

LIMIT SKILLS. Die eigenen Grenzen respektieren, testen, überwinden  
Der Blog zum Buch auf [www.michele-ufer.de](http://www.michele-ufer.de)

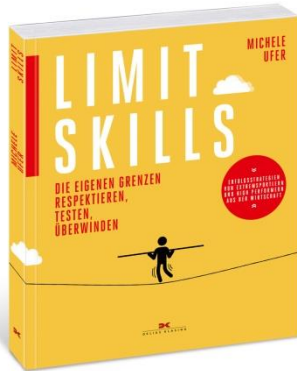
*Zusatzmaterial Kap 8:*

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

## Borgskala

Die Borgskala erfasst in wenigen Sekunden den Anstrengungsgrad einer Tätigkeit. Wird eine (Trainings-/Wettkampf-) Belastung unabhängig von typischen Ermüdungserscheinungen plötzlich als anstrengender empfunden, kann dies ein Hinweis auf Erholungsdefizite oder psychische Dysbalancen sein. Der Einsatz sollte im Rahmen eines professionellen Regenerationsmanagements regelmäßig erfolgen, um Muster zu erkennen.

6	
7	Extrem leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	Leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	Anstrengend
16	
17	Sehr anstrengend
18	
19	Extrem anstrengend
20	Zu stark, geht nicht mehr



## 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.