

# Herausforderungen des Berufsalltags meistern

Zum Abschluss der „OÖN-Wirtschaftsakademie & Führungsimpulse 2014“ verriet Speakers-Excellence Top100-Redner Gregor Rossmann am 18. November, wie es mit mentaler Stärke, Bewegung und der richtigen Ernährung gelingt, Hürden des Berufslebens zu nehmen

Spitzensportler, Shaolin-Mönche, Führungskräfte und Top-Mitarbeiter haben eines gemeinsam: Sie alle benötigen ein effizientes Energiemanagement um Höchstleistungen erbringen zu können sowie ihrem persönlichen Erfolg und vor allem ihrer Gesundheit gerecht zu werden. Denn nicht nur Leistungssportler, auch Führungskräfte treten regelmäßig in „Wettkämpfe“ ein und haben täglich neue Herausforderungen zu bewältigen. Erholungs- und Regenerationszeiten kommen dabei häufig zu kurz. Das führt in weiterer Folge zu einem Leistungsabbruch.

„Je größer die Belastung und Anforderung bei Führungskräften ist, desto mehr Pausen sollten Sie machen“, rät Personal Coach und Sport-

wissenschaftler Gregor Rossmann, will man die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit langfristig aufrechterhalten.

Eine wesentliche Grundvoraussetzung ist der Aufbau von mentaler Stärke. Der richtige Umgang mit leistungshemmenden Gedanken und negativen Gefühlen ist dabei ein wesentlicher Faktor. Der Blick auf Shaolin-Mönche zeigt, welche Kraft und Auswirkungen Bewusstsein und Denken haben. Mit Hilfe von Gedanken- und Gefühlsmanagement hat Pessimismus weniger Chancen und Führungskräfte und Top-Mitarbeiter bleiben leistungsfähiger und sind auch zufriedener.

Ein weiterer wesentlicher Faktor ist der Aufbau eines guten Fitnesslevels.

Wer sich regelmäßig sportlich betätigt baut nicht nur Stress ab, sondern auch positive Energien auf. Die körperlichen und geistigen Kapazitäten werden so gestärkt.

Drittens beeinflusst auch die Ernährung die Leistungsfähigkeit. Hierbei sollte eine regelmäßige, ausgewogene Ernährung den Platz von Fast-food und schnellen Imbissen zwingend durch einnehmen.

**Weitere Bilder sowie Informationen rund um die OÖN-Wirtschaftsakademie** finden Sie im Internet auf [nachrichten.at/wirtschaftsakademie](http://nachrichten.at/wirtschaftsakademie). Eine Fortsetzung der beliebten Vortragsreihe mit sechs weiteren Referenten ist ab dem Frühjahr 2015 geplant.



Sportwissenschaftler Gregor Rossmann (links), Stefanie Karrer (Verkaufsleitung Karriere & Bildung, Veranstalterin OÖN-Wirtschaftsakademie) und Bernd Kirisits (Anzeigenleiter OÖNachrichten)

Fotos: cityfoto.at



Markus Trauner (Synthesha) und Gabriele Erlinger (OÖNachrichten)



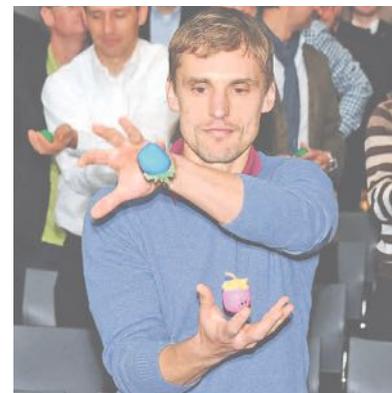
Evelin Benisch (Hoval, links) und Iris Grabner (Hoval)



Thomas Hammerschmid (Autohaus Bad Leonfelden, links) und Gerald Holzinger (Hoga)



Andrea Brunner (imfocus Businesscoaching) und Georg Brunner (Raiffeisen Immobilien)



Praxisbezug: Schon während dem Vortrag hatten die Teilnehmer Gelegenheit, das Gehörte auch praktisch auszuprobieren.

Eine Veranstaltung von:



Partner:

