

HSMA

Take-Aways

#hotellerierockt



FACE YOUR FEAR

Das Leben beginnt
jenseits der Angst

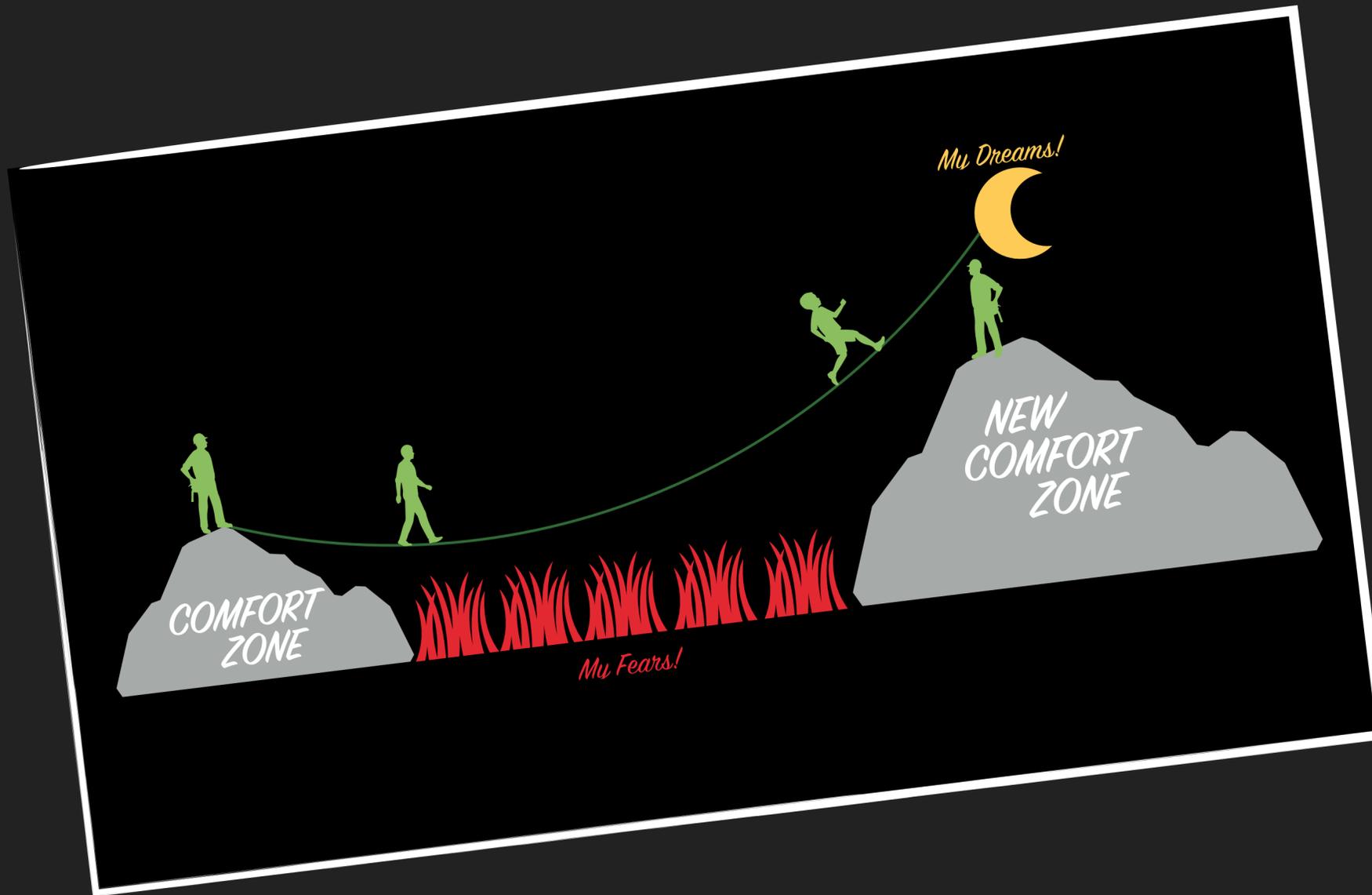
LUKAS
IRMLER



Dynamische Balance

- Balance ist kein End-Zustand, sondern ein Schnappschuss des Lebens. Wir sind selten in perfekter Balance, aber wir stehen noch und können um unsere Balance kämpfen.
- In einer Welt voller Wandel und Veränderung (er-)finden wir unsere Balance jeden Tag aufs Neue.
- Wir gehen mit der Zeit, müssen uns anpassen und verändern. Trotzdem sollten wir immer unseren eigenen Standpunkt bewahren um in Balance zu bleiben.

Komfortzone



- Die eigene Komfortzone ist wichtig, Sie ist unser sicherer Rückzugsort und eine Quelle der Kraft.
- Entwicklung und Wachstum finden außerhalb der Komfortzone statt. Immer wieder werden wir uns daher unseren Ängsten stellen müssen und aus dem Gewohnten ausbrechen.
- Am Schwersten ist der erste Schritt, dann bauen Sie Begeisterung für das Ziel auf und geben Gas!
- Am Ende steht man auf einem neuen Berg, blickt zurück auf die überquerten Täler und kann sich mit Selbstvertrauen und Mut neuen Träumen zuwenden.



Zielsetzung

- Ein Traum, das große Ziel, muss immer in Relation zu dem „Status Quo“ betrachtet werden.
- Finden Sie Mitstreiter & Wegweiser für Ihren Traum und definieren Sie Zwischenziele und Checkpoints. Rechnen Sie mit Sackgassen, Hochs und Tiefs und seien Sie bereit für einen langen, steinigen Weg.
- Lassen Sie sich von Hindernissen nicht vom Weg abbringen. Konzentrieren Sie sich vielmehr auf das Wachstumspotential, welches in jeder Herausforderung steckt.



Nur der nächste Schritt!

- Der lange Weg zum großen Ziel geht sich am besten in Etappen. Zerlegen Sie große Herausforderungen in viele kleine Schritte und gehen Sie los.
- Blenden Sie Ablenkungen aus, fokussieren Sie sich auf das „Hier und Jetzt“ und bringen Sie sich in den Flow!
- In Zeiten des Zweifels und unerwarteten Schwierigkeiten zählt nur der nächste Schritt! Freuen Sie sich über jeden geschaffenen Schritt und gewinnen Sie so Mut für den Nächsten. Bald werden Sie den letzten Schritt zu Ihrem Ziel erreichen.
- Fragen Sie sich stets - **Was ist der nächste Schritt?**

ÜBER LUKAS

Seine Leidenschaft zur Balance auf dem dünnen Band fand Lukas erst mit 18 Jahren, inzwischen ist er aber einer der besten Slackliner der Welt. Der 36-Jährige hat inzwischen sechs Kontinente und über 40 Länder bereist und zahlreiche Rekorde aufgestellt. Seine Highline-Begehung an den Victoria-Wasserfällen in Zimbabwe schaffte es in über 200 Ländern in die Fernseh-Nachrichten und weckte weltweit Begeisterung. Unter anderem hält Lukas sieben Guinness-Weltrekorde und wurde mehrfach als Sportler des Jahres ausgezeichnet. Überdies erwarb er einen Bachelor in Chemie, sowie einen Master in Wirtschaftswissenschaften. Seit 2011 ist er als Speaker aktiv und gibt seine Erfahrungen und Erlebnisse in packenden Vorträgen an ein breites Publikum weiter.

Mehr zu seiner Person und Leidenschaft erfahren Sie auf seiner Website.

www.lukas-irmler.com

[SHOW REEL VIDEO](#)

Lukas ist bekannt aus folgenden Medien:



LUKAS

IRMLER



FACE YOUR FEAR

Vom Weltrekordhalter
im Slacklining

Wie du Ängste und
Zweifel überwindest
Erstaunliche Einsichten
in die Psychologie
der Angst

ARISTON 