



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.



„First things first“

„Umsetzung der Management Regel“

**Erfolgreiche Umsetzung von KörperManagement nach der Management Regel
„first things first“**

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com

In unseren Trainings stellen wir immer wieder fest, dass einige Menschen erfolgreicher in der Umsetzung Ihrer KörperManagement®-Strategie sind als andere. Sind Sie ein Morgenmensch? Dann hilft Ihnen eventuell die Management-Regel „first things first“. Setzen Sie Ihr KörperManagement®-Training um bevor andere Dinge am Tag an Bedeutung gewinnen! Hier haben wir dazu einige Anregungen zusammengetragen:

Stehen Sie früh auf und trainieren Sie bevor das Training in der Prioritätenliste nach hinten rutscht

Nicht umsonst sagt man: „Da musst Du schon früher aufstehen“. Viele erfolgreiche Manager trainieren bevor die ersten Emails, Telefonanrufe oder Besprechungsanfragen herein kommen. Produktive Tage starten am besten mit einem frühen Weckruf und jeden zweiten Tag mit einem Training.

Planen Sie das weitere Training am Morgen fest in Ihren Terminkalender ein

Am besten legen Sie sich in Ihrem Kalender einen Serientermin an. Der Termin sollte so wichtig sein, wie ein Termin mit dem Chef oder der Familie. Sollten Sie auf reisen sein, so prüfen Sie vorher, welcher sportlichen Aktivität Sie am Zielort nachgehen können.

Suchen Sie sich ein persönliches sportliches Ziel

Nur wer Ziele hat kann diese auch erreichen. Das gilt im Beruf, beim Studium, aber auch in der Freizeit. Formulieren Sie Ihre Ziele SMART (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert). Das funktioniert im Projektmanagement. Warum sollte es nicht auch bei Ihrem KörperManagement®-Programm funktionieren?

Wenn Sie morgens trainieren, haben Sie mehr Zeit für Freundschaften und Familie

„Ich habe keine Zeit und ich will ja auch noch andere Dinge machen als arbeiten und trainieren“. Das hören wir häufiger in unseren Trainings. Jeder hat 24 Stunden am Tag Zeit. Wer sich morgens oder abends zum Training verabredet hat dazwischen ausreichend Zeit für alle anderen wichtigen Dinge des Lebens.

Ordnen Sie den Tag

Nach dem Training lesen Sie Emails, hören Sie den Anrufbeantworter ab und planen Sie den Tag. Arbeiten Sie dies ab und lassen Sie sich erst dann wieder von neuen Emails usw. ablenken. Das sorgt für die Senkung des Stresslevels und Sie behalten den Überblick.

Netzwerken Sie zu den Mahlzeiten

Gemeinsam Essen ist viel angenehmer als alleine vor seinem Teller zu sitzen. Suchen Sie sich Gleichgesinnte zum Essen und begeben Sie sich einen Ort, an dem Sie gesunde und vollwertige Mahlzeiten erhalten. Das kann ein Bio-Restaurant, eine Vitalküche oder das heimische Esszimmer sein. Vielleicht können Sie sich das Essen auch zubereiten (lassen) und mitnehmen?

Üben Sie Gelassenheit, wenn dies alles zeitweise mal nicht umsetzbar ist

Viele Menschen haben sehr hohe Ansprüche an sich und das Training. Sie haben sich mal wieder ablenken lassen? Der Geburtstagskuchen vom Kollegen duftete besser als Ihre Gemüsesuppe? Wenn Sie sich zu „ungesundem“ oder „unvernünftigem“ haben überreden lassen, dann genießen Sie es auch mal, aber fokussieren Sie sich wieder auf Ihr Gesundheitstraining. Wenn Sie 11 von zwölf Monate oder 9 von 10 Jahren trainieren, dann sind Sie gesundheitlich auf einem guten Weg.

Haben Sie Fragen? Gerne möchten wir mit Ihnen in den Dialog kommen. Drücken Sie den Startknopf und lassen Sie uns beginnen!

Ihr KörperManagement®-Team