

Die Fähigkeit, **Spitzenleistung** im richtigen Moment abzurufen, wird **Peak Performance** genannt. Wer das kann, ist im **Flow**. In diesem Zustand bleibt der Mensch in Belastungssituationen fokussiert und innerlich ruhig. Wer will das nicht? Doch wie schaffen es Menschen, gesund, gelassen und leistungsfähig zu bleiben?

Egal ob im beruflichen Alltag oder im Sport: Spitzenleister überlassen ihre Topleistungen nicht dem Zufall, sondern bereiten sich gezielt mit **Selbststeuerungstechniken mental und emotional** auf ihre persönlichen Herausforderungen vor. Dabei nutzen sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und den technologischen Fortschritt (**Biofeedback-Verfahren**) für ihren Erfolg, ohne dabei auszubrennen.

Profitieren auch Sie von diesen Erkenntnissen und Erfahrungen – In diesem Coaching-Workshop erhalten Sie gezielte Impulse für Ihr **Persönliches Peak Performance Programm!**

- **Stress und Leistung**
Selbstregulierung in der Herausforderungszone:
Umgang mit innerem Gaspedal und innerer
Bremsen
- **Aktives Selbstmanagement**
mental („Hirn“) – emotional („Herz“) – aktional
(„Hand“): Umsetzung individuell passender
Strategien und Programme
- **Peak Performance Coaching**
Nutzung verschiedener biometrischer Daten
(Hautleitwert, Herzrate, ...) zur Selbststeuerung
- **Biofeedback-Geräte in der Anwendung**
Stress Pilot, IOM-Sensor, eSense Skin Response
/iPhone
- **Praktische Umsetzung**
Gut drauf in schwierigen Situationen (z.B.
Verhandlung, Konfliktgespräch, Präsentation vor
kritischen Kunden ...)



Peak Performance Training mit Biofeedback hilft Ihnen, unter Belastung fokussiert und entspannt zu bleiben. Sie lernen, Ihre psycho-physiologischen Vorgänge wahrzunehmen und zu beeinflussen. Dadurch gelingt es Ihnen, auch unter Druck Leistung zu bringen - eben dann, wenn's drauf ankommt.

Ihr Impulsgeber

Uwe Scholze
Dipl. -Soziologe,
Sozialpsychologe,
NLP-Master,
Systemischer Coach,
Unternehmer und
Sportler; seit 1990
Trainer und Coach



Termin: t.b.a. eintägig, 9:00-17:00 Uhr

Ort: Raum Mannheim

Investition: 459 EUR zzgl. Tagespauschale und MwSt.

[Zur Anmeldung](#) [AGBs](#)



AUTORISIERTER BERATER

OFFENSIVE MITTELSTAND
GUT FÜR DEUTSCHLAND

