

01.12.2017

Erfolg beginnt im Kopf

4. Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier

Im Berufsalltag spielen Teamgeist, Führung und mentale Stärke eine wichtige Rolle für den Erfolg – genauso wie im Spitzensport. Beim vierten Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier löfpteten Fanny Cihlar, Goldmedaillengewinnerin und langjährige Kapitänin der deutschen Hockey-Nationalmannschaft, und Marc Pschebizin, Sieger des Inferno-Triathlons, ihre persönlichen Erfolgsgeheimnisse für nachhaltigen Erfolg in Sport und Beruf.

Dabei ging es in einem Vortrag und der anschließenden Podiumsdiskussion, moderiert vom freiberuflichen Journalisten Christian Schmidt, nicht nur darum, wie positiv sich mentale Stärke auf Leistung und Motivation auswirkt. Die beiden Sportler diskutierten mit den Teilnehmern auch ausführlich über den richtigen Umgang mit Fehlern und darüber, wie Ziele trotz Rückschlägen erreicht werden können.

Im aktiven Praxisteil des Abends testeten die Gäste sich selbst und probierten Neues: unter anderem in Mini-Coachings, Rückenfit, einer Laufeinheit und einem Workshop zur Visualisierung. Daneben nutzten sie verschiedene Messungen zu Stoffwechsel und Körperzusammensetzung, um ihre körperliche Fitness besser einzuschätzen. Der Gesundheitstag war eine gemeinsame Veranstaltung von Handwerkskammer Trier, Initiative Region Trier und IHK Trier.