

## Inhalte Business-Paket # 3:

### **E = Entfalten Sie Ihr volles Potenzial**

Spitzenleistung II, Die Energie des Körpers, Verstand, Emotionen und Seele

- Der 360° Rundumblick
- Belastung – Entspannung; Superkompensation
- Das Zusammenspiel, Verstand & Emotionen
- Der ideale Leistungsstand
- Dein tägliches Emotionsbarometer
- Das Gästehaus

Körper: Das Prinzip der Minimalkonstanz

Verstand: Modell der Potenzialentfaltung

Emotionen: Das Positivitätsverhältnis

Seele: Das innere Gleichgewicht

### **Das Emotionsverständnis**

### **F = Fokussierung**

Sinnfindung, Wertebasis und Zielerreichung

- Was ist Ihnen wirklich, wirklich, wirklich wichtig?
- Welche Werte haben Sie am Start?
- Welchen Fußabdruck möchten Sie auf dieser Welt hinterlassen?
- Erfolgstheorien
- Ziele benennen, erreichen und feiern
- Das PÖSITIV Modell

Körper: Gesund alt werden

Verstand: Leistungsfähig sein und eine positive Grundeinstellung leben

Emotionen: Emotionen zeigen

Seele: Ein erfülltes Leben

### **Die Lebenszeitleiste**