

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

Zusatzmaterial Kap 10:

Verletzung & Krankheit als Grenze. Warum sich Rückschläge auch als Geschenk entpuppen können

WHO-5 Kurzscreening zum psychischen Wohlbefinden

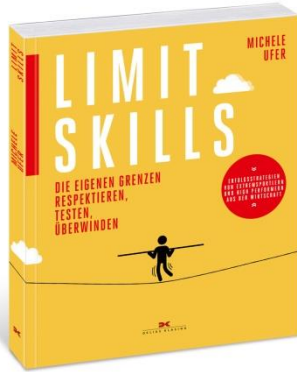
Das von der Weltgesundheitsorganisation entwickelte Kurzscreening WHO-5 kann Hinweise darauf geben, ob evtl. eine Depression vorliegt bzw. eine psychische Erkrankung mit hoher Wahrscheinlichkeit ausschließen. Die psychometrischen Eigenschaften des WHO-5 als Depressions-Screening wurden in einer Vielzahl an Studien belegt.

Anleitung:

Markieren Sie die Aussagen, die am besten wiedergeben, wie Sie sich in den letzten 2 Wochen gefühlt haben. Addieren Sie die Punktzahl. Diese erstreckt sich von 0-25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden/niedrigste Lebensqualität und 25 größtes Wohlbefinden/ höchste Lebensqualität bedeutet. Ein Wert von 25-13 spricht für ein gutes oder sehr gutes Wohlbefinden. Passen Sie weiter auf sich auf! Ein Wert von weniger als 13 Punkten weist auf ein auffallend reduziertes Wohlbefinden hin. Eine behandlungsbedürftige Überlastung oder eine Depression können nicht sicher ausgeschlossen werden. Geringe Werte rechtfertigen noch keine Diagnose, sind jedoch ein ausreichender Grund, eine gezielte Diagnostik durchführen zu lassen.

In den letzten 2 Wochen...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
. habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

WHO-5 © Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød



Bum 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.