





inbekant,

no 1000

Die Herrin im Jüngern Gräfin mit christlichem Geyst und mit einem reinen Ver-

für die

Wohlstand der Tugend wie in

Olin

mit der Tugend abgeglückt und von dem besten Stande zu sein











Mérték - 1:17.500.000

Vasút  
Távérő vonal  
Magasságok méterekben

Rövidítések:

all-állomás, f. föld, f. föld, f. föld  
h. hegység, hg. hegység, hegység, s. sziget  
ss. sziget

115

120

125

140

145

150

10

INDIÁN  
ÓCEÁN

ALEXANDRIA FÖLD

YUCCAT AUSZTRÁLIA

DÉL AUSZTRÁLIA

INDIÁN  
ÓCEÁN

KORALL-TENGER

INDIÁN  
ÓCEÁN

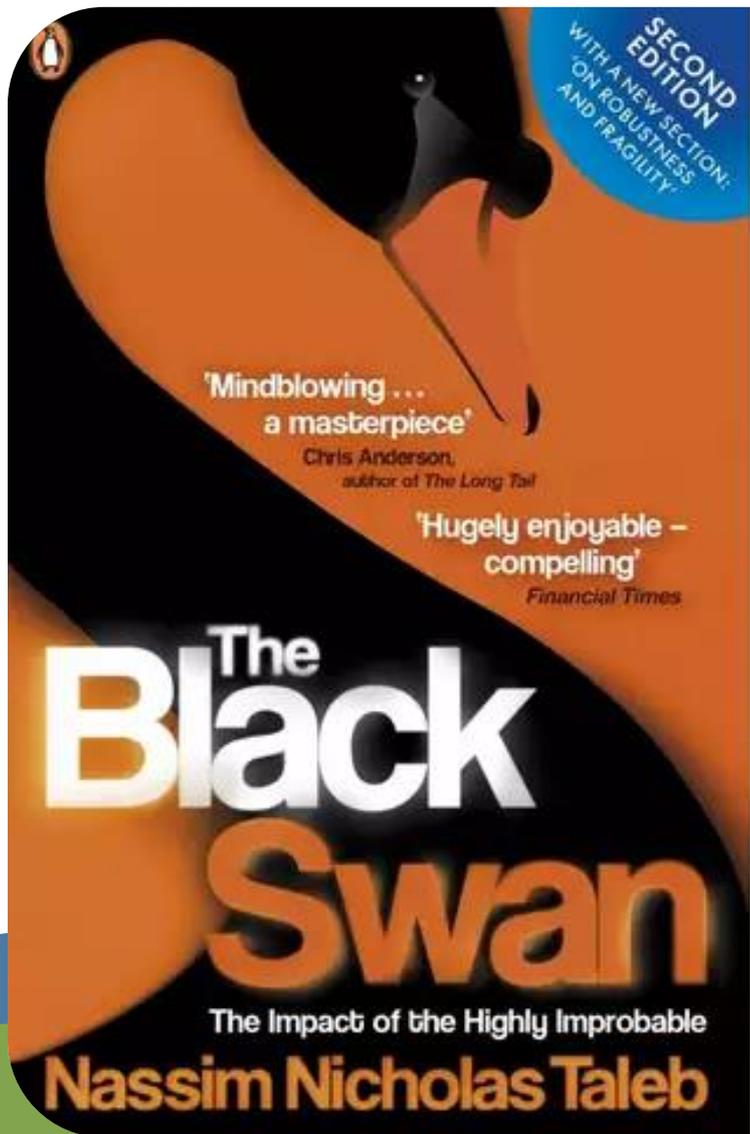
INDIÁN  
ÓCEÁN

TASMANIA

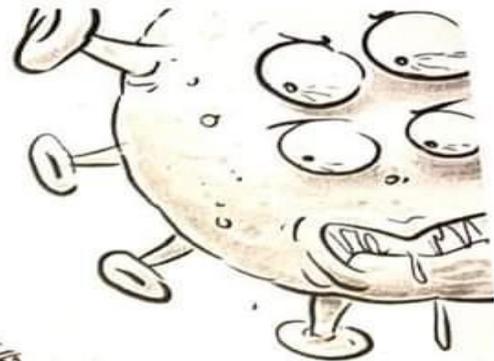
(VAN DIEMEN FÖLD)







2021



2022



SZ-ZEICHNUNG: SINISA PISMESTROVIC

# Der Zweck des Lebens?



„Glück  
ist der Sinn und Zweck des Lebens, sein  
Ziel und das Ende der menschlichen  
Existenz.“

Aristoteles





Attila Kelemen CEO  
Dr. Johannes Kropf CTO  
Salumentis OG Wien



Vienna, 2022.

# Salumentis

Salumentis ist eine Social Tech Firma mit Schwerpunkt digitale **Gesundheitsinterventionen**. Wir entwickeln eine individualisierbare **Plattform mit Applikation** zur Unterstützung der psychischen und körperlichen Gesundheit.

Mit unserer Plattform verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der alle Dimensionen des **Wohlbefindens** berücksichtigt, und stellen Techniken für geistige und körperliche Gesundheit auf der Grundlage positiver Psychologie bereit. Fragebogenbasierte Bewertungen sind ebenso enthalten wie die soziale Interaktion mit anderen Benutzern und Experten.

Für **Forschungsprojekte** stellen wir unsere App und unsere Plattform zur Verfügung, die dann an die Bedürfnisse des Projekts in Bezug auf Interventionen, Techniken zur Verhaltensänderung, gesundheitspsychologische Modelle und überzeugende Technologien angepasst werden.



**Attila Kelemen**  
Co-founder, CEO



**Dr. Johannes Kropf**  
Co-founder, CTO



**Mónika Domonkos**  
Role Model Coach

# Unsere Werte



HUMANITY / MENSCHLICHKEIT  
Everything we do, we do it for the human being.



RESPONSIBILITY / VERANTWORTUNG  
Together with our partners we work transparently.



SCIENCE / WISSENSCHAFT  
Researching and developing is the part of our life.

# Well-Being



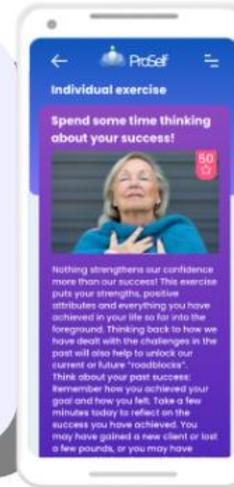


## Körperliches Wohlbefinden

Es ist wichtig, dass wir uns energetisiert fühlen und uns darauf konzentrieren, körperlich gesund und fit zu sein.

## Emotionales Wohlbefinden

Unsere Einstellung und unsere Emotionen beeinflussen wie gut wir mit Veränderungen und Stresssituationen umgehen können.

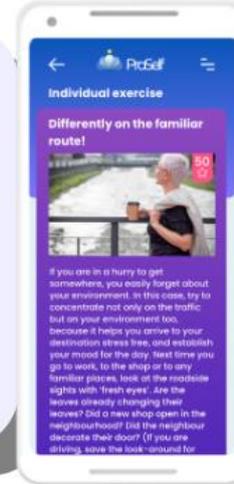


## Soziales Wohlbefinden

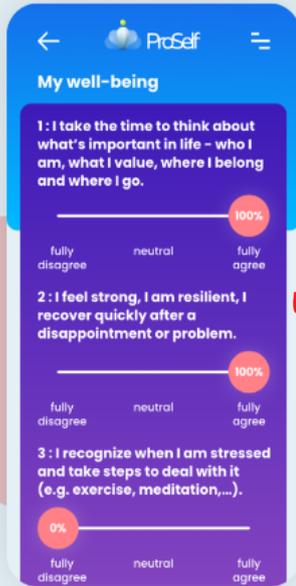
Wir müssen für die Welt um uns herum offen sein und Verantwortung dafür übernehmen.

## Mentales Wohlbefinden

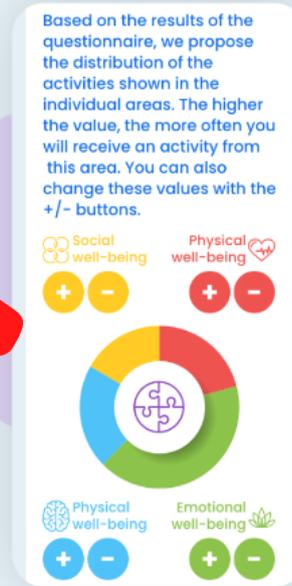
Es ist wichtig geistig frisch zu bleiben, Ziele zu formulieren und anzustreben diese zu erreichen. Nur so wissen wir worin wir gut sind und worin wir uns noch verbessern müssen.



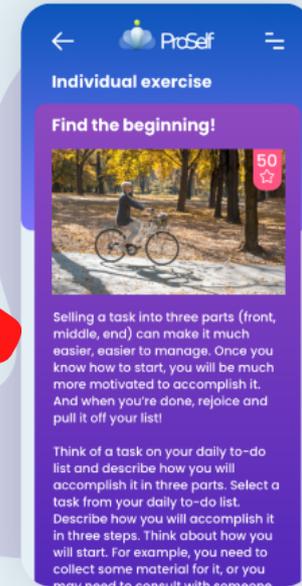
# Proself App



COMPLETE YOUR WELL-BEING  
QUESTIONNAIRE



SET YOUR TARGET



START COMPLETING YOUR  
FIRST ACTIVITIES



## ProSelf Fragebogen zum Wohlbefinden

1 : Ich nehme mir die Zeit darüber nachzudenken, was im Leben wichtig ist – wer ich bin, was ich schätze, wo ich hingehöre und wohin ich gehe.

0%

stimme nicht zu

neutral

stimme voll zu

2 : Ich fühle mich stark und belastbar. Ich erhole mich schnell nach einer Enttäuschung oder einem Rückschlag.

0%

stimme nicht zu

neutral

stimme voll zu

3 : Ich erkenne, wenn ich gestresst bin, und unternehme Schritte, um damit umzugehen (z. B. Bewegung, Meditation, ...).

0%

stimme nicht zu

neutral

stimme voll zu

4 : Es fällt mir leicht meine Gefühle positiv und konstruktiv auszudrücken.

0%

stimme nicht zu

neutral

stimme voll zu

5 : In meinem Alltag denke ich optimistisch und versuche auch die kleinen Freuden des Lebens zu finden.

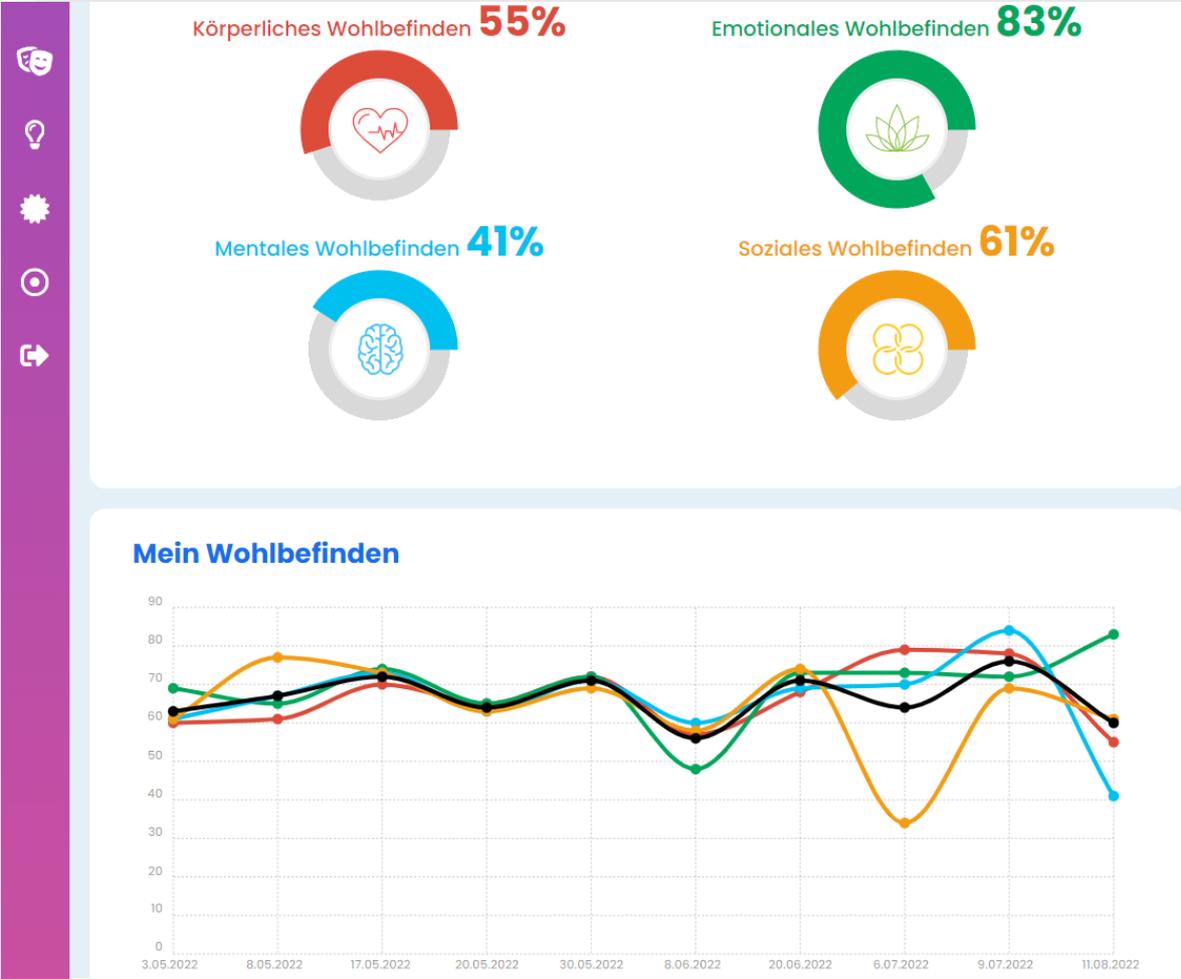
## Deine heutige Stimmung

Wie fühlst du dich heute? Lass deine Stimmungsblume blühen.

- glücklich energiegeladen dankbar ausgewogen neugierig geistig frisch  
 neutral gestresst traurig unsicher

SPASS!





Meine Aktivitäten

Laufende Aktivitäten



Wach auf und strahle!

Abgeschlossene Aktivitäten



Freundschaft



Sag es anderen!



Applaudiere jemandem!



Wach auf und strahle!

## Wach auf und strahle!

Rennen, Aufgabe für Aufgabe erledigen, ein straffes Programm einhalten – das kann sehr leicht zur Routine werden und man merkt es kaum. Indem wir den Zeitplan den Dingen überlassen, die für uns wichtig sind, stellen wir sicher, dass wir ausgeglichener leben und uns genügend Zeit zum Aufladen geben können. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie die 20 Minuten morgendlichen Schlafes nicht verpassen werden, und diese kleine Zeit, die Sie sich selbst geben, wird für einen reibungslosen Übergang zwischen Ihren Aufgaben sorgen.

Stellen Sie Ihren Wecker morgen früh um 20 Minuten ein. Verbringen Sie diese Zeit mit etwas, mit dem Sie sich in letzter Zeit nicht befassen konnten. Beginnen Sie Ihren Tag zum Beispiel mit einem Training oder einem lustigen Frühstück, lesen Sie ein Buch, schreiben Sie eine E-Mail an einen Freund – was auch immer Sie sich entscheiden, genießen Sie es! Teilen Sie mit, wie es Ihnen gelungen ist!

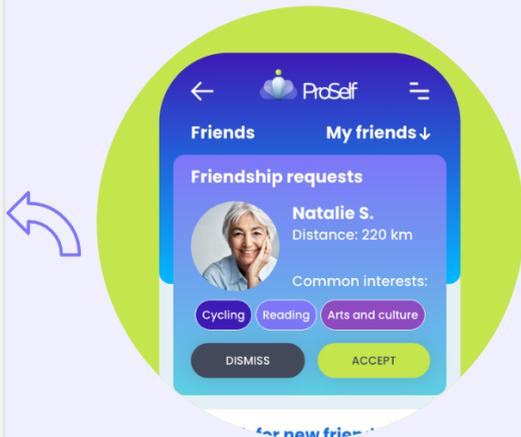
Hier kannst du deine Gedanken und Gefühle festhalten um sie später nochmal zu lesen. Andere Nutzer\*innen können dies nicht sehen.



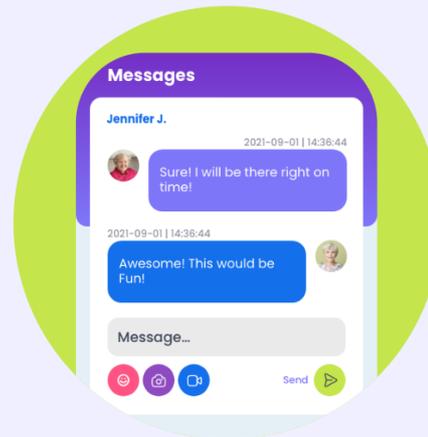
Speichern 

Aktivität abschließen

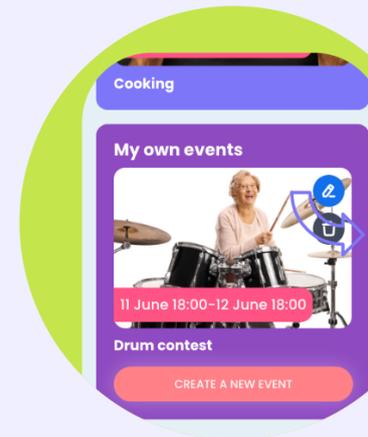
## Join our community



you can search for new friends  
in the neighbourhood with  
similar interest

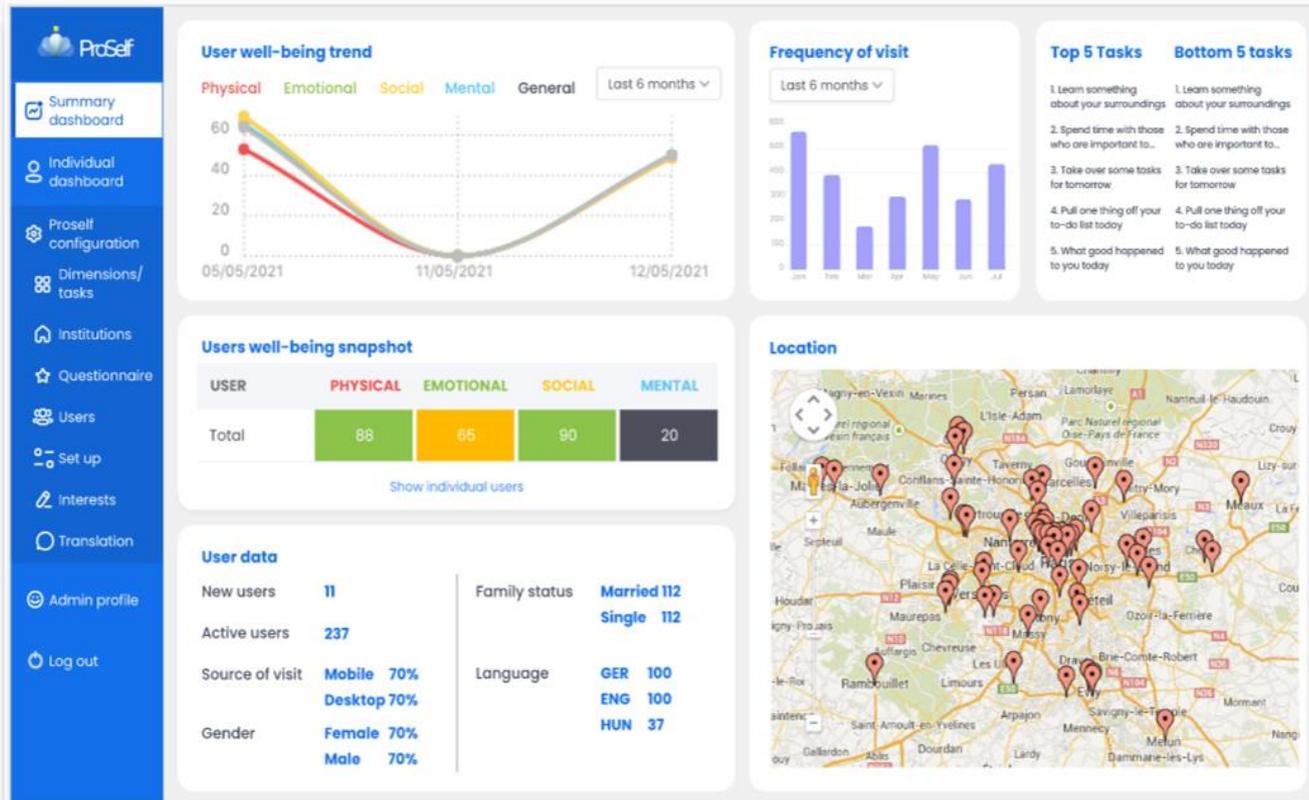


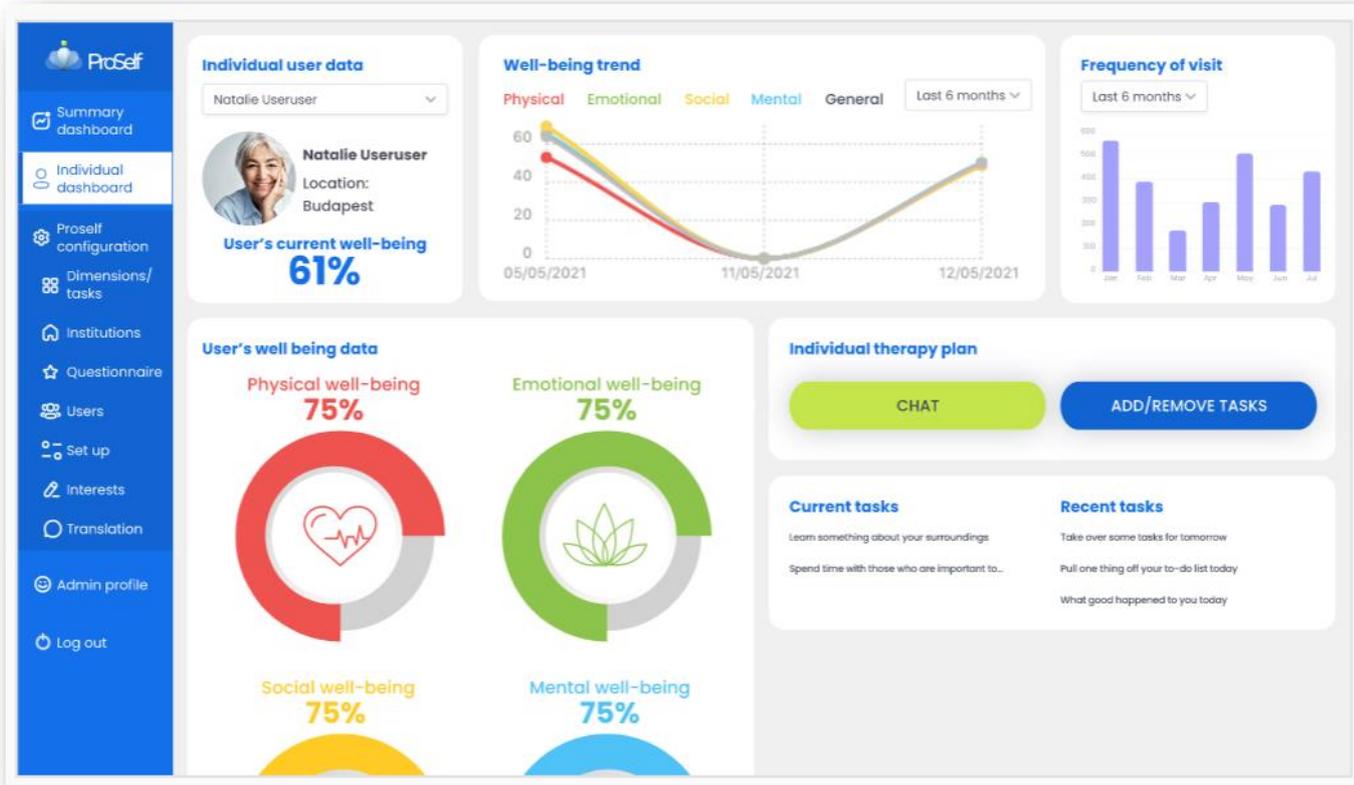
you can talk about what is in  
your mind



you can organise or join events

Download the app and join our community!





# ProSelf App und Plattform im Bereich sozial und health care

- 1) Lebensqualität Steigerung
- 2) Nachhaltige Therapie Begleitung
- 3) Well-Being für Personal
  - Burn-out Prävention
  - Digitale Interventionen zur psychischen Gesundheit
  - Fokus auf Resilienz

# Nutzen von ProSelf

## Für End-User

- ✓ Personalisierter monatlicher Plan und Bericht zum Wohlbefinden
- ✓ Täglicher Stimmung Tracker
- ✓ Tägliche Well-Being Aktivitätsvorschläge
- ✓ Gespeicherte Kommunikationsplattform
- ✓ Unterstützung durch Experten (Coach).
- ✓ Workshops (online oder präsent)

## Für unsere Partner

- ✓ Erhöhung der Lebensqualität von Bewohnern/Mitarbeitern
- ✓ Erleichterung der Arbeit vom Personal
- ✓ ProSelf als Employer Branding: Wir kümmern uns um Dich
- ✓ Anonymisierte Analysen zum Wohlbefinden der Mitarbeiter
- ✓ Anonymisiertes Stimmungsbarometer



## Körperliches Wohlbefinden

Es ist wichtig, dass wir uns energetisiert fühlen und uns darauf konzentrieren, körperlich gesund und fit zu sein.

What is put in front of us. This means that the more food is put on our plate, the more we eat, whether we are hungry or not. By controlling the portion of the food we can achieve that we eat with more consideration and consciousness and it is very likely that we become satisfied and full. Moreover, some good bites remain for tomorrow as well. Today when you have eaten the three-fourth of your biggest meal of the day stop and don't finish your meal. Save it for tomorrow. If you eat at a restaurant, ask the waiter to pack your leftover.

## Emotionales Wohlbefinden

Unsere Einstellung und unsere Emotionen beeinflussen wie gut wir mit Veränderungen und Stresssituationen umgehen können.

Individual exercise  
Spend some time thinking about your success!  
50 s  
Nothing strengthens our confidence more than our success. This exercise puts your strengths, positive attributes and everything you have achieved in your life so far into the foreground. Thinking back to how we have dealt with past challenges in the past will also help to unlock our current or future "roadblocks". Think about your past success. Remember how you achieved your goal and how you felt. Take a few minutes today to reflect on the success you have achieved. You may have gained a new client or lost a few pounds, or you may have

## Soziales Wohlbefinden

Wir müssen für die Welt um uns herum offen sein und Verantwortung dafür übernehmen.

Individual exercise  
Reduce waste paper!  
50 s  
Paper products require a lot of resources, and when they are no longer needed, they usually take up a lot of space in crowded landfills. Use your creative paper management ideas to help you reduce paper waste and make your environment a little healthier. Share something that helps you reduce paper waste. Talk to someone about reducing paper waste at home, at work, or anywhere else. Here are some tips to get you started: cut some of your old towels and use them instead of paper towels; use your computer instead of a printed calendar; remove a paper handkerchief from the box instead

## Mentales Wohlbefinden

Es ist wichtig geistig frisch zu bleiben, Ziele zu formulieren und anzustreben diese zu erreichen. Nur so wissen wir worin wir gut sind und worin wir uns noch verbessern müssen.

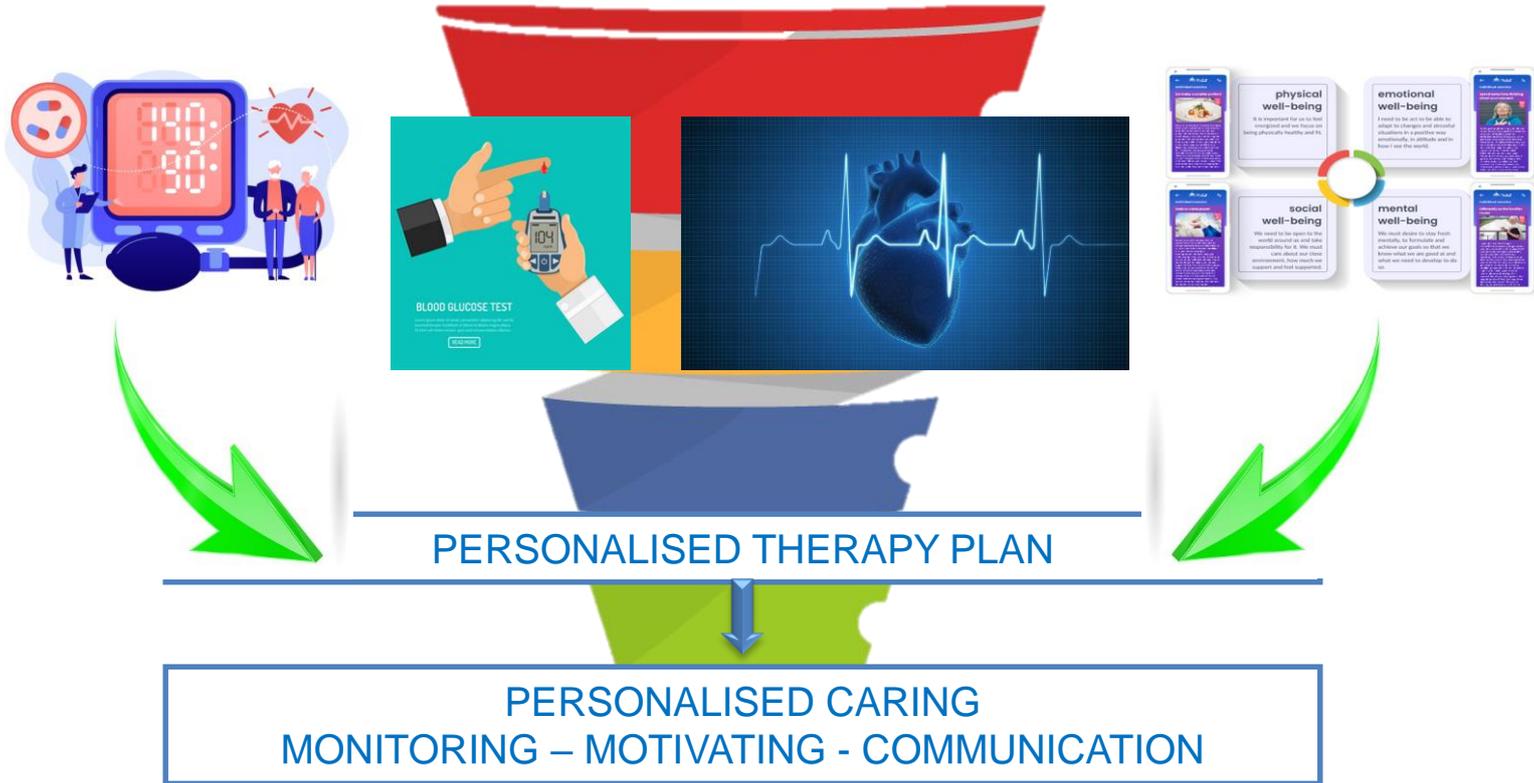
Individual exercise  
Differently on the familiar route!  
50 s  
If you are in a hurry to get somewhere, you easily forget about your environment. In this case, try to concentrate not only on the traffic, but on your environment too, because it helps you arrive to your destination stress free, and establish your mood for the day. Next time you go to work, to the shop or to any familiar places, look at the roadside sights with fresh eyes. Are the leaves already changing their leaves? Did a new shop open in the neighbourhood? Did the neighbour decorate their door? If you are driving, save the look-around for



# ProSelf's personalised health success factors



# Holistischer Ansatz in health care



15.09. 13.00-14.00



Mit mehr **LEBENSFREUDE**, ohne Stress und Druck den Alltag erfolgreich meistern.

*be happy*

