

Warum ist **spezifisch für Sie als Führungskraft Personal Training** wichtig?

47 % der Führungskräfte haben sportlich professionelle Unterstützung. **Nur wenn es dem Körper gut geht, können Sie als Chef gut funktionieren.**

Durch die enorme berufliche Belastung können Sie an Ihre Grenzen kommen. Daher sollten Sie achtsam Ihren Körper und Geist in Balance halten. Der Schlüssel zu Ihrem ausgeglichenen und leistungsstarken Charakter liegt in der ganzheitlichen Gesundheit. Nicht nur Ihr mentales Management bzgl. Stress und Schlaf ist entscheidend für Ihren Erfolg. Exorbitant wichtig ist Ihr Körper. **Mit Schmerzen im Rücken oder Kilos, welche Sie abnehmen müssen, lässt sich das Selbst nicht gut führen.**

Die Mitarbeiter erwarten von Ihnen, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen (im wahrsten Sinne des Wortes) und **Performanz beweisen**.

Eine schlechte Haltungsposition vermittelt Unsicherheit und Schwäche. Ihre Mitarbeiter vertrauen Ihnen mehr, wenn Sie mit aufrechtem Rücken Anweisungen erteilen als wenn Sie demütig hinter Ihrem Schreibtisch kauern. Durch eine gerade **Haltung strahlen Sie Durchsetzungsvermögen, Transparenz, Wertschätzung und Selbstbewusstsein aus** und treten souverän auf.

Ich zeige Ihnen, was es für Spaß macht, „den inneren Schweinehund“ loszulassen.