

# „Dauerlauf“ – ein hochintensives Coaching für High-Performer

Der Erfolg eines Dauerlaufs wird beeinflusst von der persönlichen Leistungsbereitschaft, der kontinuierlichen Leistungsentfaltung und der körperlichen Fitness des Läufers, beim High Performer im Unternehmen sind es die persönlichen Umfeldfaktoren, die stabile Leistungsfähigkeit sowie ebenfalls die körperliche Balance von Leistung und Entspannung.

## Das Ziel

Endstressen und zu entschlern steht im Mittelpunkt der Arbeit, um die eigene Leistungsfähigkeit und die Freude an der Arbeit langfristig zurückzugewinnen.

Hierfür die Zusammenhänge und Signale von Stress und Leistungsgrenzen im persönlichen Umfeld, im beruflichen Kontext und im eigenen Körper zu kennen und Zugang gefunden zu haben zu deren Ursachen und deren lösungsorientiertem Handling. Highspeed Endstressung für Reaktionen, die sich im Körper und Seele abspielen kennen, diese verstehen und einordnen können.

## Der Nutzen

- Gezielter Umgang mit Spannung und Entspannung
- Entspannender Umgang mit Stress
- selbstentwickelte persönliche Strategien zur entspannenden Selbststeuerung.
- Symptomfreies Leben
- Schmerzreduktion/-freiheit
- Wenn Stress, dann mit Genuss

## Die Themen

Hier ein Auszug von charakteristischen Themen dieses Intensivcoaching:

- Das Gleichgewicht finden zwischen Arbeit, Privatleben und dem gesunden Umgang mit dem eigenen Körper
- Konkurrenz in der Führung, ein schleichendes Gift für Seele und Körper
- Rolle/-verteilung Privat und im Beruf
- Umgang im Team: im Beruf (und Privat?)
- Zusammenspiel von Stress und Schmerzen
- Leistung und Dynamik als Genuss - und ohne Stress?
- Rolle der Ernährung für anspruchsvolle Leistungserbringung
- Stärken stärken, schwächen managen
- Bedeutung von Grenzen und Disziplin beim eigenen Wohlbefinden
- Eine Übung für 1000 Situationen für die Bauch- oder Rückenmuskeln

## Der Weg

Gearbeitet wird mittels intensiver und interdisziplinärer Coachingarbeit in der ganzheitlichen Bearbeitung und Vernetzung der Themenfelder Persönliches Umfeld, beruflicher Kontext sowie Körperarbeit. Für jedes Themenfeld steht ein versierter Coach zur Verfügung, jeder mit mehr als 20 Jahren Erfahrung. Gearbeitet wird vorwiegend in Einzelsitzungen.

## Die Zielgruppe

- Sie fühlen sich erschöpft oder gar ausgebrannt?
- Sie arbeiten an Ihrer Leistungsgrenze oder haben Sie bereits überschritten?
- Ihnen fehlt die Ihnen bekannte Energie und Antriebskraft?
- Sie sind Leistungsträger und/oder Führungskraft der 1. oder 2. Führungsebene?
- Sie wollen sich in ihrer Rolle stärken mittels Entspannung und neue Herausforderungen annehmen und sich dafür neu orientieren/ aufstellen?
- Sie wollen neue Wege zur eigenen Leistungsstabilisierung oder –steigerung finden?
- Wenn Sie mindestens 2 der o.g. Fragen mit ja beantwortet haben, sind Sie hier gut aufgehoben

## Die Termine

Ein „Dauerlauf“ findet im Rahmen eines 9-tägigen Intensivcoachings statt.

Die Termine werden mit den Teilnehmern abgestimmt.

## Sie fühlen sich angesprochen? Haben Interesse?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

Ansprechpartner ist Hermann Töller

Telefon: 02236 963286

Mail: [hermann.toeller@IFMO-online.de](mailto:hermann.toeller@IFMO-online.de)