Die Time-out-Taktik

Arbeiten bis zum Umfallen? Überstunden schieben, um noch mehr zu leisten? Ständiger Spagat zwischen Familie und Karriere? Spitzenleistungen sind nur dann möglich, wenn wir unserem Körper und unserem Geist ausreichend Erholung gönnen – wohldosiert und mehrmals am Tag.

Der Trainer und Mentalcoach Peter Solc zeigt mit seiner «Time-out-Taktik», dass ein Häppchen Schlaf, ein bisschen Kon-

zentration auf sich selbst und mehr Achtsamkeit auf den individuellen Rhythmus viel mehr bringt als stures Leisten. Sein bewährtes Konzept hilft schnell bei hoher Belastung und Erschöpfung, bietet aber auch wertvolle Anregungen, wie wir mit schwierigen Arbeitsumständen besser umgehen können.
Time-out, das ist im Sport die zum richtigen Zeitpunkt genommene kurze Auszeit, um sich vor dem nächsten Spielzug noch einmal zu sammeln, Gedanken und Kräfte zu bündeln, die Strategie zu klären und Konzentration und Motivation zu erhöhen. Ein Time-out ist für die Sportler selbstverständlich. In der Wirtschaft wird Erholung belächelt, nicht ernst genommen, als nicht wichtig abgetan. Und das ist fatal, weil die Auswirkungen erst mit Zeitverzögerung sichtbar werden.

Der Autor

Der Verhaltenstrainer und Mentalcoach Peter Solc hilft stark geforderten Menschen dabei, den Teufelskreis des Ausbrennens zu durchbrechen, Erschöpfungszustände zu reduzieren und

leistungsfähig zu bleiben. Sein Training ist deshalb so erfolgreich, weil man es leicht im beruflichen und privaten Alltag umsetzen kann. Bekannte Profisportler vertrauen Peter Solc ebenso wie gestresste Führungskräfte und Hausfrauen. Der Autor lebt mit seiner Familie in Hennersdorf südlich von Wien.

Die Time-out-Taktik
Peter Solc
ISBN 978-3-86910-505-5
Schlütersche Verlags GmbH, Hannover