

*“Ein ausgeglichener Lebensstil lässt uns  
mit Enthusiasmus und Zielstrebigkeit handeln und bietet das  
Potential für außergewöhnliche Leistungen”*

*- Dr. JoAnn Dahlkoetter -*



## Der Weg zum Ironman – Spitzenleistung abrufen!

*Mit Dr. JoAnn Dahlkoetter*

Wie Sie mit Ihrer Energie umgehen, hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Leistung, ob privat oder bei der Arbeit. Führungskräfte sollten auf die vier Energiequellen zurückgreifen, um ihre Teams erfolgreich und positiv zu führen. Nach Crestcom Fakultätsmitglied, Dr. JoAnn Dahlkoetter, ist das eine Reise kontinuierlichen Wachstums. Der Schlüssel liegt darin, für sich selbst jede Energiequelle zu bewerten und kontinuierlich kleine Veränderungen vorzunehmen, die aber große Wirkung haben.

1. Energiequelle Motiv: Kennen Sie Ihr WARUM? Wissen Sie warum Sie Ihren Job gewählt haben und was Sie jeden Morgen antreibt, voller Energie aufzustehen? Die große Mehrheit nimmt sich nicht die Zeit, über ihre WARUMS nachzudenken. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre WARUMS kennen!
2. Energiequelle physische Gesundheit: Wie steht es um Ihre physische Gesundheit? Trainieren Sie täglich, ernähren Sie sich ausgewogen und schlafen Sie genug? Nutzen Sie “Mein Gesundheitsplan” um Ihre Ziele zu entwickeln. Wo auch immer Sie gesundheitlich oder sportlich stehen, finden Sie heraus, wie Sie eine Stufe höher kommen können. Denken Sie über einfache Wege nach, wie Sie Ihr Team dazu ermutigen können, eine gesündere Lebensweise zu entwickeln.
3. Energiequelle emotionale Balance: Stress begleitet uns alle, aber es ist wichtig, unseren Stresspegel zu bestimmen. Denken Sie an das Crestcom Stress-Zone-Model (Komfortzone, Panikzone, Wachstumszone) und nutzen Sie die Coaching-Tipps, um Ihren Stress besser zu managen und den Ihrer Teammitglieder.
4. Energiequelle konzentrierter Geist: Achtsamkeit ist ein ausgezeichnetes Werkzeug, um es in unserem Umfeld ständiger Ablenkungen anzuwenden. Denken Sie an die vier Elemente von Achtsamkeit und teilen Sie sie mit Ihrem Team, für mehr Konzentration und weniger Stress.