

BUSINESS WARRIOR

Stress besiegen. Konflikte bewältigen. Ziele erreichen.

5 Wochen
5 Phasen
20 Einheiten





MAX GOERNER, MANAGEMENTBERATER, KRAV MAGA INSTRUKTOR

EVERYONE HAS THE RIGHT TO DEFEND THEMSELVES



STRESS IN DER HOCHLASTPHASE



176+

- Hirn im Überlebensmodus: Kampf, Flucht oder Erstarrung
- Nur gröbste Grobmotorik aktiv
- Bedürfnis nach Entleerung von Blase und Darm



146-175

- Mentale Leistungsfähigkeit nimmt ab
- Blutgefäße verengen sich
- Seh- und Hörvermögen nehmen ab



115-145

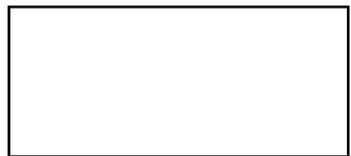
- Schnelles Denken und Handeln möglich
- Komplexe motorische Abläufe können sicher ausgeführt werden
- Feinmotorik beginnt nachzulassen



80-114

- Aufmerksam
- Prüfen des Umfelds
- Mental vorbereitet

60-79



40-59

- Unvorbereitet
- Verletzlich
- Hilflos

DAS BUSINESS WARRIOR PROGRAMM



GRUNDAUSBILDUNG ZUM BUSINESS WARRIOR

Gegner und
Schlachtfeld studieren



Das Feuer
entfachen



Ein Team finden
und vorbereiten



Die Schlacht



Die Nachwirkungen
managen

STRESS IST WAS WIR ALS STRESSIG EMPFINDEN



SCHON NAPOLEON WUSSTE UM DIE BEDEUTUNG VON STRESS



PHASE 3: GEZIELTE VORBEREITUNG (BAR)

17 | BEFORE-ACTION-REVIEW

Aufgabe: Fassen Sie die relevanten Informationen für sich und Ihr Team zusammen.

Welche Ergebnisse und Maßnahmen wollen wir erzielen?

Was haben wir oder andere aus ähnlichen Situationen gelernt?

Mit welchen Herausforderungen können wir rechnen?

Was wird uns dieses Mal zum Erfolg verhelfen?

PHASE 5: GEMEINSAM LERNEN (AAR)

20 | AFTER-ACTION-REVIEW

Aufgabe: Bereiten Sie das Erlebte nach und lernen Sie gemeinsam für die Zukunft.

Was waren unsere beabsichtigten Ergebnisse?

Was hat unsere Ergebnisse verursacht?

Was waren unsere tatsächlichen Ergebnisse?

Und was werden wir beibehalten oder verbessern?

BLACK OUT

*„Better a warrior in a garden,
then a gardener in war“*



BUSINESS WARRIOR

Stress besiegen. Konflikte bewältigen. Ziele erreichen.

5 Wochen
5 Phasen
20 Einheiten





Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Hier erfahren Sie mehr über mein Buch und finden alle Einheiten zum kostenfreien Download: www.businesswarrior.eu

Sie können weitere Exemplare ganz bequem auf Amazon bestellen oder das Buch als Hörbuch bei Audible, Itunes und Amazon beziehen.

Vielen Dank für die gemeinsame Zeit,

Ihr

Max Görner
max@businesswarrior.eu
+49 172 143 19 44