

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

Zusatzmaterial Kap 9:

Und nun? Wie du bei dir selbst auf Spurensuche gehen kannst.

Leitfragen

Viel Spaß bei deiner persönlichen LIMIT SKILLS Spurensuche!

Erfolg & Psyche

- Was bedeutet Erfolg, was Spitzenleistung für dich?
- Was waren deine bedeutsamsten Erfolge? Warum? Was hat dir dabei geholfen? Was hast du daraus gelernt?
- Was waren bedeutsame Misserfolge? Wie bist du mit ihnen umgegangen? Was hast du aus ihnen gelernt?
- Was sind die zentralen Herausforderungen in deinem Bereich? Welche Fähigkeiten braucht es, um sie gut zu meistern? Wie bereitest du dich auf die Bewältigung vor?
- Wie sieht dein (Trainings-/Berufs-) Alltag aus? Wie fühlst du dich damit?
- Wie zufrieden bist du mit deinem Leben? Was läuft gut? Wo würdest du gern etwas verändern?
- Wie wichtig ist der Kopf, das Mentale für den Erfolg? Welche psychologischen Strategien nutzt du?

Motivation & Ziele

- Was treibt dich an? Was ist dir wichtig im Leben?
- Wie findest oder setzt du dir Ziele?
- Woher beziehst du deine Energien? Wie tankst du deine Akkus wieder auf?

Grenzen

- Was bedeutet Grenze für dich? Woran merkst du oder andere, dass du in Grenzbereiche vorstößt? Was erlebst du dann?
- Was macht Grenzerfahrung interessant für dich? Warum ist Grenzerfahrung wertvoll sein?
- Wann hast du eine für dich bedeutsame Grenze überwunden und/oder ganz bewusst respektiert? Was hat dir dabei geholfen?
- Um dahin zu kommen, wo du jetzt stehst, musst du zuvor einige Grenzen immer wieder überschritten haben, um dich zu entwickeln. Wann weißt du, ob du an einer Grenze angekommen bist, die du besser nicht überschreitest?
- Wieviel Mut und Risiko sind gut oder nötig? Was bedeutet für dich Risikomanagement und welche Relevanz hat das?
- Was gibt dir Sicherheit?

Emotionen

- Wann treten Gefühle von Angst und Nervosität auf? Welche Bedeutung haben Sie für dich? Wie gehst du mit ihnen um?
- Welche Gefühle und Gedanken treten „unter Ernstbedingungen“ bzw. „wenn’s drauf ankommt“ auf und wie gehst du mit ihnen um?
- Kennst du Selbstzweifel? Wenn ja, welche Rolle spielen sie?

Herausforderungen

- Wenn du an besonders schwierige oder unerwartete knifflige Situationen denkst, welche Beispiele fallen dir ein und wie bist du mit ihnen umgegangen?
- Es läuft nicht immer alles rund im Leben. Welche Beispiele hast du für Niederlagen oder Rückschläge? Welche Auswirkungen hatten sie und wie bist du mit ihnen umgegangen?
- Welche Erfahrungen hast du mit Verletzungen oder Krankheit?
- Hattest du schon mal ein (negatives) Erlebnis/Unfall etc., das deine Haltung zu deinem Sport/Job verändert hat oder das dazu geführt hat, dass du seitdem anders heran gehst?

Umfeld

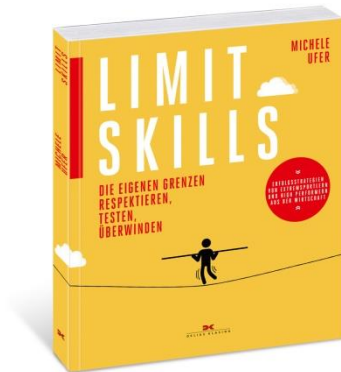
- Bist du eher Einzelkämpfer oder Teamplayer?
- Welche Rolle spielen Team, Partner, Familie oder Umfeld? Was ist dir wichtig im Miteinander?
- Wie gehen deine Angehörigen mit deinen Grenzerfahrungen/-überschreitungen um?
- Welche Rolle spielen glückliche Fügungen?

Motivationsprüche...

- Was sind deine Lieblings-Motivationsprüche? Welche helfen dir? Welche weniger? Hast du vielleicht einen selbst kreiert? Wenn ja, der würde mich sehr interessieren!

Und zum Abschluss noch ein kleiner Bonus:

- Was würdest du gern verändern, wenn du wüsstest, dass es ganz einfach geht?



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 inspiriert und begleitet er Sportler, Unternehmen, Führungskräfte und andere High Performer zu den Themen Mentale Stärke, Flow, Spitzenleistung, Grenzkompetenz. Als Läufer und sportlicher Grenzgänger reizen ihn Herausforderungen weit 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 wiederholt Top-10-Platzierungen.