kraft*koerper*

PERFORMANCE COACHING
EDITION N° 01 · MMXXVI

01

FÜR MÄNNER MIT VERANTWORTUNG

Funktionieren reicht *nicht* mehr.

Der stille Preis von zu viel Verantwortung, und was du jetzt tun kannst.

5 KAPITEL · ≈ 20 MINUTEN LESEZEIT · EIN ESSAY

Ingo R. Schürkötter
PERFORMANCE COACH · MK³

KRAFTKOERPER.DE
ESSAY · 28 SEITEN

“Es gibt einen Punkt, an dem Disziplin nicht mehr Stärke ist, sondern nur noch Gewohnheit. Und an dem Weitermachen nicht mehr Mut ist, sondern Ausweichen.”

— INGO R. SCHÜRKÖTTER

INHALT · CONTENTS

Was dich auf den nächsten Seiten *erwartet*.

01 KAPITEL EINS — Der Mann, der alles im Griff hat — 04

02 KAPITEL ZWEI — Was niemand ausspricht — 09

03 KAPITEL DREI — Der Körper lügt nicht — 14

04 KAPITEL VIER — Die drei Hebel — 19

05 KAPITEL FÜNF — Der erste Schritt — 24

01

Der Mann, der alles im *Griff hat.*

Eine Geschichte, die du kennst, auch wenn du sie nie so erzählt hast.

Er steht um 6 Uhr auf. Nicht weil er ausgeschlafen ist.

Er steht auf, weil der Tag wartet. Weil die erste Nachricht schon auf dem Handy blinkt. Weil irgendwo eine Entscheidung liegt, die nur er treffen kann. Er duscht, trinkt Kaffee, fährt. Im Auto läuft keine Musik, er denkt schon.

Bis 9 Uhr hat er mehr erledigt als andere bis Mittag. Er ist schnell. Er ist verlässlich. Er ist **der Mann, den man anruft, wenn etwas läuft.**

Abends kommt er nach Hause. Die Familie freut sich. Er auch, kurz. Dann zieht er sich zurück, weil noch eine E-Mail wartet. Dann noch eine. Irgendwann schläft er ein, ohne bewusst entschieden zu haben aufzuhören.

Dieses Bild beschreibt nicht *einen* bestimmten Mann. Es beschreibt hunderte. Männer mit Verantwortung. Männer die liefern. Männer die morgens funktionieren und abends weiterfunktionieren, weil Aufhören keine Option ist, die sie sich erlauben.

„Ich bin nicht krank. Ich bin nur müde. Das geht vorbei.“

EIN SATZ, DEN ICH ZU OFT GEHÖRT HABE

Das sagen sie sich. Und meistens geht es vorbei, bis zum nächsten Montag. Bis zum nächsten Projekt. Bis zum nächsten Jahr, das genauso läuft wie das letzte.

I · DAS PROBLEM

Das Problem ist nicht die *Arbeit*.

Lass mich direkt sein: Das Problem ist nicht, dass du zu viel arbeitest. Das Problem ist, dass du dein System, deinen Körper, deine Energie, deine Regenerationsfähigkeit, behandelst wie eine Maschine, die einfach läuft. Ohne Wartung. Ohne Tankstop. Ohne Rücksicht auf das, was unter der Haube passiert.

Und Maschinen, die nie gewartet werden, brechen irgendwann. Nicht dramatisch. Nicht mit Getöse. **Sie werden einfach langsamer. Unzuverlässiger. Und irgendwann stehen sie.**

II · WARUM JETZT

Vielleicht weil du merkst, dass du nicht mehr so schnell denkst wie früher. Vielleicht weil du nach einem langen Tag keine Energie mehr für die Menschen hast, die dir wichtig sind. Vielleicht weil du morgens aufwachst und schon erschöpft bist, bevor der Tag begonnen hat.

Oder vielleicht, und das ist am häufigsten, weil du ein leises Gefühl hast, dass das so nicht weitergehen kann. Kein konkreter Alarm. Kein Arztbesuch. *Nur dieses Gefühl.*

Das Gefühl hat recht.

i. WAS MÄNNER IN DIESER SITUATION SAGEN

01	„Ich schlafe eigentlich genug, aber erholt bin ich nicht.“
02	„Nach 15 Uhr bin ich mental nicht mehr auf dem Level von morgens.“
03	„Ich trainiere kaum noch. Keine Zeit. Keine Energie. Beides.“
04	„Ich weiß, dass ich etwas ändern muss. Ich weiß nur nicht womit anfangen.“

III · WAS EIGENTLICH PASSIERT

Du funktionierst noch. Aber du *arbeitest* nicht mehr.

Das ist der Unterschied, den die meisten Männer übersehen. Funktionieren heißt: aufstehen, machen, abliefern. Arbeiten, im echten Sinn, heißt: Entscheidungen treffen, Probleme lösen, denken. Zwischen beidem liegen Welten.

Funktionieren kannst du auch erschöpft. Du kennst die Routinen. Du kennst die Reflexe. Du kommst durch den Tag, weil dein System auf Autopilot läuft. Aber die Qualität deiner Entscheidungen, die **schleichend schlechter werden**, die merkst du nicht. Niemand merkt sie. Bis das erste Projekt schiefgeht, das früher nicht schiefgegangen wäre.

„Ich habe lange nicht gemerkt, dass ich keine Entscheidungen mehr treffe. Ich reagiere nur noch."

— KLIENT, 47, GESCHÄFTSFÜHRER

Das ist der eigentliche Preis. Nicht die Müdigkeit. Nicht der schlechte Schlaf. Es ist der Moment, in dem du aufhörst zu führen und nur noch verwaltest. In dem du aufhörst zu gestalten und nur noch löschst. Den meisten Männern fällt das erst auf, wenn jemand anders es ihnen sagt. Meistens jemand, der ihnen wichtig ist.

IV · DIE UNBEQUEME WAHRHEIT

Die meisten Männer in deiner Position warten zu lange. Nicht aus Dummheit. Nicht aus Eitelkeit. Sondern weil das Bild, das sie von sich selbst haben, mit „etwas verändern müssen“ nicht zusammenpasst.

„Ich bin doch der, der das hier am Laufen hält.“ Genau dieser Satz ist der Grund, warum du es weiter laufen lässt, obwohl du längst spürst, dass etwas nicht stimmt.

V · WAS DIE NÄCHSTEN SEITEN TUN

Auf den nächsten Seiten geht es nicht um zehn Tipps. Nicht um Lifehacks. Nicht um Disziplin. Es geht um drei Dinge:

ii. WORUM ES IN DIESEM ESSAY GEHT

01 Den Mechanismus zu verstehen, der dich *genau hier* hingebracht hat.

02 Die Signale zu erkennen, die dein Körper dir *jetzt schon* schickt.

03 Die drei Hebel, mit denen Männer in deiner Situation *wirklich* etwas verändern.

Das ist alles. Kein Rundumschlag. Keine Lebensphilosophie. Nur das, was wirklich zählt, wenn du die Zeit hast, dich darum zu kümmern. Und du hast sie. Du nimmst sie dir nur nicht.

Lies weiter. Es lohnt sich.

02

Was niemand *ausspricht.*

Die Wahrheit, die zwischen Männern in Vorstandsetagen, Praxen und Werkstätten schwebt, und nie gesagt wird.

Männer reden nicht. Über das, was *wirklich* ist.

Sie reden über das Projekt. Über das Auto. Über den Markt, die Kinder, den Trainer der Nationalelf. Sie reden über alles, außer über die Sache, die sie morgens um vier wach werden lässt und die sie tagsüber begleitet wie ein zweiter Schatten.

Das ist keine Schwäche. Das ist Konditionierung. Männer lernen früh, dass Stärke geräuschlos ist. Dass derjenige Respekt bekommt, der nicht klagt. Der löst. Der macht. **Und der vor allem nicht zugibt, dass er nicht mehr kann.**

Diese Konditionierung funktioniert hervorragend, bis sie es nicht mehr tut. Bis der Punkt kommt, an dem das Schweigen mehr kostet als das Reden je gekostet hätte.

„Ich habe niemandem gesagt, wie es mir geht. Nicht meiner Frau. Nicht meinem Bruder. Niemandem. Es hätte sich angefühlt wie Aufgeben."

— KLIENT, 52, INHABER MITTELSTAND

I · WAS SIE DENKEN, WENN SIE SCHWEIGEN

In den letzten Jahren habe ich mit hunderten Männern in Verantwortungspositionen gearbeitet, Unternehmer, Ärzte, Führungskräfte, Handwerksmeister. Sie sind unterschiedlich in fast allem. In *einem* Punkt sind sie identisch:

Es gibt einen inneren Satz, der ihnen immer wieder durch den Kopf geht. Manchmal flüchtig, manchmal stundenlang. Sie nennen ihn nie laut. Aber sie kennen ihn alle.

iii. SÄTZE, DIE MÄNNER NUR DENKEN

01 „Wenn die wüssten, wie wenig ich gerade noch im Tank habe."

02 „Ich kann das hier nicht abgeben. Es bricht alles zusammen."

03 „Eigentlich brauche ich Urlaub. Aber dann bin ich danach wieder bei null."

04 „Ich vermisse den Mann, der ich vor fünf Jahren war."

05 „Es darf bloß nichts Ernstes sein. Nicht jetzt."

Wenn du dich in einem dieser Sätze wiedererkennst, bist du nicht allein. Du bist Teil einer Generation von Männern, die gelernt haben, alles zu tragen, und nie gefragt wurden, was das mit ihnen macht.

II · DER EIGENTLICHE PREIS

Es ist nicht die Arbeit, die kaputt macht. Es ist das *Alleinsein damit*.

Du kannst zwölf Stunden arbeiten und gesund bleiben, wenn du Menschen um dich hast, mit denen du ehrlich bist. Wenn du einen Ort hast, an dem du nicht funktionieren musst. Wenn du irgendwo abladen kannst, was tagsüber an dir hängenbleibt.

Aber genau diese drei Dinge fehlen den meisten Männern in deiner Position. Nicht weil sie keine Menschen um sich haben. **Sondern weil sie gelernt haben, vor diesen Menschen die Rolle nicht abzulegen.** Auch zu Hause nicht. Auch im Bett nicht.

III · DIE STILLE ESKALATION

Das Schweigen kostet in Stufen. Zuerst kostet es Schlaf. Dann Energie. Dann Klarheit. Dann den Zugang zu sich selbst. Dann die Beziehung. Dann, irgendwann, die Gesundheit. In dieser Reihenfolge.

Die meisten Männer merken erst auf Stufe vier oder fünf, dass etwas grundsätzlich nicht stimmt. Da ist die Eskalation aber schon weit. Und der Weg zurück länger als er sein müsste.

IV · WARUM ICH DAS SCHREIBE

Ich schreibe das, weil ich es selbst kenne. Nicht aus einem Lehrbuch. Aus meinem eigenen Leben. Ich habe selbst gelernt, spät, dass das, was mich stark gemacht hat, mich irgendwann auch leise demontiert hat. Dass ich Strategien gebraucht habe, die nicht auf Härte basieren, sondern auf *Verstehen*.

Und ich schreibe es, weil ich seitdem hunderte Männer gesehen habe, die denselben Punkt erreicht haben. Männer mit Verantwortung. Männer, die nicht weniger leisten wollen, sondern wieder mit Klarheit, mit Energie, mit echtem Standing in ihrem Leben stehen wollen.

> *„Ich wollte nicht weniger sein. Ich wollte wieder ganz da sein."*
>
> — KLIENT, 44, VORSTAND

Das ist der Punkt, an dem es kippt. Nicht „weniger arbeiten". Nicht „abschalten lernen". Sondern: **wieder ganz da sein, wo du gerade bist.** Im Meeting. Mit deiner Frau. Mit deinen Kindern. Mit dir selbst.

Wie das geht, ohne dein Leben umzukrempeln, darum geht es im Rest dieses Essays.

03

Der Körper *lügt nicht.*

Warum dein System dir längst Bescheid sagt, und warum du noch nicht zuhörst.

Dein Körper hat dir schon *dreimal* Bescheid gesagt.

Du hast es jedes Mal überhört. Nicht aus Ignoranz, sondern weil die Signale klein waren. Ein bisschen schlechter Schlaf. Ein Tag, an dem die Konzentration nicht da war. Ein Workout, das sich anders angefühlt hat. Einzeln betrachtet: nichts. Zusammen betrachtet: ein Muster.

Der Körper kommuniziert nicht in Sätzen. Er kommuniziert in Frequenzen. Erst flüstert er. Dann spricht er. Dann wird er laut. Und irgendwann schreit er, meistens in Form von etwas, das man dann „Diagnose" nennt.

Die Männer, die ich begleite, haben fast alle eines gemeinsam: **Sie sind beim Flüstern nicht eingestiegen.** Manche sind beim Sprechen eingestiegen. Die meisten erst, als es schon laut wurde.

„Ich hatte nichts. Bluttest unauffällig. Trotzdem war klar: So geht es nicht weiter."

— KLIENT, 49, UNTERNEHMER

I · DAS PROBLEM MIT „UNAUFFÄLLIG“

Ein Standard-Blutbild misst, ob du krank bist. Es misst nicht, ob du gesund bist. Das ist ein Unterschied, der den meisten erst dann auffällt, wenn er ihnen erklärt wird.

„Unauffällige Werte“ heißt: Du bist nicht akut behandlungsbedürftig. Es heißt *nicht*: Dein System läuft auf dem Niveau, auf dem es laufen könnte. Genau in dieser Lücke spielen sich die meisten Geschichten ab, die ich höre.

II · DIE SIEBEN FRÜHEN SIGNALE

In meiner Arbeit sehe ich sieben Signale immer wieder. Keines davon ist allein dramatisch. Drei oder mehr gleichzeitig sind ein klarer Hinweis, dass dein System unter Last fährt, die du nicht mehr ignorieren solltest.

iv. DIE SIEBEN FRÜHEN SIGNALE

01	Du wachst zwischen 3 und 5 Uhr auf und kommst nicht zurück in den Schlaf.
02	Du brauchst morgens zwingend Kaffee, um „anzuspringen“.
03	Dein Bauch nimmt zu, obwohl du nicht mehr isst als früher.
04	Nach 15 Uhr fällt deine kognitive Schärfe spürbar ab.
05	Du bist gereizter und merkst es selbst erst, wenn andere reagieren.
06	Lust auf Sex, auf Sport, auf Neues, alles leiser geworden.
07	Du erholst dich nicht mehr am Wochenende. Sonntagabend bist du schon wieder leer.

III · WAS UNTER DER HAUBE PASSIERT

Es ist kein Zufall. Es ist *Biochemie*.

Hinter diesen Signalen liegt fast immer derselbe Mechanismus: Ein Nervensystem, das zu lange im Modus „Verantwortung tragen" war. Eine Hormonachse, die nicht mehr sauber zwischen Anspannung und Entspannung umschaltet. Ein Stoffwechsel, der gelernt hat, Reserven zu halten, statt sie zu nutzen.

Das ist **keine Charakterfrage.** Das ist Physiologie. Dein System tut nichts, was es nicht gelernt hätte zu tun. Du hast es jahrelang trainiert, auf Output, nicht auf Regeneration. Und es hält sich an dein Training.

IV · DIE GUTE NACHRICHT

Genau weil es Training ist, ist es umkehrbar. Nicht mit Wundern. Nicht über Nacht. Sondern mit ein paar wenigen, gezielten Reizen, die dein System neu kalibrieren. *Drei* davon machen den Unterschied. Die anderen sind nice to have.

Welche drei das sind, kommt im nächsten Kapitel. Vorher noch ein Satz, den ich vielen Klienten am Anfang sage, und der vielleicht auch für dich gilt:

„Du bist nicht kaputt. Du bist nur falsch trainiert. Das lässt sich ändern."

— AUS EINEM ERSTGESPRÄCH

04

Die drei *Hebel.*

Nicht zehn Dinge. Nicht zwanzig. Drei. Mehr brauchst du in den nächsten zwölf Wochen nicht.

Drei Hebel.
Mehr braucht es *nicht*.

Die meisten Programme scheitern, weil sie zu viel wollen. Ernährungsplan, Trainingsplan, Schlaftracking, Atemübungen, Supplements, Coldplunge, Sauna, Journaling, Therapie, Meditation. Alles auf einmal. Alles ab Montag. Niemand hält das durch, und es soll auch niemand.

Was Männer in Verantwortung brauchen, ist das Gegenteil: **weniger Variablen, klarere Reize, längere Zeitfenster.** Drei Hebel, konsequent über zwölf Wochen, das verändert mehr als zehn Hebel, die nach drei Wochen wieder einschlafen.

Die drei Hebel, mit denen ich arbeite, heißen *MK³*: Mann · Körper · Kraft. Sie sind in dieser Reihenfolge wichtig, nicht in umgekehrter.

v. MK³ · DIE DREI HEBEL IM ÜBERBLICK

01	**Schlaf & Nervensystem**, bevor du irgendetwas anderes tust.
02	**Krafttraining mit System**, zwei bis drei Mal pro Woche, nicht mehr.
03	**Ernährung als Werkzeug**, Klarheit statt Komplexität.

HEBEL I · SCHLAF & NERVENSYSTEM

Alles beginnt damit, dass du wieder *schläfst*.

Nicht mehr Stunden. *Tieferen* Schlaf. Den Unterschied merkst du nicht in der Statistik deiner Uhr, sondern in der ersten halben Stunde des Tages. Wachst du auf und bist da, oder wachst du auf und musst dich erst „hochfahren“?

Die Hebel, die wirklich etwas verändern, sind erstaunlich banal, und genau deshalb werden sie übersehen. Konstantes Aufstehen. Tageslicht in den ersten 30 Minuten. Kein Bildschirm in den letzten 30 Minuten. Kein Alkohol in den letzten drei Stunden vor dem Schlaf. **Vier Stellschrauben. Das ist die ganze Geschichte.**

Was darunter passiert, ist das eigentlich Interessante: Dein Nervensystem lernt wieder, sauber abzuschalten. Und nur ein Nervensystem, das abschalten kann, kann auch wieder anschalten.

„Nach vier Wochen bin ich morgens ohne Wecker wach. Das hatte ich seit fünfzehn Jahren nicht.“

— KLIENT, 51

HEBEL II · KRAFTTRAINING MIT SYSTEM

Krafttraining ist kein *Hobby*.

Für Männer ab 40 ist Krafttraining kein Hobby mehr. Es ist einer der stärksten Hebel für Stoffwechsel, Knochen, Haltung, Belastbarkeit und langfristige Gesundheit. Kein Ausdauertraining der Welt ersetzt das. **Punkt.**

Und es geht nicht um drei Stunden im Studio. Es geht um *zwei bis drei* Einheiten à 45 bis 60 Minuten pro Woche, mit einem Plan, der zu deinem System passt, nicht zu dem deines 25-jährigen Trainers.

vi. WAS KRAFTTRAINING FÜR DICH TUT

01	Unterstützt einen gesunden Hormonhaushalt, nachhaltig und natürlich.
02	Verbessert die Insulinsensitivität, oft innerhalb von Wochen.
03	Stellt Haltung, Stand und Präsenz wieder her, sichtbar nach außen.
04	Trainiert dein Nervensystem auf produktiven Stress und auf Erholung.
05	Gibt dir wieder einen Ort, an dem nur *du* zählst, drei Mal die Woche.

Wer mit 50 noch Kraft trainiert wie mit 30, bezahlt das. Wer gar nicht trainiert, bezahlt mehr. Der Weg dazwischen heißt: *klug* trainieren.

HEBEL III · ERNÄHRUNG ALS WERKZEUG

Vergiss die Diät. Du brauchst ein *System*.

Die meisten Männer in deiner Position essen nicht zu viel. Sie essen falsch getaktet. Zu wenig morgens. Zu schnell mittags. Zu spät abends. Zwischendurch Kaffee als Mahlzeitenersatz. Am Wochenende kompensiert. Das ist kein Ernährungsproblem, das ist ein **Strukturproblem**.

Die Lösung ist nicht „weniger Kohlenhydrate“ oder „mehr Protein“. Die Lösung ist: *drei klare Mahlzeiten*, die du jeden Tag tatsächlich isst. Mit ausreichend Protein. Mit echten Lebensmitteln. In einem Zeitfenster, in dem dein Körper sie auch verarbeiten kann.

Das ist nicht spektakulär. Aber es funktioniert, und es ist alltagstauglich, auch in einer 60-Stunden-Woche.

WIE DIE DREI HEBEL ZUSAMMENSPIELEN

Schlaf schafft die Grundlage. Krafttraining setzt den Reiz. Ernährung liefert das Material. **Fehlt einer der drei, kompensieren die anderen beiden nur, bis sie es nicht mehr können.** Genau deshalb scheitern Einzelmaßnahmen. Und genau deshalb funktioniert MK³.

05

Der erste *Schritt.*

Nicht alles. Nur das Erste. Was du in den nächsten sieben Tagen tun kannst, und warum es reicht.

Du brauchst keinen Plan für die *nächsten zwölf Wochen*.

Du brauchst eine Entscheidung für die nächsten sieben Tage. Das ist der eigentliche Unterschied zwischen Männern, die etwas ändern, und Männern, die es immer noch vorhaben.

Ein Plan für zwölf Wochen ist eine Verpflichtung. Verpflichtungen erzeugen Widerstand. Sieben Tage sind ein *Experiment*. Experimente erzeugen Neugier. Männer mit Verantwortung sind in Experimenten besser als in Verpflichtungen, sie machen das beruflich, seit Jahren. Das nutzen wir.

Such dir eine Sache aus diesem Essay. Nicht drei. Nicht alle. **Eine.** Setze sie sieben Tage lang um. Beobachte, was passiert. Dann entscheidest du, wie es weitergeht.

„Ich habe nur den Wecker eine Stunde früher gestellt und morgens das Telefon aus dem Schlafzimmer verbannt. Nach zehn Tagen war ich ein anderer Mensch."

— KLIENT, 46, GESCHÄFTSFÜHRER

I · DREI OPTIONEN FÜR DIESE WOCHE

Drei mögliche Startpunkte. Such dir genau einen aus, den, bei dem du beim Lesen am ehesten innerlich „Ja, das“ gedacht hast. Das ist meistens der richtige.

vii. WÄHLE EINE. SIEBEN TAGE. MEHR NICHT.

01 **Schlaf-Reset.** Sieben Tage lang: gleiche Aufstehzeit. Kein Bildschirm in den letzten 30 Minuten. Kein Alkohol vor dem Schlaf.

02 **Zwei Krafttrainings.** Diese Woche zwei kurze Einheiten. 40 Minuten. Grundübungen. Keine Apps. Kein Tracking. Einfach hin und machen.

03 **Drei Mahlzeiten.** Sieben Tage lang: Frühstück, Mittag, Abendessen. Kein Snacking. Kein Skippen. Protein in jeder Mahlzeit.

II · WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

Nicht alles auf einmal. Nicht ab Montag. Nicht „ab dem nächsten Quartal“. Vor allem nicht: warten, bis du „endlich Zeit hast“. **Du wirst nie Zeit haben. Du wirst nur entscheiden, dass es jetzt wichtig ist.**

Und nicht: das hier weglegen und denken „interessant, mache ich mal“. Das ist die Variante, mit der die meisten Männer es genau nicht tun. Ich kenne das. Ich habe es selbst getan.

III · WARUM EIN COACH

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Du *kannst* ihn allein gehen, die meisten Männer, die ich kenne, können fast alles allein. Die Frage ist, ob du es willst.

Ein guter Coach stellt dir die Fragen, die dir sonst keiner stellt. Nicht die naheliegenden. Die darunter. Und meistens ist es eine einzige davon, bei der du kurz stutzt, weil du sie dir selbst nie so gestellt hast. **Genau da wird sichtbar, worum es eigentlich geht.**

Den Rest kennst du aus deinem eigenen Job: Einer, der die Komplexität rausnimmt und dich an dem dranhält, was du dir vorgenommen hast, auch in den Wochen, in denen es wichtiger ist als bequem.

„Ich habe vorher zehn Jahre allein versucht, das hinzukriegen. In zwölf Wochen war ich weiter als in den zehn Jahren davor."

— KLIENT, 53

IV · WAS ALS NÄCHSTES KOMMT

Falls du dich entscheidest, es allein zu versuchen: **auch gut.** Dann schließ jetzt dieses Heft und fang mit der einen Sache an, die du für diese Woche gewählt hast. Heute. Nicht morgen.

Falls du spürst, dass es mehr ist als eine Sache, und dass du es nicht zum ersten Mal allein versuchst, dann lass uns 30 Minuten sprechen. Was das bringt, steht auf der nächsten Seite.

— DEIN NÄCHSTER SCHRITT —

Ein Gespräch, das du so noch *nicht geführt hast*.

Die meisten Gespräche über deine Situation drehen sich um Symptome. Schläfst du schlecht, trainierst du genug, isst du richtig. Nützlich, aber es bleibt an der Oberfläche.

In diesen 30 Minuten stelle ich dir ein paar Fragen, wie sie dir so selten jemand stellt. Und oft wird schon dabei sichtbar, worum es eigentlich geht, unter allem, was du bisher darüber gedacht hast.

Du gehst mit etwas raus, egal wie es danach weitergeht: **Dein Thema ist zum ersten Mal klar benannt.** Nicht mehr dieses diffuse Gefühl, dass etwas nicht stimmt, sondern der Finger auf der Stelle, an der es wirklich sitzt.

Ob wir danach zusammenarbeiten, entscheidest du in Ruhe. Das ist nicht der Zweck des Gesprächs. Der Zweck ist, dass du klarer siehst als vorher.

30 Minuten. Kostenfrei. Kein Verkauf, sondern Klartext.

JETZT TERMIN BUCHEN →

calendly.com/kraftkoerper-info/30min

— *Ingo R. Schürkötter*
PERFORMANCE COACH · MK³

I. R. S.

— IMPRESSUM · KOLOPHON —

Über dieses *Essay*.

HERAUSGEBER

Ingo R. Schürkötter
kraftkoerper · Performance Coaching
Daruper Str. 29
48301 Nottuln

KONTAKT

kraftkoerper.de
info@kraftkoerper.de
+49 171 538 6335

EDITION

N° 01 · MMXXVI
28 Seiten · Essay-Format
Erste Auflage

SATZ & GESTALTUNG

Cormorant Garamond & Manrope
Gesetzt in DIN A4

© kraftkoerper · alle Rechte vorbehalten

HINWEIS

Dieses Essay ersetzt keine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung. Bei akuten Beschwerden wende dich an deinen Arzt.

ZITATE

Einige Aussagen wurden anonymisiert und sprachlich verdichtet. Sie basieren auf realen Erfahrungen aus der Coaching-Praxis.

WEITERGABE

Du darfst dieses Heft weiterleiten, unverändert, mit Quellenangabe. Auszüge nur mit schriftlicher Zustimmung.