hatte ich das Gefühl, alles verloren zu haben.

Beziehungen zerbrechen, Freundschaften gehen verloren, die Gesundheit leidet und die Freude am Leben verschwindet. Nach außen funktioniert man weiter, doch innerlich wird es still und einsam.

Dann stellt sich eine entscheidende Frage:

Wie steht man wieder auf?

Und muss man diesen Weg wirklich alleine gehen?

Ich glaube: Nein.

Jeder Mensch kann wieder aufstehen. Aber niemand sollte sich dafür schämen, Unterstützung anzunehmen oder gemeinsam mit anderen einen neuen Weg zu gehen.

Aus dieser Überzeugung ist meine eigene Challenge entstanden.

Nicht als Therapie und nicht als medizinisches Angebot, sondern als Begleitung für Unternehmer und Führungskräfte, die ihr Leben wieder bewusst gestalten möchten.

Mit kleinen Schritten.

Mit neuen Routinen.

Mit mehr Klarheit, Gesundheit und Lebensfreude.

Und genau daraus ist dieses Projekt entstanden.

Business ohne Alkohol – BoA

Ein Ort für Menschen, die wieder aufstehen, Verantwortung übernehmen und zurück ins echte Leben finden wollen.

Egal in welcher Krise Sie sich befinden, egal wie aussichtslos die Situation erscheint, für Business ohne Alkohol ist die 100 Tage Challenge entstanden.

100 Tage geben Körper und Geist Zeit, neue Gewohnheiten zu entwickeln, Kraft zu schöpfen und einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen.

Es gibt kein Muss, es gibt nur kann, ein Wenig Ehrgeiz und Durchhaltevermögen wirst du zu einem neuen Menschen.

Der Weg die 100 Tage Challenge

100 Tage können alles verändern.

Es braucht keinen perfekten Zeitpunkt.

Es braucht keine Wunderlösung.

Es braucht nur die Entscheidung, wieder aufzustehen und neu anzufangen.

100 Tage, um neue Routinen aufzubauen.

100 Tage, um besser zu schlafen.

100 Tage, um wieder Pausen zu lernen.

100 Tage, um Beziehungen zu stärken.

100 Tage, um wieder zu lachen.

100 Tage, um ohne Ängste, Druck und Sorgen zu arbeiten und zu leben.

100 Tage um Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Glückseligkeit zurück zu erhalten

100 Tage, um dein Leben wieder in deine Hände zu legen.

Unsere Gewohnheiten haben sich über viele Jahre entwickelt.

Warum sollten wir unserem Körper und unserem Geist nicht dieselbe Zeit geben, neue Wege zu lernen?

Die BoA 100-Tage-Challenge begleitet dich dabei.

Nicht mit Druck.

Nicht mit Perfektion.

Sondern mit kleinen Schritten, die jeden Tag ein wenig Veränderung ermöglichen. Die ersten Tage beschäftigen sich bewusst nicht mit Alkohol oder Drogen. Zunächst bauen wir ein Fundament aus Schlaf, Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit und neuen Gewohnheiten auf. Denn echter Wandel beginnt nicht mit Verzicht. Er beginnt mit Klarheit. Mit Gesundheit. Mit Beziehungen. Mit Lebensfreude. Und mit der Entscheidung, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Nach 100 Tagen wird nicht alles perfekt sein.

Aber vielleicht wirst du morgens wieder aufstehen und spüren:

Ich habe mein Leben wieder selbst in der Hand.

Und genau darum geht es.

Der genaue Ablauf

Die BoA 100-Tage-Challenge ist bewusst einfach, persönlich und alltagstauglich aufgebaut.

Es geht nicht darum, dein Leben von heute auf morgen komplett zu verändern.

Es geht darum, jeden Tag einen kleinen Schritt zu gehen.

1. Kostenloses 1:1-Kennenlerngespräch

Vor dem Start findet immer ein persönliches Gespräch statt.

Wir sprechen über:

Deine aktuelle Situation.

Deine Ziele und Wünsche.

Deine Herausforderungen.

Deine Erwartungen an die Challenge.

Die gesundheitlichen Rahmenbedingungen.

Gemeinsam entscheiden wir, ob BoA der richtige Weg für dich ist.

Bereits in diesem Gespräch wird klar kommuniziert:

Business ohne Alkohol ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Betreuung.

Wenn körperliche Entzugerscheinungen vorliegen oder Alkohol benötigt wird, um den Alltag zu bewältigen, empfehlen wir zunächst professionelle Unterstützung.

2. Die ersten drei Tage

Die ersten drei Tage beschäftigen sich bewusst nicht mit Alkohol.

Wir schaffen zunächst ein stabiles Fundament:

Tag 1

Neuanfang und erste Routinen.

Tag 2

Schlaf, Erholung und Regeneration.

Tag 3

Arbeitszeit verkürzen, Pausen machen, bewusst leben und wieder auf sich selbst achten.

Denn echter Wandel beginnt nicht mit Verzicht.

Er beginnt mit Stabilität.

3. Das zweite 1:1-Gespräch

Nach dem dritten Tag findet ein weiteres persönliches Gespräch statt.

Gemeinsam reflektieren wir die ersten Tage:

Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Welche Routinen haben dir geholfen?

Welche Herausforderungen sind aufgetreten?

Wie fühlst du dich körperlich und mental?

Konntest du die ersten Tage ohne Alkohol bewältigen?

Falls die ersten Tage nicht ohne Alkohol bewältigt werden konnten, ist das kein Scheitern und kein Grund zur Scham. Es kann ein wichtiges Signal sein, zunächst ärztliche oder therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Die Challenge kann jederzeit pausiert und nach einer erfolgreichen Behandlung oder Stabilisierung fortgesetzt werden.

Erst danach beginnt die eigentliche 100-Tage-Reise.

Klarheit | Gesundheit | Erfolg

4. Die restlichen 97 Tage

Die verbleibenden 97 Tage begleiten dich Schritt für Schritt auf deinem Weg.

Du erhältst täglich:

- ☒ Eine Morgen-E-Mail mit Motivation, Routinen und praktischen Tipps.
- ☒ Eine Mittags-E-Mail mit Impulsen, Reflexionen und der Erinnerung, bewusst Pausen zu machen.
- ☒ Eine Abend-E-Mail mit Gedanken zur Entspannung, Dankbarkeit und einem ruhigen Tagesabschluss.

Während der Challenge finden insgesamt sieben persönliche Einzelgespräche statt.

Die Abstände werden individuell vereinbart und richten sich nach deiner persönlichen Situation und deinen Bedürfnissen.

Die Gespräche helfen dabei,
Fortschritte sichtbar zu machen,
Herausforderungen zu besprechen,
Routinen anzupassen,
neue Ziele zu entwickeln,
und gemeinsam Lösungen für schwierige Situationen zu finden.

Im Laufe der 100 Tage erwarten dich:

eine behutsame Steigerung der körperlichen Bewegung,
mehr Aufmerksamkeit für Ernährung und Gesundheit,
bewusstes Lernen von Pausen und Erholung,
eine zunehmende innere Ruhe und Gelassenheit,
stärkere Beziehungen zu Familie und Freunden,
eine Steigerung der Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf,
mehr Konzentration und Klarheit bei wichtigen Entscheidungen,
ein gestärktes Selbstbewusstsein und neues Selbstvertrauen,
mehr Freude an der eigenen Arbeit und am Leben,

und die Fähigkeit, ohne ständige Ängste, Druck und Sorgen zu leben und zu arbeiten. Unser Ziel ist keine Perfektion. Unser Ziel ist Entwicklung.

Tag für Tag.

Schritt für Schritt.

Denn 100 Tage können ausreichen, um neue Gewohnheiten zu festigen und das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Mit mehr Bewegung.

Mit mehr Ruhe und Gelassenheit.

Mit mehr Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf.

Mit gestärktem Selbstbewusstsein und neuem Selbstvertrauen.

Mit mehr Freude am Leben.

5. Das Ergebnisgespräch

Nach Abschluss der 100 Tage findet ein ausführliches Abschlussgespräch statt.

Gemeinsam schauen wir zurück:

Was hat sich verändert?

Welche Gewohnheiten haben sich etabliert?

Wie hat sich deine Gesundheit entwickelt?

Welche Beziehungen konnten gestärkt werden?

Wie gehst du heute mit Druck, Sorgen und Herausforderungen um?

Welche Ziele möchtest du künftig verfolgen?

Denn die 100 Tage sind nicht das Ende.

Sie sind der Beginn eines neuen Lebensabschnitts.

Egal, aus welcher Lebenskrise du startest:

100 Tage können alles verändern.

100 Tage, um neue Routinen aufzubauen.

100 Tage, um besser zu schlafen.

100 Tage, um wieder Pausen zu lernen.

100 Tage, um Beziehungen zu stärken.

100 Tage, um ohne Ängste, Druck und Sorgen zu arbeiten und zu leben.

100 Tage, um dein Leben wieder in deine Hände zu legen.

Unser Wunsch ist es, dass du nach diesen 100 Tagen mit mehr Klarheit, besserer Gesundheit, gestärktem Selbstvertrauen und einer neuen Perspektive auf dein Leben nach vorne blickst.

Denn echter Erfolg bedeutet nicht nur Leistung.

Er bedeutet Gesundheit.

Er bedeutet Familie.

Er bedeutet Freundschaften.

Er bedeutet Lebensfreude.

Und er bedeutet, morgens aufzustehen und zu wissen:

Ich habe mein Leben wieder selbst in der Hand.

100 % Anonymität

Deine Privatsphäre steht für uns an erster Stelle.

Von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Abschluss der 100-Tage-Challenge garantieren wir dir absolute Vertraulichkeit und Diskretion.

Deine persönlichen Daten werden nicht veröffentlicht oder weitergegeben.

Gespräche und Coaching-Inhalte bleiben streng vertraulich.

Die Teilnahme an der Challenge erfolgt in einem geschützten Rahmen.

E-Mails und Unterlagen werden ausschließlich für die Durchführung von BoA verwendet.

Ein Austausch mit anderen Teilnehmern erfolgt nur auf freiwilliger Basis und unter Wahrung der Anonymität.

Wir wissen, dass gerade Unternehmer und Führungskräfte besonderen Wert auf Diskretion legen.

Deshalb gilt bei BoA:

100 % Anonymität – vom ersten Gespräch bis zum letzten Tag der Challenge.

Niemand muss sich schämen, Hilfe anzunehmen oder neue Wege zu gehen.

Du entscheidest selbst, welche Informationen du teilen möchtest und welche nicht.

Unser Ziel ist es, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Vertrauen, Offenheit und persönliche Entwicklung möglich werden.

Eine kleine Ergänzung für die Website und die AGB:

„Wir behandeln alle persönlichen Informationen streng vertraulich und legen größten Wert auf deine Anonymität und Privatsphäre.“

Dein BoA-Ort der Ruhe

Bevor deine 100 Tage beginnen, möchten wir dich um drei einfache Dinge bitten.

1. Suche dir einen Ort der Ruhe

Schaffe dir einen festen Platz, der nur dir gehört.

Eine kleine Ecke in deiner Wohnung, ein Sessel, ein Schreibtisch oder ein Platz im Garten.

Ein Ort ohne Hektik.

Ein Ort ohne geschäftliche Verpflichtungen.

Ein Ort zum Lesen, Nachdenken und Durchatmen.

Dieser Ort wird dich die nächsten 100 Tage begleiten.

2. Wir schicken dir zum symbolischen Start ein BoA Pad !

Dieses Pad ist ausschließlich für Deine 100 Tage bestimmt

Wenn Du möchtest kannst du bei der Anmeldung ein einfaches BoA Pad bestellen

Keine geschäftlichen Notizen.

Keine To-do-Listen.

Keine Rechnungen.

Keine Termine.

Nur Gedanken, Erkenntnisse, Ziele, Dankbarkeit und persönliche Entwicklung.

Dieses Pad gehört nur dir.

3. Richte einen eigenen E-Mail-Account ein

Trenne BoA bewusst von deinem beruflichen Alltag.

Keine Kunden.

Keine Mitarbeiter.

Keine Angebote.

Keine geschäftlichen Nachrichten.

Nur deine täglichen Impulse, Gespräche und Unterlagen.

Die nächsten 100 Tage sollen ein geschützter Raum sein.

Warum wir bewusst auf Videos und Podcasts verzichten

Unternehmer verbringen den ganzen Tag vor Bildschirmen.

Sie telefonieren, schreiben E-Mails, führen Videokonferenzen und sind ständig erreichbar.

BoA möchte einen Gegenpol schaffen.

Deshalb setzen wir bewusst auf:

Lesen statt Konsumieren.

Schreiben statt Scrollen.

Wahrnehmen statt Ablenkung.

Stille statt Dauerbeschallung.

Persönliche Gespräche statt anonymer Online-Kurse.

Nimm dir jeden Tag bewusst Zeit.

Setze dich an deinen Ort der Ruhe.

Lege dein BoA-Pad neben dich.

Lies in Ruhe.

Schreibe deine Gedanken auf.

Und genieße die Stille.

Denn genau dort beginnt Veränderung.

Unsere Leistungen im Überblick

- ☒ Kostenloses 1:1-Kennenlerngespräch vor Beginn der Challenge
- ☒ 10 persönliche 1:1-Gespräche während der 100 Tage
- ☒ über 300 E-Mails mit täglichen Impulsen, Tipps, Routinen und praktischen Anleitungen
(Morgens, mittags und abends.)
- ☒ 100 Tage persönliche Begleitung und Motivation
- ☒ Virtueller Gruppenraum für Gleichgesinnte und gegenseitigen Austausch
- ☒ Individuelle Termine mit Coaches nach persönlichem Bedarf
- ☒ Persönliche Reflexions- und Ergebnisgespräche
- ☒ Aufbau neuer Routinen für Gesundheit, Schlaf, Bewegung und Entspannung
- ☒ Steigerung der Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf
- ☒ Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- ☒ Mehr Ruhe, Gelassenheit und bewusste Pausen im Alltag
- ☒ 100 % Anonymität und absolute Vertraulichkeit von Anfang bis Ende

- ☒ Begleitung durch Menschen mit eigener Lebenserfahrung und unternehmerischem Hintergrund
- ☒ Ein geschützter Raum ohne Vorurteile, Druck oder Verurteilung
- ☒ Die Chance, dein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen
- ☒ 100 Tage persönliche Begleitung
- ☒ 10 individuelle 1:1-Gespräche
(online, flexibel und nach persönlichem Bedarf)
- ☒ 300 E-Mails mit täglichen Impulsen, Routinen, Anleitungen und Reflexionsaufgaben
(morgens, mittags und abends)
- ☒ Virtueller Gruppenraum für Gleichgesinnte
- ☒ Zusätzliche Gespräche mit Coaches nach individuellem Bedarf
- ☒ Das Ergebnisgespräch nach Abschluss der 100 Tage
- ☒ Sämtliche Unterlagen, Übungen und Materialien
- ☒ 100 % Anonymität und absolute Vertraulichkeit

Der Preis

Einmalzahlung:

2.250 € zzgl. MwSt.

Wichtiger Hinweis

Die Teilnahmegebühr wird mit Beginn der Challenge fällig.

Sollte im Erstgespräch oder nach den ersten drei Tagen deutlich werden, dass zunächst eine ärztliche oder therapeutische Behandlung notwendig ist, kann die Teilnahme pausiert und zu einem späteren Zeitpunkt ohne erneute Aufnahmegebühr fortgesetzt werden.

Business ohne Alkohol ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Betreuung.

Individuelle Coachings auf Anfrage (45 Minuten a 156 €)

Wie geht es los ?

Du möchtest Durchstarten und ein neues Leben beginnen, dann schreibe dich jetzt in die Warteliste ein. Bitte trage nur Deinen Vornamen und Deine Email Adresse ein. Du erhältst eine E-Mail, wenn dein Platz frei ist. Wir vereinbaren ein kostenloses Erstgespräch, danach entscheidest du in Ruhe, ob du mit uns arbeiten möchtest. Wenn du Dich anmelden willst, dann kann es los gehen, dann erfolgt der Versand des Pads, außerdem erhältst du einen Termin zum Startgespräch, am Folgetag beginnen die 3 Testtage.

Aufgrund der Nachfrage und der langen Warteliste bitten wir um etwas Geduld, wir melden uns in jedem Fall bei dir.