

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

DAUER	45 bis 90 Minuten. Auf Wunsch ein halber Tag, dann mit Übungen.
MÖGLICH	Vortrag, Vortrag mit Fragerunde, halber Tag zum Mitarbeiten. Am liebsten vor Ort, digital ist möglich.
SPRACHEN	Deutsch und Englisch.
ANREISE	München, 40 Minuten vom Flughafen. Europa ohne Umstände.
TECHNIK	Headset, Beamer oder Bildschirm, Anschluss für den eigenen Rechner. Mehr braucht es nicht.
HONORAR	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

„Unser Team hat nicht nur wertvolle Impulse erhalten, sondern auch viele Gedanken mitgenommen, die uns bis heute begleiten.“

Stefanie Wolff, Director Brand Communications,
Merz Lifecare

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