

## Peak Performance: Gut sein, wenn's drauf ankommt

Lernen Sie am „Erfolgsmodell Spitzensport“, in entscheidenden Situationen zur Höchstform aufzulaufen.

Finale. Kurz vor dem Schlusspfiff. Es steht 0:0. Sie stehen am Elfmeterpunkt und halten den Ball in Ihren Händen. Was geht jetzt in Ihnen vor?

Spitzensport übt seit jeher eine magische Anziehungskraft und Faszination aus. Insbesondere wegen herausfordernder Situationen und intensiver Erlebnisse wie diesen: Menschen, die in außergewöhnlichen Situationen Außergewöhnliches leisten.

Auch im Beruf stehen wir immer wieder im „persönlichen Finale“. In vielfältigen Situationen müssen wir unsere Leistungsfähigkeit auf den Punkt bringen, um bestimmte Situationen und Herausforderungen zu meistern und erfolgreich zu sein. Es bestehen also durchaus Parallelen und Gemeinsamkeiten zwischen diesen auf den ersten Blick so unterschiedlichen Welten.

Am „Erfolgsmodell Spitzensport“ kristallisieren wir in diesem Seminar wichtige Faktoren, Prinzipien und Kriterien heraus und übertragen sie auf das Berufs- und Privatleben. Lernen Sie die Erfolgsmuster kennen, die mitentscheiden, ob Sie schließlich unter Ihren Möglichkeiten bleiben oder im entscheidenden Moment zur Höchstform auflaufen und Ihre Peak Performance zeigen.

### Inhalte

- Prägnante Beispiele für Höchstleistung im Spitzensport als Denkanstoß und Lernimpuls nutzen
- Wichtige Erfolgsmuster für Leistungsbereitschaft und -fähigkeit entdecken
- Gene, Talente und harte Arbeit
- Die Bedeutung von Trainingsprinzipien für Gesundheit und Leistungsentwicklung verstehen
- Professionelles Management von Werten, Stärken und Zielen
- Das ungleiche Paar: Enthusiasmus und Disziplin
- Der Geist fällt nicht vom Himmel! Die Komponenten mentaler Stärke und wie man sie aufbaut
- Selbstregulation und Selbstmanagement: Gedanken und Emotionen kontrollieren können
- Konzentrationsfähigkeit und Stressregulationsfähigkeit optimieren
- Gewonnen und verloren wird im Kopf
- Die Phasen von Höchstleistung und Erfolg verstehen und auf die eigene Situation übertragen
- Umgang mit Misserfolgen und Erfolgen

### Zielgruppe

Führungskräfte, die hohe Ansprüche an die eigene Leistung haben und ihr Selbstmanagement erweitern möchten.

### Methoden

Trainerinput, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Simulationsübungen, Methoden der systemischen, humanistischen, positiven und Sportpsychologie, Reflexion und Diskussion im Plenum

### Hinweise

Max. Teilnehmerzahl : 10 Personen  
Dauer:: nach Absprache

Dieses Seminar bieten wir inhouse an. Gern machen wir Ihnen ein Angebot. Rufen Sie uns an oder nutzen Sie unser [Anfrageformular](#).