

High Performance Coaching – Komplettbetreuung

Variante 1: „Fokus“

Nachhaltige Leistungsfähigkeit beginnt mit Klarheit, Struktur und gezielter Selbststeuerung. Im Betreuungsmodell „Fokus“ unterstütze ich dich dabei, deinen aktuellen Zustand präzise zu analysieren, zentrale Dynamiken zu reflektieren und individuelle Strategien für mehr Wirksamkeit und Balance zu entwickeln.

Besonderes Augenmerk liegt auf dem bewussten Umgang mit deinen körperlichen, mentalen und organisatorischen Ressourcen – sowie der Fähigkeit, klare Prioritäten zu setzen, ohne die Gesundheit oder Stabilität aus dem Blick zu verlieren.

Mit klaren Impulsen und fundierter Begleitung stärkst du gesunde Routinen, fokussierte Entscheidungen und schaffst eine tragfähige Basis für nachhaltigen Erfolg im anspruchsvollen Alltag.

Variante 2: „Deep“

Spitzenleistung auf hohem Niveau erfordert Tiefe, Struktur und bewusste Weiterentwicklung. Im Betreuungsmodell „Deep“ begleite ich dich bei der ganzheitliche Auseinandersetzung mit deinen individuellen Mustern, Zielen und Ressourcen – strategisch, mental und körperlich. Körper, mentale Fähigkeiten und weitere zentrale Ressourcen werden dabei als Bestandteile deiner persönlichen Hochleistungsmaschine betrachtet: Sie müssen nicht nur funktionieren, sondern gezielt gepflegt, trainiert und abgestimmt werden, um langfristig stabil und wirksam zu bleiben.

Durch intensive Begleitung, fundiertes Feedback und präzise Impulse entwickelst du wirkungsvolle Routinen weiter, stärkst deine Selbststeuerung und schaffst eine belastbare Grundlage für nachhaltige Leistungsfähigkeit – ohne deine Gesundheit oder innere Balance zu gefährden.

„Deep“ richtet sich an Menschen, die Exzellenz bewusst gestalten und ihre Leistungsfähigkeit gezielt ausbauen wollen.

Variante 3: „Premium“

Höchste Leistungsfähigkeit entsteht dort, wo Klarheit, innere Stabilität und körperliche Präsenz im Einklang stehen.

Die umfassende „Premium“ - Variante bietet dir einen exklusiven Rahmen, in dem deine individuellen Themen ganzheitlich betrachtet und auf allen relevanten Ebenen begleitet werden – strategisch, körperlich, mental und emotional.

Neben der Optimierung deiner Routinen, Prioritäten und Leistungsstrategien ist auch Raum für tiefere Prozesse – etwa bei inneren Konflikten, Stressreaktionen oder psychischen Belastungen wie Ängsten, Unruhe oder Überforderung.

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Coach, Sportwissenschaftler und Psychotherapeut entsteht ein geschützter Raum für echte Veränderung – professionell, diskret und wirkungsvoll.

Premium richtet sich an Menschen, die nicht nur Leistung erhalten, sondern ihr volles Potenzial auf gesunde und tragfähige Weise entfalten wollen – mit maximaler Klarheit, Verfügbarkeit und Tiefe.

Überblick

	Fokus	Deep	Premium
Anzahl 1:1 – Meetings (Präsenz oder Online)	2x / Monat (60 – 75 Minuten)	3x / Monat (60 – 75 Minuten)	Wöchentlich (60 – 90 Minuten)
Anamnese	Enthalten	Enthalten	Als zusätzliche Einheit enthalten
Regelmäßiger Austausch (mehrmals pro Woche)	Ganzheitl. Begleitung Körper – Geist – Psyche Reflexion und Motivation	Ganzheitl. Begleitung Körper – Geist – Psyche Reflexion und Motivation	Ganzheitl. Begleitung Körper – Geist – Psyche Reflexion und Motivation
Kommunikationskanäle neben 1:1 - Meeting	E-Mail, SMS, WhatsApp, Signal	Zusätzlich Telefonate oder Videocalls	Zusätzlich Telefonate oder Videocalls
Reaktionszeit bei Anfragen	48 Stunden	24 – 36 Stunden	< 24 Stunden
Zusatztools & Materialien	Ausgewählte Tools & Impulse	Individuell erstellte Tools & Impulse	Erweiterte individuelle Tools & Impulse
Bearbeitung spezieller, tieferliegender psychischer Themen (z.B. Ängste, Konflikte, innere Unruhe)	Optional möglich	Begrenzt enthalten (Optional mehr möglich)	Enthalten
Monatliches Honorar (Individuelles Angebot nach Erstgespräch)	Ca. 1.200 Euro pro Monat	Ca. 1.900 Euro pro Monat	Ca. 2.800 Euro pro Monat
Kündigungsfrist	Monatlich (14 Tage zum M.ende)	Monatlich (14 Tage zum M.ende)	Monatlich (14 Tage zum M.ende)