

LIMIT SKILLS. Die eigenen Grenzen respektieren, testen, überwinden
Der Blog zum Buch auf www.michele-ufer.de

Zusatzmaterial Kap 8:

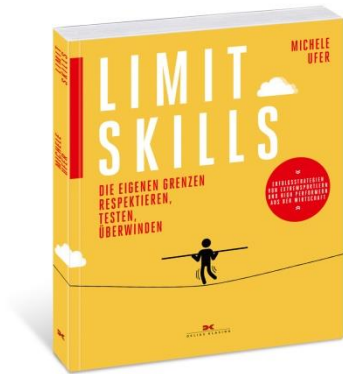
Alles Große geht durch die Stille. Wie wir klug mit unserer Energie haushalten

Kurzskala Erholung & Beanspruchung

Die körperliche und psychische Befindlichkeit ist ein exzellenter Steuerungsparameter im Rahmen eines professionellen Regenerationsmanagements. Sie gilt als wichtiger Indikator dafür, wie gut Belastungen bewältigt werden. Ist die Befindlichkeit über einen längeren Zeitraum verschlechtert, können Probleme mit der Bewältigung von Alltagsbelastungen und/oder physische oder psychische Erkrankungen vorliegen. Die „Kurzskala Erholung & Beanspruchung“ (Meyer et al., 2016) ist ein praxiserprobtes Instrument und einfach einzusetzen. Sie eignet sich insbesondere für wiederholte Messungen und ein längerfristiges Monitoring. Die Bearbeitung dauert lediglich 30-40 Sekunden. Der regelmäßige Einsatz wird empfohlen.

	Trifft gar nicht zu				trifft voll zu			
	0	1	2	3	4	5	6	
Körperliche Leistungsfähigkeit kraftvoll, leistungsfähig, energiegeladen, voller Power								
Mentale Leistungsfähigkeit aufmerksam, aufnahmefähig, konzentriert, mental hellwach								
Emotionale Ausgeglichenheit zufrieden, ausgeglichen, gut gelaunt, alles im Griff habend								
Allgemeiner Erholungszustand Erholt, ausgeruht, muskulär locker, körperlich entspannt								
Muskuläre Beanspruchung Muskulär überanstrengt, ermüdet, übersäuert, verhärtet								
Aktivierungsmangel unmotiviert, antriebslos, lustlos, energielos								
Emotionale Unausgeglichenheit bedrückt, gestresst, genervt, leicht reizbar								
Allgemeiner Beanspruchungszustand Geschafft, entkräftet, überlastet, körperlich platt								

Meyer, T., Ferrauti, A., Kellmann, M., & Pfeiffer, M. (2016). *Regenerationsmanagement im Spitzensport: REGman-Ergebnisse und Handlungsempfehlungen*. Köln: Sportverlag Strauß.



Zum Buch:

Vorsicht: Motivations-Bullshit!

Wie können wir unsere Leistung steigern, wie an die eigenen Grenzen gehen, diese erweitern und überwinden, ohne uns früher oder später in Burnout, Erschöpfung, Verletzungen oder Tod zu navigieren? Dr. Michele Ufer distanziert sich von gängigen Motivationsprüchen und geht mit 20 hochkarätigen Gästen aus Sport und Wirtschaft auf Spurensuche.

LIMIT SKILLS kombiniert faszinierende Geschichten über Spitzenleistung und Grenzerfahrung, spannende Interviews und Einblicke in Persönlichkeitsstruktur, mentale Stärken und Teamdenken erfolgreicher Grenzgänger und High Performer. Expertenimpulse aus Psychologie und Mentaltraining regen an, auch bei sich selbst auf Spurensuche zu gehen.

Tauchen Sie ein in neue Welten und finden Sie an Ihren Grenzen die eigenen Stärken!

Die Gäste:

CHANTAL BIALEK Interim HR-Manager & Unternehmensberaterin **HAZEL BRUGGER** TV-Moderatorin & Kabarettistin **BART DE ZWART** Stand-up-Paddel-Weltrekordhalter **KARL EGLOFF** Skyrunning-Weltrekordhalter & Bergführer **CHRISTOPH HARREITHER** Manager & Ultraläufer **JAN HEINZE** Mini-Transat-Segler & Unternehmer **NILS HENKEL** Sternekoch **ALEXANDER HUBER** Extrembergsteiger **LORRAINE HUBER** Weltmeisterin Freeride Ski **ROBERT JASPER** Extrembergsteiger **MICHAEL MAUER** Leiter Style Porsche, Leiter Konzern Design Volkswagen AG **URS MEIER** Fußball-Schiedsrichter **ALEXANDRA MEIXNER** Weltrekordhalterin im 20-fach-Ultratriathlon **HERBERT NITSCH** Weltrekord-Apnoetaucher **HARALD PHILIPP** Mountainbike-Abenteurer **FLORIAN REUS** Weltmeister 24-Stunden-Lauf **SANDRA RINGWALD** Deutsche Meisterin Skilanglauf **FABIAN RIESSLE** Olympiasieger Nordische Kombination **FRED TOPLAK** Unternehmer & Bürgermeister **KLEMENS WITTIG** Senioren-Weltmeister Mittel- und Langstreckenlauf



Der Autor:

Dr. Michele Ufer ist international gefragter Experte für Sport- und Managementpsychologie und erfolgreicher Ultramarathonläufer. Als Speaker, Coach und Mentaltrainer begleitet, trainiert und inspiriert er Sportler, Unternehmen, Führungskräfte und andere High Performer in Fragen der intelligenten Motivations- und Leistungsförderung.

Als Läufer und sportlicher Grenzgänger reizen ihn Herausforderungen jenseits der Marathondistanz oder in großer Höhe über 5000m. Ob Wüste, Regenwald, Himalaya oder Polarkreis. Dr. Michele Ufer ist auf den extremsten Laufstrecken zu Hause und erzielte bei 250km-Läufen regelmäßig Top-10-Platzierungen.