

BESTFORM HOCH VIER

WIE UNTERNEHMER(INNEN) VON DEN STRATEGIEN DES SPITZENSORTS PROFITIEREN KÖNNEN

Die Erhaltung und Steigerung der eigenen und unternehmerischen Leistungsfähigkeit sind heute von elementarer Bedeutung. Hier können Führungskräfte und Unternehmer von erfolgreichen Sportlern und Shaolin-Mönchen lernen!

Ein effizientes Energiemanagement ist für Führungskräfte, Top-Athleten und Shaolin-Mönche die Grundvoraussetzung für Gesundheit sowie für persönlichen Erfolg und Höchstleistungen. Wie Spitzensportler erleben auch Führungskräfte täglich neue „Wettkämpfe“ und Herausforderungen, die es in stressreichen Zeiten zu bewältigen gilt. Sie erbringen ständig Höchstleistungen. Gönnen sie sich keine Erholungs- und Regenerationszeiten, kommt es früher oder später zu Leistungseinbußen. Je größer der Stress bei Führungskräften ist, desto mehr Pausen sollten sie machen.

Wie sieht die Praxis aus?

Je höher der Stress, umso geringer die Anzahl der Erholungsphasen. Tägliche Regenerationszeiten werden daher dringend benötigt, um die Konzentration und Leistungsfähigkeit langfristig aufrecht zu erhalten.

Sportler und Shaolin-Mönche kennen die Geheimnisse einer natürlichen, leistungssteigernden Ernährung. Beeinflusst die Ernährung doch wesentlich den Energielevel und somit die damit verbundene Leistungsfähigkeit. Führungskräfte glauben, dass sie es während eines hektischen Arbeitsalltages nicht schaffen, ausreichend Zeit für Mahlzeiten einzuplanen und nehmen infolge ihre Speisen nach dem Zufallsprinzip ein. Sie leben die Weisheit „In der Kürze liegt die Würze“ und greifen zu Fastfood oder Snacks. Langfristig bedeuten diese ungesunden Ernährungsgewohnheiten jedoch Leistungsverlust und Krankheit.

Der richtige Umgang mit leistungshemmenden Gedanken und negativen Ge-



MAG. GREGOR ROSSMANN

Zur Person:

Der diplomierte Sportwissenschaftler ist der Experte für Lebensbalance. Er beschäftigt sich seit 1990 intensiv mit den Themen Gesundheit und Lebensbalance. Sein Expertenwissen sammelte er im Rahmen seiner praktischen Arbeit mit Führungskräften und Mitarbeitern von Firmen sowie mit Spitzensportlern und Shaolin-Mönchen. Bei seiner Methode werden unterschiedliche Strategien des Spitzensports und der Shaolin-Philosophie kombiniert.

Mag. Gregor Rossmann - buchbar beim 1a-Schulungszentrum:

In seinen Seminaren, Workshops und Coachings vermittelt er den Teilnehmern auf motivierende und authentische Weise, wie sie die Gesundheit erhalten, Zufriedenheit erlangen, persönlichen Erfolg erreichen und die Lebensqualität nachhaltig steigern können. Er lehrt mit großer Begeisterung das, was er selbst lebt.

fühlen ist ein weiterer Faktor für das Leistungs- und Energieniveau. Shaolin-Mönche zeigen auf beeindruckende Weise, welche Kraft ihr Bewusstsein und ihr Denken haben. Auch Top-Athleten lernen, wie sie ihre Gefühle und Gedanken im Wettkampf managen. Der Aufbau mentaler Stärke ist wesentlich für die Erhaltung eines optimalen, gesundheitsfördernden Energielevels.

Eine der wichtigsten Quellen für Stressabbau ist die Bewegung und der Aufbau eines guten Fitnesslevels. Bewegung führt zwar einerseits zu einem unmittelbaren Energieverlust. Andererseits werden gleichzeitig positive Energie aufgebaut und die körperlichen und geistigen Kapazitäten gestärkt.

Fazit:

UnternehmerInnen, die langfristig ihre Lebensbalance erhalten möchten, können dazu die Strategien erfolgreicher SportlerInnen und Shaolin-Mönche nutzen.

Wie Sie mit Hilfe dieser Strategien Ihren persönlichen Trainingsplan zur Steigerung Ihrer Lebensbalance und Leistungsfähigkeit erstellen, erfahren Sie im Seminar „Bestform hoch vier“.