

# Expertentalk 1: 4 gewinnt! Erfolg in Balance

## Wenn der Akku leer ist, bevor der Tag richtig beginnt

**Kennen Sie das?** Der Kalender ist voll, doch am Abend bleibt nur das Gefühl, bloß „funktioniert“ zu haben. Wer ständig auf 110 Prozent läuft, verliert die Balance. Früher galt Erschöpfung als Fleißkriterium.

**Heute wissen wir:** Echter Erfolg braucht Pausen und mentale Stärke. In einer Welt, die immer schneller dreht, wird die Fähigkeit, rechtzeitig „Stopp“ zu sagen, zur wichtigsten Superkraft für unsere Karriere und unsere Gesundheit.

Skisprung-Legende Sven Hannawald erlebte dies schmerhaft: Er stand ganz oben und stürzte mental tief ab. Er lehrt uns heute, dass wahre Stärke im Mut zur Kurskorrektur liegt.



### Unser Highlight zu Ihrem Thema

**Experte\*in für persönliches  
und betriebliches  
Gesundheitsmanagement**  
- in Kooperation mit der Bergischen  
Universität Wuppertal

04.03.2026 – 24.06.2026 / Online  
12.10.2026 – 16.10.2026 / Hagen



**Alle Informationen  
zum Lehrgang**



**Weitere Seminare zum  
Gesundheitsmanagement**



#### Gut zu wissen:

Erschöpfung ist kein Zeichen von Stärke, sondern ein Signal für mangelnde Selbstführung: Wahre Professionalität zeigt sich in der nachhaltigen Bewirtschaftung der eigenen Energie.



Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist wie ein modernes Smartphone.

Egal wie teuer und leistungsstark das Gerät ist: Wenn Sie den ganzen Tag grafikintensive Spiele spielen, Bluetooth anhaben und die Helligkeit auf Maximum steht, geht der Akku leer.

Wer das Ladekabel vergisst, steht am Ende im Dunkeln egal wie gut er in seinem Job ist.

Sven Hannawald zeigte Ihnen in diesem Talk nicht, wie Sie noch mehr Apps gleichzeitig öffnen, sondern wie Sie Ihr persönliches Ladekabel finden und den Energiesparmodus nutzen, bevor das System abstürzt.

Denn ein Champion ist man nicht nur beim Absprung, sondern vor allem bei einer sicheren Landung.