



Erfolgsgeheimnis Coaching für Führungskräfte



Olympiasieger, Weltmeister und Top-Spitzenathleten wie Norman Stadler, Michael Greis, Fabian Hambüchen und Paul Biedermann haben Trainer, Ernährungsberater, Mentalcoachs und Experten für Ihr notwendiges Wettkampfmaterail.

Wie viele Mentoren bzw. Coaches haben Sie an Ihrer Seite auf dem Weg zur Spitze?

Am 12. Mai 2010 war es soweit. Ich bin extra um 4 Uhr aufgestanden, um im knapp 350 km entfernten Gaishorn am See in Österreich pünktlich um 9 Uhr ankommen zu können. Ich hatte einen Termin bei Endless-Sports. Das sind Experten, die auf dem neuesten Stand der Technik Schwimmanalysen in einer Gegenstromanlage, Aerodynamiktests im Windkanal, Wattmessungen und Laufanalysen mit mehrdimensionaler Videokontrolle durchführen und analysieren können.

Gut ausgeschildert findet man das Haus sofort. Ein herzliches und professionelles Willkommen lässt die Erwartungen noch steigen. Wir haben viel vor:



Es beginnt mit der Laufstilanalyse und den entsprechenden Coachingsaspekten.

Anschließend wird eine Radpositionsoptimierung anhand von Wattmessung und Tests im Windkanal durchgeführt. Eine Diskussion der biomechanischen und physiologischen Parameter gibt neue Aufschlüsse für meine Arbeit als Triathlon-Coach für meine Kunden. Dabei wurden eine eher konservative Sitzposition mit der „american position“, welche weiter vorne gelagert ist, verglichen.



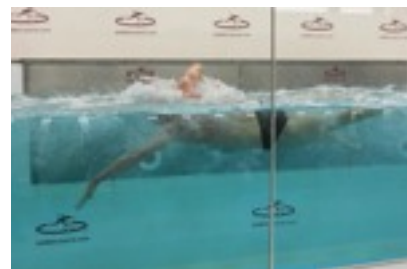
In den letzten Jahren konnte ich schon fünf Vorstände und Geschäftsführer zu einem IRONMAN erfolgreich begleiten. Dabei ist die Kenntnis der individuellen Voraussetzungen und ein ganzheitliches Coaching unter Berücksichtigung der privaten und beruflichen Einflussfaktoren ein wichtiger Aspekt, damit aus dem

gesundheitsorientierten Motiven des Sporttreibens nicht zusätzlicher Stress entsteht.

Abgeschlossen wurde der Workshoptag mit einer Schwimmanalyse im Pool mit Gegenstromanlage.

Die eigene Erfahrung im Pool hat mich in meinem Coaching-Ansatz nur bekräftigt: Ohne eindeutige Feedback-Methoden ist kein erfolgreiches Coaching möglich.

Nach diesem Tag habe ich mein Expertenwissen vertiefen können und nebenbei auch für mich selber einige Optimierungsmöglichkeiten mitnehmen können.



Nun, was hat das mit Ihnen als Führungskraft zu tun?

Ich behaupte, dass Sie nur mit einem regelmäßigen spezifischen Coaching Ihr Potenzial überhaupt nutzen können. Sie werden nie langfristig erfolgreich werden, wenn Sie nicht in unterschiedliche Coachingbereiche investieren.

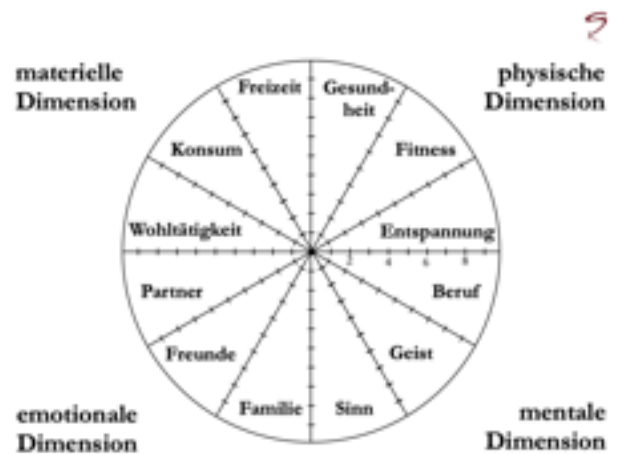
S

Schon seit Jahren lasse ich mich immer wieder in allen Bereichen meines Lebens (Finanzen, Kommunikation, Marketing, Training, Ernährung, ...) von Mentoren und Experten coachen, um mich ständig weiter entwickeln zu können. Auch der Besuch von Fortbildungsseminaren gehört zu meinen Gewohnheiten. Natürlich kostet das alles Geld, aber der Benefit bzw. Return on Investment ist bisher immer um ein mehrfaches höher gewesen.

Haben Sie für Ihre vier Dimensionen des Lebens einen Coach? Wenn nein, wer könnte es sein?

Reflektieren Sie Ihre 12 Bereiche des Lebens und analysieren Sie, in welchem Lebensbereich Sie durch ein Coaching am meisten Potenzial haben?

Meine Erfahrungen in den letzten 15 Jahren in über 300 Einzelcoachings mit Führungskräften und sogar auch bei Leistungssportlern und Olympiasiegern und Weltmeistern haben mir gezeigt, dass durch mein Coaching messbar die Leistungsfähigkeit je nach Voraussetzung teilweise bis zu 200% gesteigert werden konnte. Und das schon nach nur sechs Monaten.



Slatco Sterzenbach ist *der* Experte für Lebenskraft. Er hat bereits über 1.300 Seminartage erfolgreich absolviert und ist ein gefragter Keynote-Speaker in Deutschland. Der Diplom-Sportwissenschaftler und Bestseller-Autor blickt auf 25 Jahre Erfahrung in den Bereichen Prävention, Gesundheit, Leistungssteigerung und Motivation zurück. Zwischen 1990 und 2009 konnte der leidenschaftliche Triathlet siebenmal einen Ironman-Wettkampf finishen; 2001 stellte er einen Weltrekord im Indoor-Cycling auf. Slatco Sterzenbach nutzt die Analogie zwischen Sport und Karriere und inspiriert durch seine ebenso kurzweiligen wie substanzstarken Vorträge seine Seminarteilnehmer auf eine nachhaltige und humorvolle Art und Weise. Als Unternehmercoach macht er Führungskräfte fit. Als Consultant berät er Firmen, wie sie ihre Krankenkosten senken können. Mehr unter www.lebenskraft.com