

E^RGOMETER LIFE

Die richtigen Knöpfe drücken



Willst du zufrieden durchs Leben gehen, sind die richtigen „EINSTELLUNGEN“ entscheidend.

TIME

Lebenszeit

Mehr Leben in der Zeit - Das Leben besteht aus verpassten und wahrgenommenen Gelegenheiten

Es ist nicht so wichtig, wie alt du wirst, sondern wie du alt wirst – Wie kann dieser Satz bewusst und zufrieden gelebt werden?

Was hilft, meine persönliche Entwicklung voranzutreiben und selbst verantwortlich mein Leben zu gestalten und zu genießen?

DISTANCE

Wegstrecke

Sich ausrichten und auf seine Ziele fokussieren

Wie gehe ich mit Orientierungskrisen um und verschaffe mir Zielklarheit?

Wie kann es mir gelingen, mit größerer „Klarsicht“ Entscheidungen zu treffen?

CALORIES

Ressourcen

Seine Energie erfolgreich einsetzen und Auszeiten zur Regeneration nutzen

Welche Strategien können helfen, in einem hektischen Alltag eine Balance mit körperlicher Fitness und geistigem Wohlbefinden zu finden?

Wie können regelmäßige Auszeiten oder eine echte „Rauszeit“ dazu beitragen, sowohl körperlich als geistig erfrischt und gestärkt zu bleiben?

SPEED

Power

Gut sein, wenn's drauf ankommt und neue Entwicklungspotentiale erschließen

Welche Parallelen zwischen sportlichen Herausforderungen und alltäglichen Lebenssituationen gibt es?

Wie kann ich Leistungsprinzipien aus Sport und Bewegung zur persönlichen Entwicklung nutzen?

LEVEL

Stärke und Resilienz

Getretener Quark wird breit nicht stark – neue Wege gehen

Was hilft, das Selbstwertgefühl zu stärken und die mentale Gesundheit zu fördern?

Wie kann ich mentale Stärke aufbauen und Resilienz gegenüber Stresssituationen entwickeln?

WATTS

Widerstand

Widerstände überwinden, sich von Problemen lösen und wachsen

Wie kann ich mich von begrenzenden Vorstellungen befreien und neue Handlungsalternativen erschließen?

Welche Barrieren verhindern immer einen erfolgreichen Transfer vom Wollen zum Tun?

TIME	Lebenszeit Mehr Leben in der Zeit - Das Leben besteht aus verpassten und wahrgenommenen Gelegenheiten
DISTANCE	Wegstrecke Sich ausrichten und auf seine Ziele fokussieren
CALORIES	Ressourcen Seine Energie erfolgreich einsetzen und Auszeiten zur Regeneration nutzen
SPEED	Power Gut sein, wenn's drauf ankommt und neue Entwicklungspotentiale erschließen
LEVEL	Stärke und Resilienz Getretener Quark wird breit nicht stark – neue Wege gehen
WATTS	Widerstand Widerstände überwinden, sich von Problemen lösen und wachsen