



MIKE ANLAUF

Hochleistungs-Architekt · Keynote Speaker · High Performance Coach

„Hochleistung ist kein Ergebnis von mehr Disziplin. Sie ist das Ergebnis einer sauberen Architektur.“

Über Mike Anlauf

Mike Anlauf ist Diplom-Sportwissenschaftler, Heilpraktiker für Psychotherapie und High Performance Coach. Als „Hochleistungs-Architekt“ hat er ein Modell entwickelt, das Körper, Psyche und Präsenz als Fundament verbindet – mit Klarheit als Richtung und Energie als Ergebnis. Sein Ziel: dauerhaft gesunde Spitzenleistung statt kurzfristiger Höchstleistung auf Kosten der Gesundheit.

Seit 25 Jahren hält er Vorträge und Seminare – unter anderem für internationale Konzerne, große Banken, eine der großen gesetzlichen Krankenkassen, Bildungsinstitute, Fachverbände und Hochschulen. Seine Themen reichen von Resilienz, Stressmanagement und mentaler Gesundheit über Energie, Schlaf und Regeneration bis zu Klarheit und Präsenz.

Dabei verbindet er wissenschaftliche Fundierung mit der Erfahrung aus Hunderten Einzelcoachings und aus seinem eigenen Sport als Triathlet. Seine Vorträge sind lebendig, alltagsnah und ohne Folienschlacht – mit Impulsen, die das Publikum sofort umsetzen kann. Mike Anlauf lebt und arbeitet in Leinfelden-Echterdingen bei Stuttgart und ist im gesamten deutschsprachigen Raum tätig.

Was das Publikum erlebt

- Wissenschaftlich fundiert und trotzdem leicht verständlich – ohne Folienschlacht
- Ein klares Modell, das hängen bleibt: Körper, Psyche und Präsenz als Fundament, Klarheit und Energie als Mitte
- Kurze Übungen und Impulse, die sich am nächsten Tag umsetzen lassen
- Auf Branche, Zielgruppe und Anlass zugeschnitten – im kostenlosen Vorgespräch abgestimmt

Qualifikationen

- Diplom-Sportwissenschaftler
- Heilpraktiker für Psychotherapie (Schwerpunkt kognitive Verhaltenstherapie)
- Personal- und Businesscoach, High Performance Coach
- Keynote-Speaker und Referent in der Aus- und Fortbildung

Vortrags- und Seminarthemen

Jedes Thema ist als Keynote oder als Seminar buchbar – zugeschnitten auf Ihr Publikum und Ihren Anlass. Themen lassen sich kombinieren.

Thema	Worum es geht	Modell
Hochleistungs-Architektur	Spitzenleistung ohne Raubbau	Gesamtmodell
Ohne Energie keine Leistung	Energie als Basis für Leistung und Wohlbefinden	Energie
Resilienz ist trainierbar	Innere Widerstandskraft gezielt aufbauen	Psyche
Klarheit führt	Entscheiden aus Überzeugung, nicht aus Druck	Klarheit
Der Körper als Fundament	Die Voraussetzung für ein funktionierendes System	Körper
Die Säulen mentaler Gesundheit	Was uns innerlich stabil hält	Psyche
Stress verstehen – Stress steuern	Stressmanagement für Menschen mit Verantwortung	Spezialthema
Präsenz beginnt bei mir	Verbindung zu sich selbst – und zu anderen	Spezialthema
Schlaf als Leistungsfaktor	Besser schlafen – mehr leisten – gesünder leben	Spezialthema

Weitere Themen auf Anfrage: Regeneration · Burnout-Prävention · Work-Life-Balance · Achtsamkeit · Ernährung und Energie · Bewegung im Arbeitsalltag · Mentaltraining · Selbstwert

Formate und Honorar

Format	Rahmen	Honorar
Keynote	45–90 Minuten · vor Ort oder online	ab 2.000 €
Seminar halbtags	3–4 Stunden · bis ca. 20 Personen	ab 1.800 €
Seminar ganztags	6–8 Stunden · bis ca. 20 Personen	ab 2.800 €
Mehrtägig / Seminarreihe	individuell geplant	auf Anfrage

Alle Honorare netto zzgl. MwSt. und Reisekosten. Einsatzgebiet: Deutschland, Österreich, Schweiz und online.

Referenzen (Auswahl)

Vorträge und Seminare u. a. für internationale Konzerne · mehrere große Banken · eine der großen gesetzlichen Krankenkassen · Bildungsinstitute und Fachverbände · Hochschulen · zahlreiche mittelständische Unternehmen

Kontakt & Anfrage

Mike Anlauf · Narzissenstr. 31 · 70771 Leinfelden-Echterdingen

Telefon +49 171 127 59 43 · info@mike-anlauf.de · www.mike-anlauf.de

Kurzvita, Pressefoto und Technik-Infos: www.mike-anlauf.de/veranstalter.html