

## REDNERMAPPE

# Ein Vortrag, den man am *Montag* noch spürt.

45 bis 90 Minuten über Flow, Energie und Erholung. Am Ende steht eine Sache, die jeder ab morgen tun kann. Nicht zehn, eine.

## Sieben Themen, ein roter Faden

- |    |                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Wie komme ich in den Flow?</b><br>Vier Phasen, ein Kreislauf. Warum sich der Zustand vorbereiten lässt.              |
| 02 | <b>Wie werde ich wieder lebendig?</b><br>Energie, Bewusstsein, Verbundenheit, Wachstum.                                 |
| 03 | <b>Wie erreiche ich, was ich mir vornehme?</b><br>Biologische Manifestation: 60.000 Gedanken am Tag, und welche zählen. |
| 04 | <b>Wie bleibe ich lange gesund und wach?</b><br>Nicht nur älter werden, sondern dabei in Form bleiben.                  |
| 05 | <b>Was wirkt wirklich, was ist nur teuer?</b><br>Schlaf, Ernährung, Bewegung, Stress, Beziehungen, Umgebung.            |
| 06 | <b>Warum hält kein Hoch ewig?</b><br>Die dunkle Seite des Flows. Für HR.                                                |
| 07 | <b>Wann hört Optimieren auf zu helfen?</b><br>Zehn Jahre Selbstvermessung. Für Führung.                                 |

## Was danach anders ist

- ✓ Jeder im Raum nimmt **eine Sache** mit, die er ab morgen anders macht. Aufgeschrieben, nicht bloß vorgenommen.
- ✓ Das Team hat eine gemeinsame Sprache für Belastung. Das allein verändert jede Besprechung.
- ✓ Auf Wunsch messen wir es: eine kurze Befragung vorher, dieselbe vier Wochen danach.

## Der Rahmen

- |                 |                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DAUER</b>    | 45 bis 90 Minuten. Auf Wunsch ein halber Tag, dann mit Übungen.                                          |
| <b>MÖGLICH</b>  | Vortrag, Vortrag mit Fragerunde, halber Tag zum Mitarbeiten. Am liebsten vor Ort, digital ist möglich.   |
| <b>SPRACHEN</b> | Deutsch und Englisch.                                                                                    |
| <b>ANREISE</b>  | München, 40 Minuten vom Flughafen. Europa ohne Umstände.                                                 |
| <b>TECHNIK</b>  | Headset, Beamer oder Bildschirm, Anschluss für den eigenen Rechner. Mehr braucht es nicht.               |
| <b>HONORAR</b>  | Nach Länge, Form und Anreise. Für Schulen, Vereine und gemeinnützige Träger gibt es eine eigene Staffel. |

## Zur Person

Autor der Flow-Formel, Gründer von Flowgrade und des flowFEST. Aufgewachsen in Oberbayern, Basketball bis in die erste US-College-Division, danach Psychologie und zwei Master in Paris. Zehn Jahre lang hat er alles gemessen, was sich messen lässt, und dabei gelernt, welche Hebel wirklich tragen.

**20.000+**  
verkaufte Bücher

**300+**  
Podcast-Gespräche

**seit 2017**  
flowFEST

**3**  
Bücher

## GEBUCHT VON

Volkswagen  
Mercedes-Benz  
adidas  
BMW  
ERGO  
Gleiss Lutz  
Merz Lifecare  
Sparkasse Landshut  
MITOcare

## NACHZULESEN

FOCUS · Men's Health · WELT  
DIE ZEIT · RTL · brand eins

„Klar, praxisnah und gleichzeitig tiefgehend.  
Wir konnten richtig spüren, wie viel die  
Teilnehmenden für sich mitnehmen konnten.“

Director HR, internationale Wirtschaftskanzlei

## Nächster Schritt: ein Vorgespräch, 30 Minuten.

Wer sitzt im Raum, was soll danach anders sein.  
Antwort in der Regel innerhalb von zwei Werktagen.

office@flowgrade.de  
+49 881 925 744 89  
maxgotzler.de/vortraege