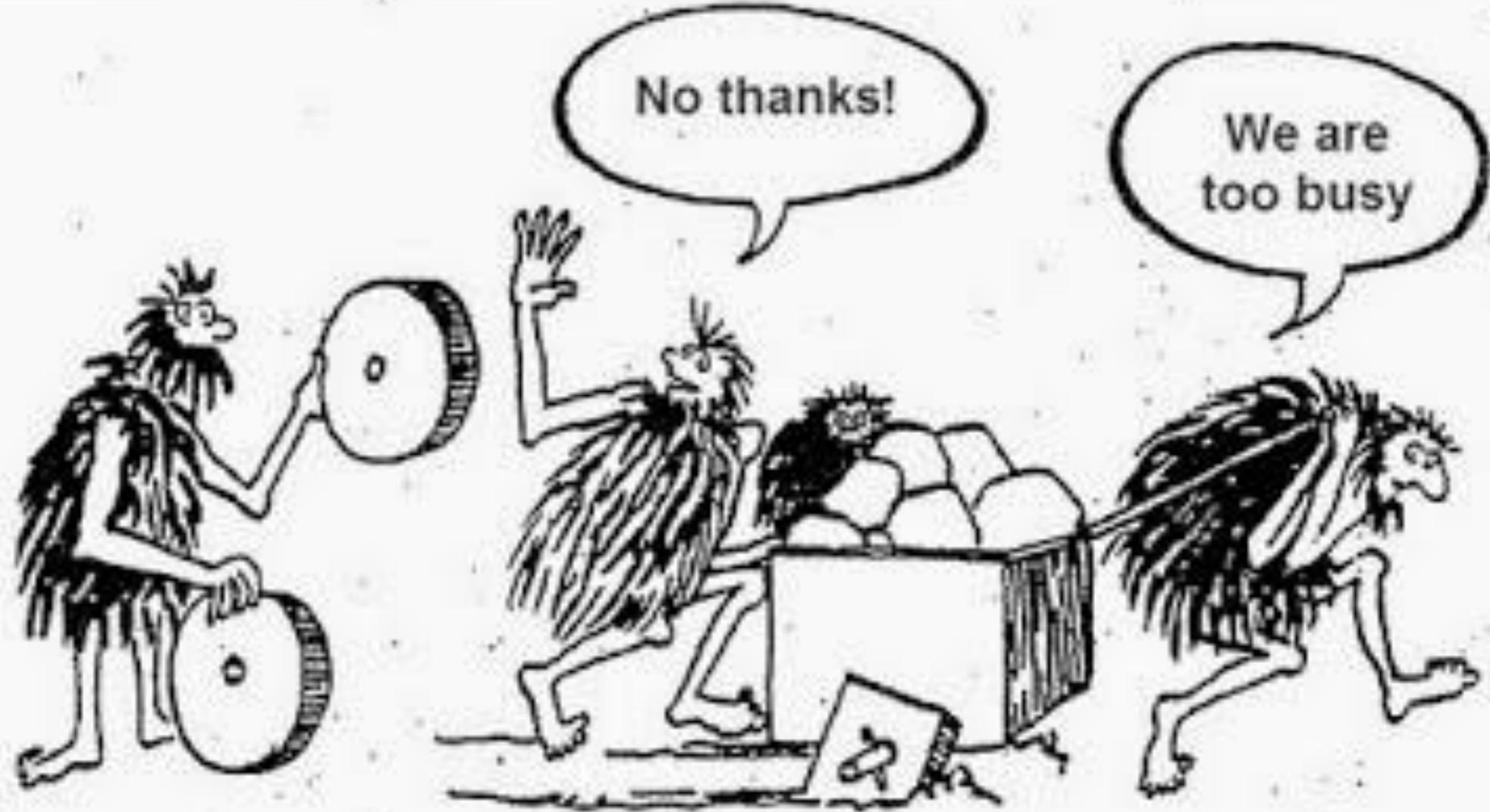




WIE FÜHLEN SIE SICH HEUTE?



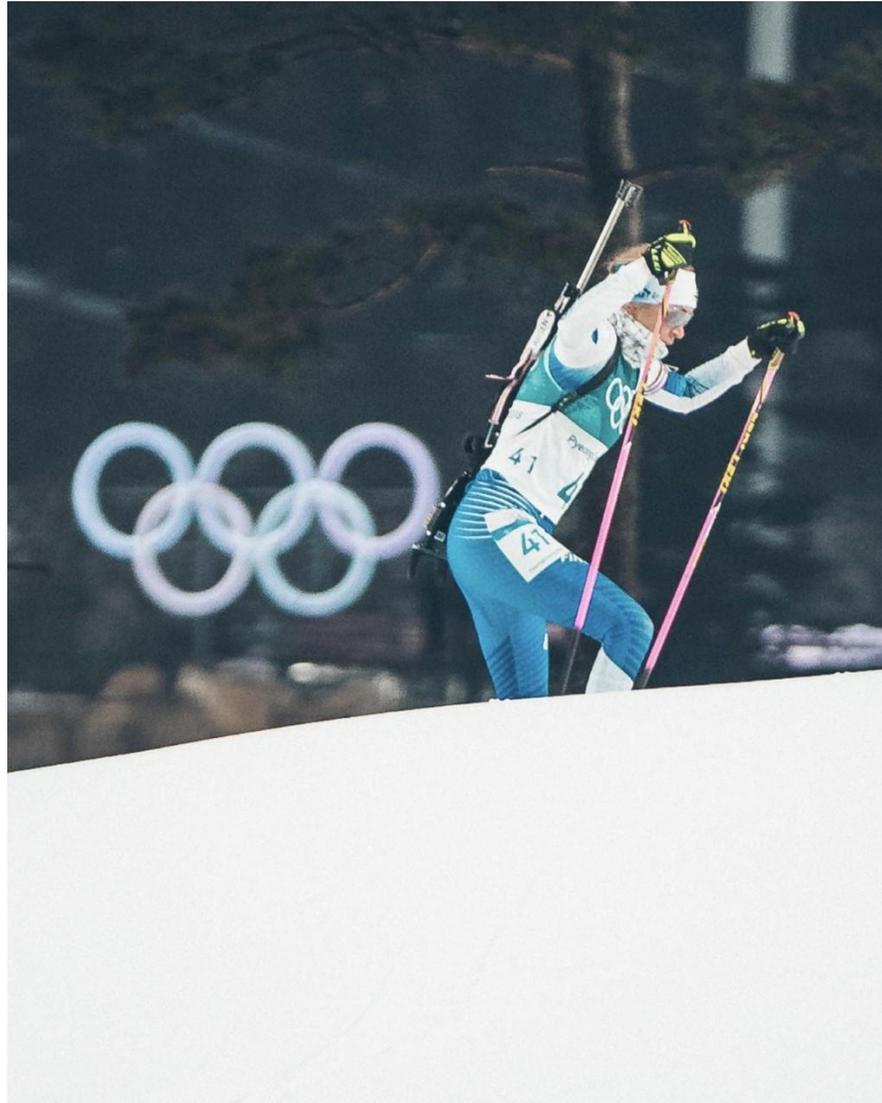
No thanks!

We are too busy

OPTIMALE GESUNDHEIT UND RESILIENZ

ERFAHRUNGEN AUS DEM SPITZENSPORT

HIRSLANDEN 
CHECK-UP ZENTRUM





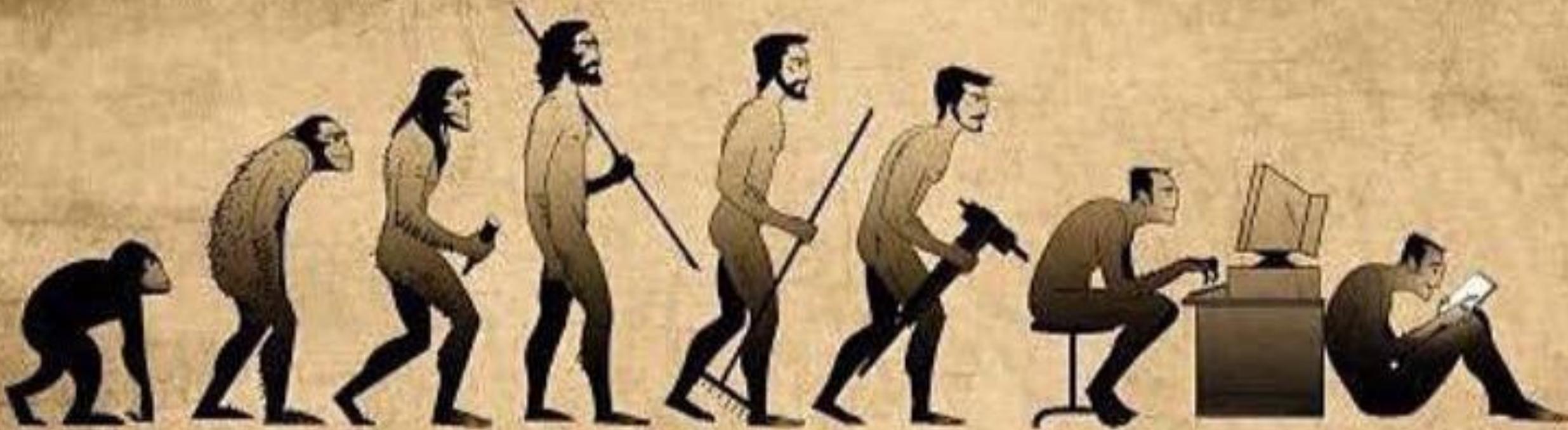
Laura Schneider geb. Toivanen

- Präventionsberaterin Check-up Zentrum
- Master in Sportmedizin und Ernährung
- Biathletin-Profi bis 2019 (OS 2018)
- Coach & Fernsehmoderatorin

HIRSLANDEN
CHECK-UP ZENTRUM



MENSCH IN 24 STUNDEN



Jagd und sammeln

00:00:00-

23:40:00

Landwirtschaft

23:40:00

-23:59:40

Industrialismus

23:59:40

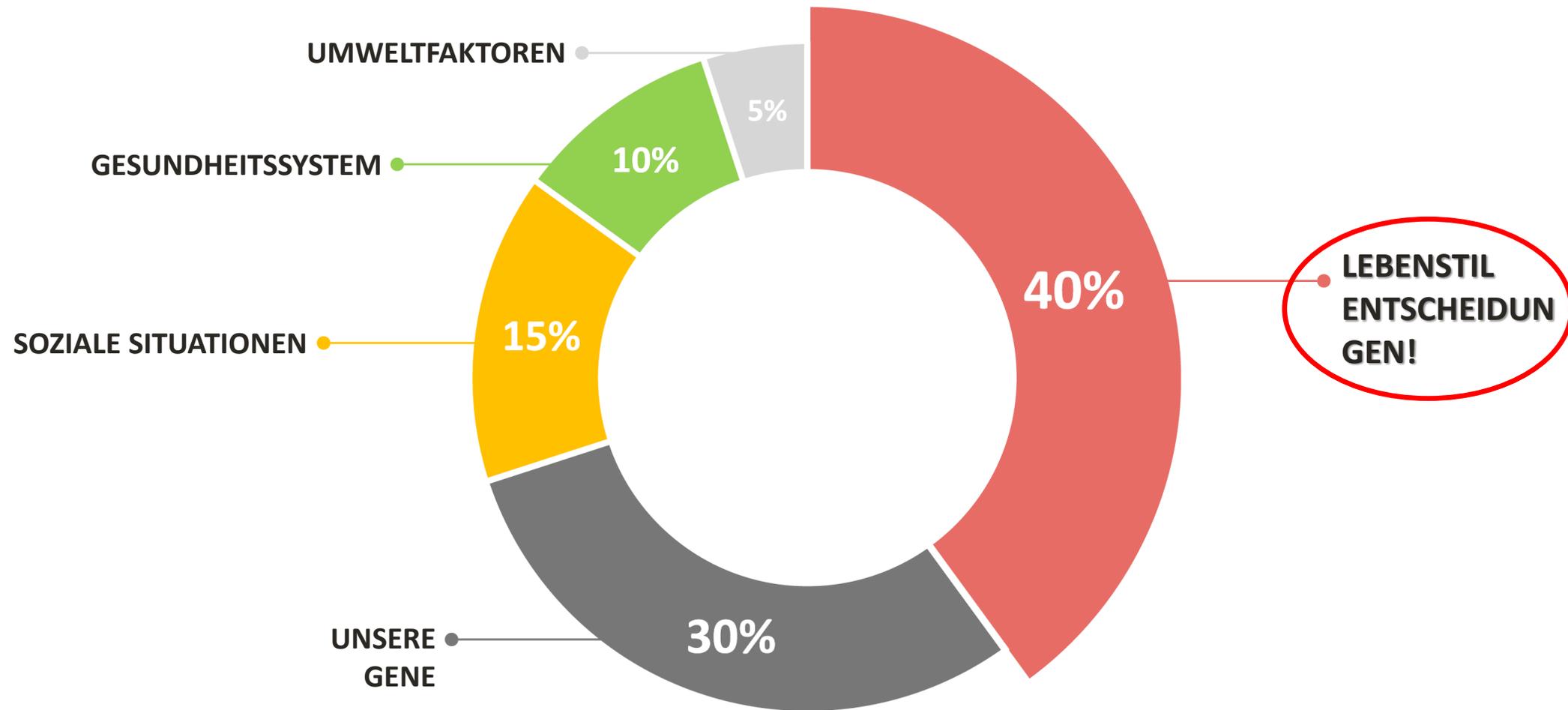
-23:59:58

Digitalisierung

-23:59:58

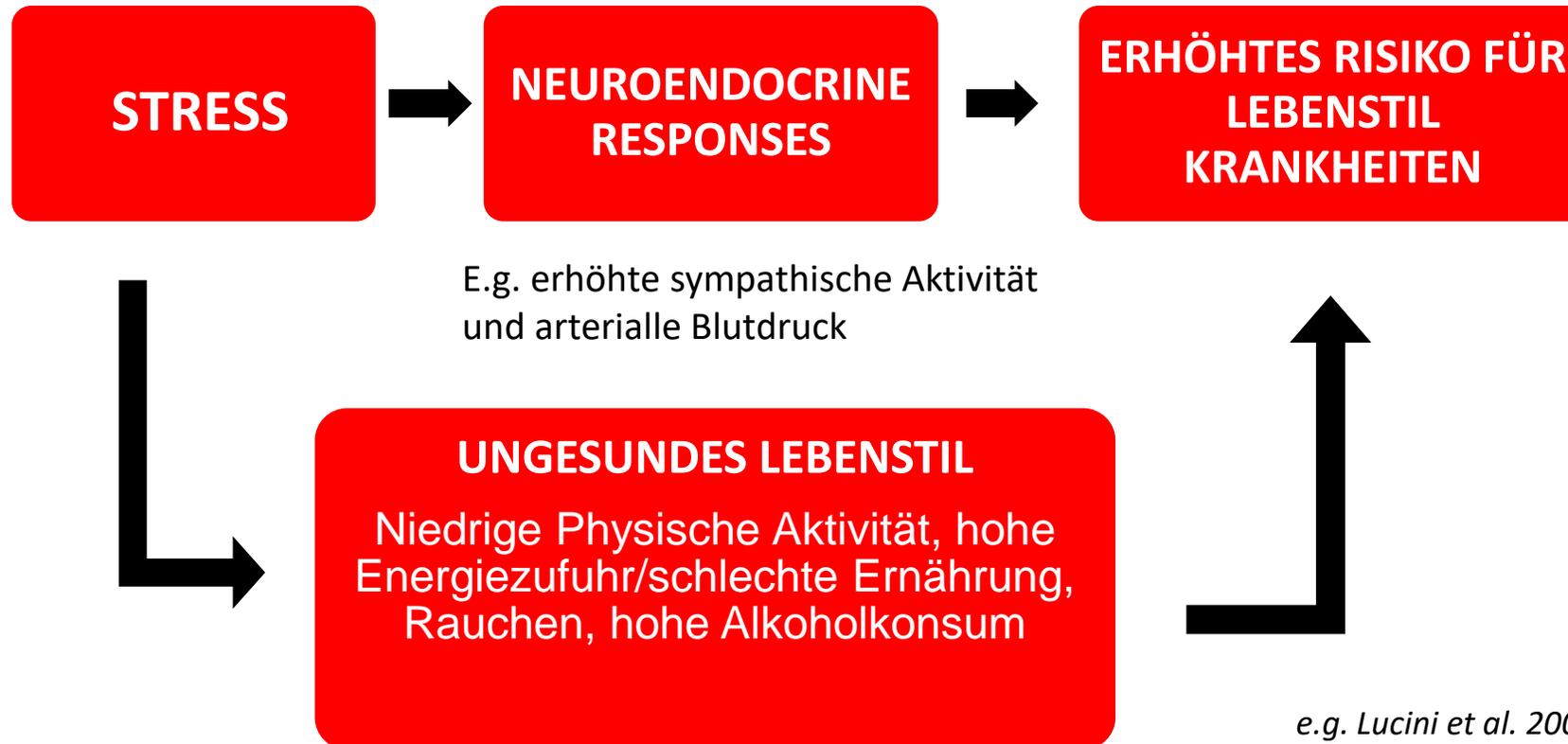
00:00:00

WIE IST UNSER GESUNDHEIT AUSGEBAUT?



LEBENSSTIL MACHT UNTERSCHIED!

**SEHR HOHE STRESS IST EIN GROSSER RISIKOFAKTOR FÜR
LEBENSSTIL KRANKHEITEN**



RESILIENZ



- Resilienz bedeutet die Fähigkeit, sich zurechtzufinden und sich anzupassen, «sich zu erholen»
- Wenn Ihr Grundzustand vollständig gedehnt ist ("Gummiband"), gibt es keine Elastizität → Jeder zusätzliche Stress kann dazu führen, dass Sie ausrasten /aus dem Gleichgewicht bringen.
- Wenn man über eine gute Resilienz (Ressourcen; etwas in Reserve) verfügt, ist man in der Lage, sich zu strecken und mit Herausforderungen fertig zu werden.
- Gute Resilienz erfordert ein Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung!

WAS IST STRESS? WAS IST ERHOLUNG?





ROAD TO PYEONGCHANG

HIRSLANDEN
CHECK-UP ZENTRUM



An iceberg floating in the ocean under a bright sun. The visible tip of the iceberg is labeled 'PERFORMANCE'. The much larger, submerged part of the iceberg is labeled with various factors: 'Training', 'Ernährung', 'Schlaf', and 'Mentaltraining/Vorbereitung'. To the right of the submerged part, a list of 'Stressoren' (stressors) is provided.

PERFORMANCE

Training

Ernährung

Schlaf

Mentaltraining/
Vorbereitung

Stressoren:

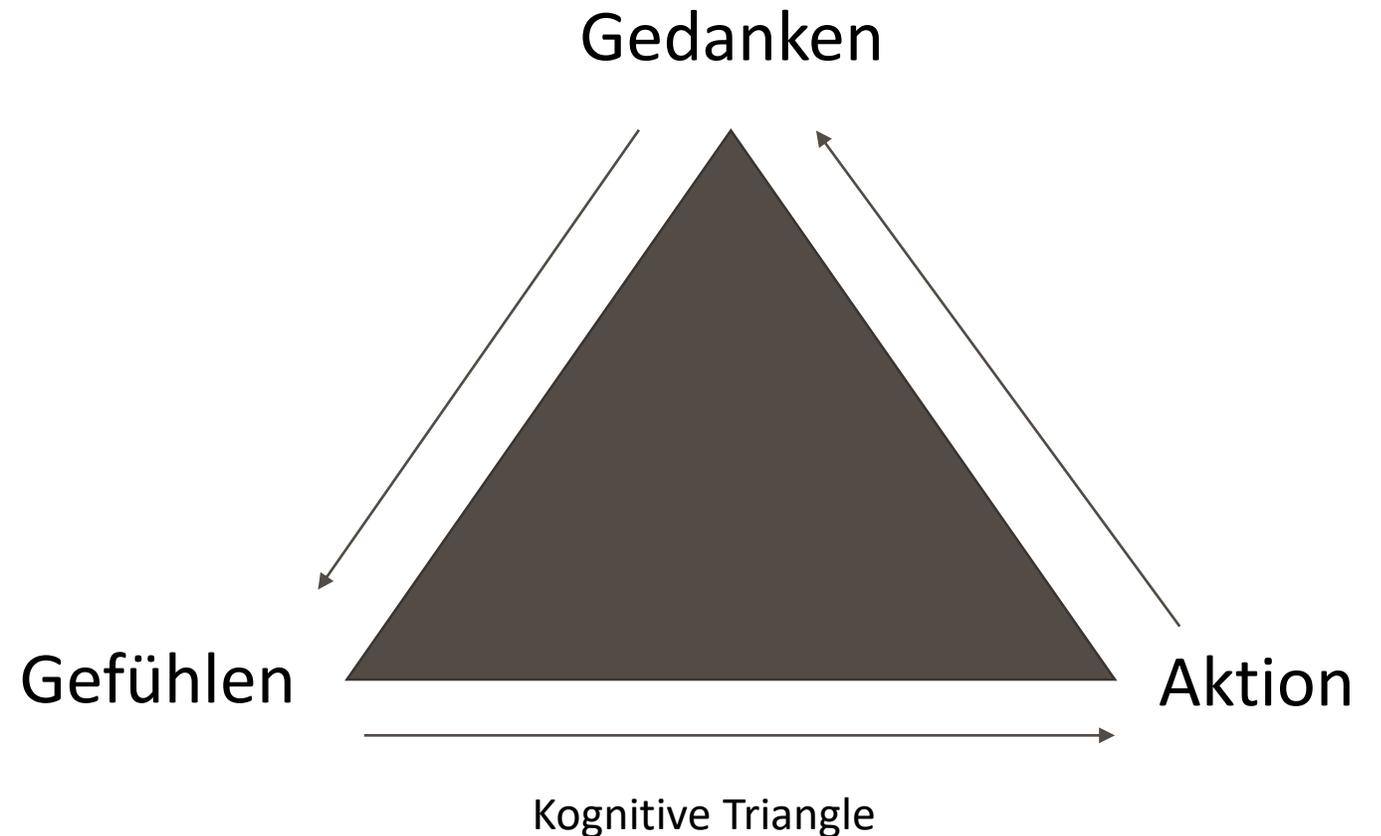
- Stressige Aktivitäten vor dem Schlafengehen (z.B. Arbeitsbezogene E-Mails/Aufgaben)
- Stimulanzen oder **stimulierende Aktivitäten** (z.B. Computerspiele)
- Schlechte körperliche Fitness
- Übergewicht
- Menopause
- Negative Emotionen und Gedanken
- Alkohol
- **Krankheit und Medikation**
- Schmerzen
- Arbeitsstress
- Chronische **Schlafprobleme**
- Schichtarbeit, **Jetlag**
- **Intensives Training vor dem Schlafengehen, oder ein körperlich überbelastender Tag**



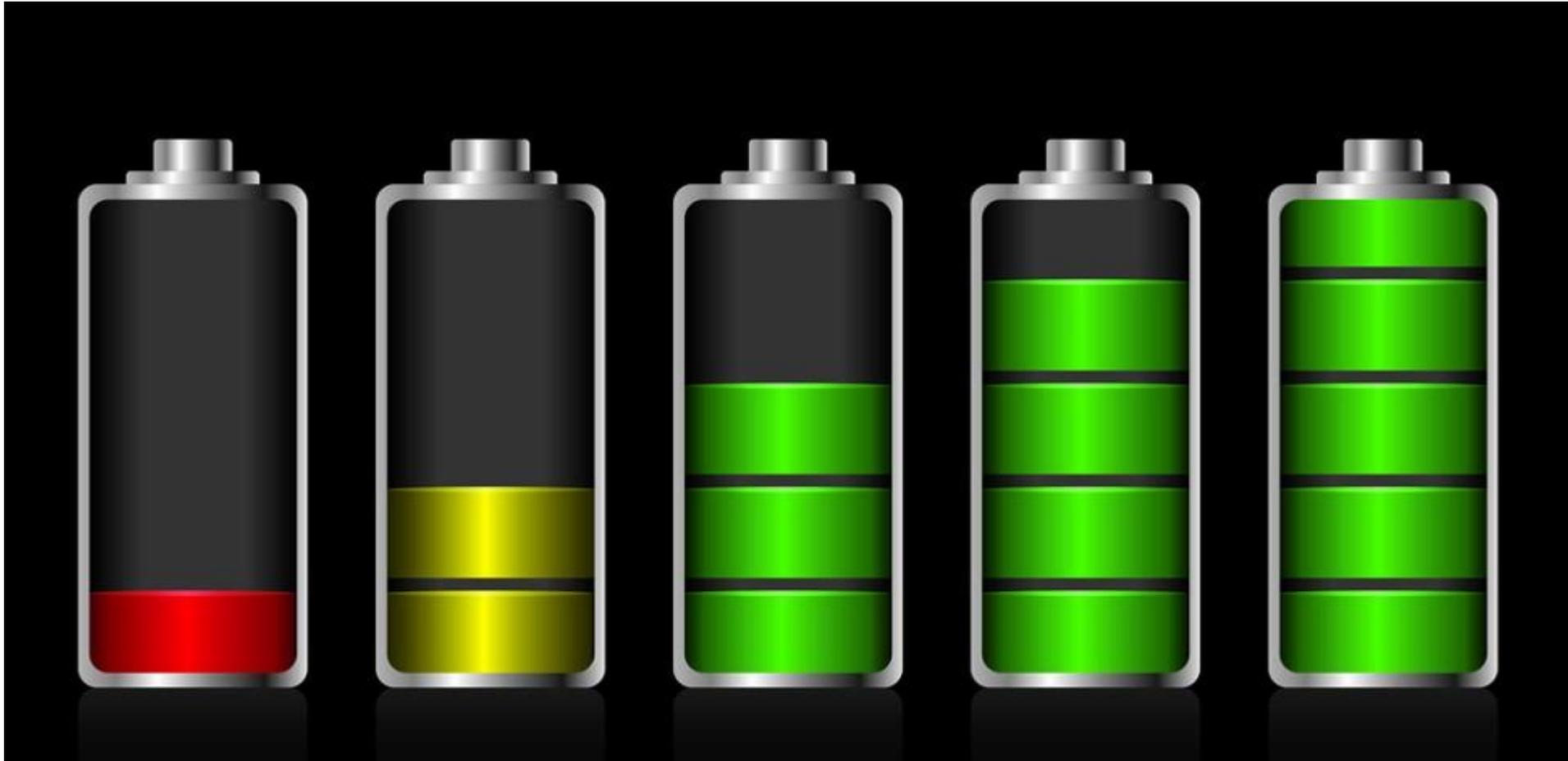
**WIE KANN ICH
ANDERS
MACHEN/DENKEN
?**

KOGNITIVE FÄHIGKEITEN

- Welche Gedanken helfen weiter?
- Wie kann ich mich vorbereiten?
- Was kann ich machen damit ich mich besser fühle / nach richtige Richtung?



Wie viel Energie haben Sie?
Woher kriegen Sie Energie?
Was ist Ihr energisches Gefühl?



FINDEN SIE EFFEKTIVE WEGE ZUR ERHOLUNG

- Entspannungs- / Atemübungen, Meditation, Yoga, Achtsamkeit, Stretching
- Fernsehen, Musikhören, Lesen
- Saunieren, Baden, Hitzebehandlungen
- Spazieren in der Natur, Beeren/Pilze sammeln, Hausprojekte
- Hobbies nachgehen: Tanzen, Musikmachen, Kultur
- Qualitätszeit mit dem Partner, Kindern, Haustieren



PERFORMANCE

„Success is not just hitting targets.“- S. Sinek





**WIE WIRKT SICH
IHR LEBENSTIL
AUF IHRE
(KOGNITIVE)
LEISTUNG AUS?**

*”WER IMMER TUT, WAS ER
SCHON KANN, BLEIBT
IMMER DAS, WAS ER
SCHON IST.“*
– HENRY FORD



DANKE!

