

FLOW

BESTLEISTUNG ABRUFEN, WENN'S ZÄHLT!

Mehr **Performance.**

Mehr **Souveränität.**

Mehr **Überzeugungskraft.**

SPITZENLEISTUNG BRAUCHT FLOW!

Ob bei einer Präsentation, einem entscheidenden Meeting oder einer Prüfung: Gerade wenn es wirklich darauf ankommt, fällt es oft besonders schwer, das eigene Potenzial abzurufen. Nervosität, Selbstzweifel und der innere Druck, jetzt funktionieren zu müssen, können genau die Leistung blockieren, die eigentlich vorhanden ist.

Die entscheidende Frage lautet deshalb:

Wie gelingt es, im richtigen Moment fokussiert, souverän und leistungsfähig zu sein?

ZIEL DES WORKSHOPS

FLOW überträgt die mentalen Erfolgsstrategien, die Spitzensportler benutzen, dann, wenn's zählt, ihre Bestleistung abzurufen, auf vergleichbare Leistungssituationen im Berufsalltag.

Mithilfe eines wissenschaftlich fundierten Sieben-Schritte-Konzepts entwickeln die Teilnehmenden die Fähigkeit, mit Druck, Nervosität und Selbstzweifeln konstruktiv umzugehen, ihre Aufmerksamkeit gezielt zu steuern und ihre Bestleistung genau dann abzurufen, wenn es darauf ankommt – bei Präsentationen, Verhandlungen, Meetings oder Prüfungen.

DAS LERNEN SIE!



KONZENTRATION & ENTSPANNUNG

Wie Konzentration und Entspannung optimal zusammenspielen und die Grundlage für den Flow-Zustand bilden.



DIE KUNST DER ZIELSETZUNG

Warum Flow nur dann entsteht, wenn Ziele klar definiert sind und die Aufgabe die richtige Balance zwischen Herausforderung und Können bietet.



FLOW-STÖRFAKTOREN

Warum zu viel Kontrolle, Willenskraft und Anstrengung den Flow verhindern – und wie Sie diese Hindernisse überwinden.



VERSAGENSÄNGSTE KONTROLLIEREN

Wie Sie mit Druck, Versagensängsten und Selbstzweifeln souverän umgehen.



7-SCHRITTE-KONZEPT

Ein praxiserprobtes Sieben-Schritte-Konzept, mit dem Sie Flow gezielt erzeugen und Bestleistung auch unter Druck zuverlässig abrufen können.



MOVE-10
METHODE

MOVE 10 ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur nachhaltigen Umsetzung von Vorsätzen und Veränderung von Gewohnheiten.



Factsheets mit Inhalten und Ablauf auf Anfrage



KONTAKT mh@markushornig.com

