

KATHARINA NAUMANN

Performance Journey

Katharinas Ziel für dich im Lab: **Mentales Potenzial abrufen, wenn es zählt.** Du lernst, deine mentale Leistungsfähigkeit, dein Energielevel und deinen Fokus bewusst zu steuern – damit du auch unter Druck Zugriff auf das behältst, was du eigentlich kannst.

Keine Sammlung von Mentaltechniken und kein Abarbeitungsplan. Eine Landkarte mit zehn Meilensteinen — du bestimmst Tempo und Tiefe, deine Coachin begleitet dich auf dem Weg.



Katharina Naumann · Leadership Coach und Medientrainerin — mentale Stärke unter Druck

KLARHEIT

Du kennst deinen
Leistungszustand.

PRÄSENZ

Du steuerst Zustand, Fokus
und Energie.

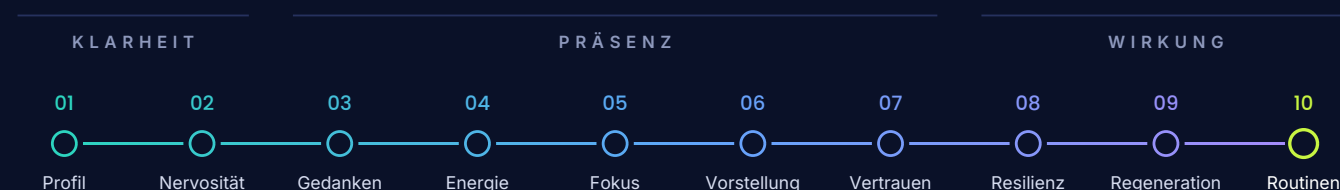
WIRKUNG

Du bleibst stabil, wenn es
zählt.

Deine Landkarte, kein Stundenplan

Zehn Meilensteine, drei Etappen — und kein Stundenplan. Du entscheidest, wo du beginnst und in welchem Tempo du gehst. Jeder Meilenstein folgt derselben Logik: Du verortest dich mit vier Fragen, du trainierst eine konkrete Sache, und du erkennst an einem klaren Zeichen, dass sich etwas verändert hat.

DEINE ZEHN MEILENSTEINE



KLARHEIT

MEILENSTEIN 01 – 02

Du lernst deinen eigenen Leistungszustand kennen: wann du zugreifen kannst, was ihn kippt und welche Signale du bisher übersehen hast.

PRÄSENZ

MEILENSTEIN 03 – 07

Du steuerst, was bisher mit dir passiert ist — Nervosität, Gedanken, Energie, Fokus, Vorstellungskraft, Selbstvertrauen. Jedes mit eigenen Werkzeugen.

WIRKUNG

MEILENSTEIN 08 – 10

Du wirst stabil über Zeit: schneller zurück nach Rückschlägen, klüger im Wechsel von Belastung und Erholung, mit einer Routine, die im Ernstfall trägt.

DIE METHODISCHE KLAMMER



Du kannst mehr, als du unter Druck manchmal abrufst. Wir trainieren den Zugriff darauf.

Woran Katharina glaubt

KATHARINAS LEITSATZ

Mentale Stärke ist trainierbar – genau wie körperliche Leistungsfähigkeit.

HERKUNFT

Fünfzehn Jahre Nationalkader, Deutsche Meisterin im Sprint. Die Frage, wie man unter Druck Leistung bringt und dabei ruhig bleibt, hat Katharina zuerst auf der Bahn beantwortet — und danach übersetzt.

METHODE

Ihre Trainings kommen ohne Folien aus. Gelernt wird im Stehen, im Gespräch, in Bewegung. Was Menschen selbst erlebt haben, bleibt. Was sie mitgeschrieben haben, verblasst.

ERGEBNIS

Deshalb endet diese Journey nicht mit einem Methodenkatalog, sondern mit deinem Werkzeugkasten: den Tools, die bei dir wirken — so oft geübt, dass sie unter Druck noch da sind.



Katharina Naumann · Leadership Coach

DEIN MENTALER WERKZEUGKASTEN

REGULIEREN

- Atemregulation und verlängerte Ausatmung
- Aktivierungs- und Downregulation-Techniken
- Micro-Recovery, Pausen- und Regenerationsroutinen

STEUERN

- Gedankenstopp bei Gedankenspiralen
- Reframing und hilfreiche Selbstinstruktionen
- Akzeptanz- und Perspektivwechsel-Tools

AUSRICHTEN

- Aufmerksamkeitslenkung und Kontrollfokus
- Fokus-Cues und Triggerwörter
- Reset-Routinen nach Fehlern oder Störungen

ABRUFEN

- Visualisierung und mentales Probehandeln
- Ressourcen- und Erfolgsanker
- Pre-Performance-Routinen

Persönliches Performance-Profil entwickeln

Du erkennst, wann du besonders leistungsfähig bist, was dich aus deinem Zustand bringt und welche mentalen Stellschrauben bei dir den größten Unterschied machen.

„Nicht jede Mentaltechnik funktioniert für jeden. Finde die Tools, die deinen Kopf und deinen Körper in den richtigen Zustand bringen.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 In welcher Situation hast du zuletzt dein volles Potenzial abgerufen — und was war da anders?
- 02 Woran merkst du zuerst, dass du aus deinem Leistungszustand rutschst?
- 03 Was bringt dich zuverlässig zurück: Bewegung, Ruhe, Struktur oder Kontakt?
- 04 Welche Situationen kosten dich am meisten Zugriff auf dein Können?



Erst verstehen, wie dein Zustand funktio ...

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du führst über zwei Wochen ein kurzes Zustandsprotokoll: vor und nach relevanten Terminen je drei Werte — Anspannung, Fokus, Energie — plus ein Stichwort zum Kontext. Aus den Mustern entsteht dein Profil: deine Bestzustände, deine Kipppunkte und die zwei bis drei Stellschrauben, die bei dir wirklich etwas bewegen.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du kannst deinen Zustand benennen, bevor jemand anderes ihn dir ansieht — und weißt, welche Tools bei dir wirken und welche nicht.

VERTIEFUNG — Presence Paper „Das richtige Level“ · Deinen Leistungszustand steuern statt ihn dem Zufall überlassen

Nervosität verstehen und regulieren

Du erkennst deine Stresssignale früh und setzt Atemtechniken, körperliche Regulation, Reframing und Aufmerksamkeitssteuerung ein — statt gegen Nervosität anzukämpfen.

„Nervosität ist nicht dein Gegner. Lerne, dein Aktivierungslevel so zu steuern, dass es für dich arbeitet.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Wo in deinem Körper meldet sich Nervosität zuerst?
- 02 Wie früh vor einem wichtigen Termin beginnt sie — Tage, Stunden, Minuten?
- 03 Was tust du bisher dagegen — und was davon hilft wirklich?
- 04 Wann war Nervosität schon einmal nützlich für dich?



Regulieren lernt man unter Anspannung.

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du lernst drei Regulationswege kennen und testest sie unter realer Anspannung: die verlängerte Ausatmung, die körperliche Regulation über Haltung und Bewegung, und das Reframing deiner Körpersignale. Entscheidend ist der Test im Ernstfall — nicht im ruhigen Wohnzimmer.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du bemerkst Anspannung früher als bisher und kannst dein Aktivierungslevel innerhalb weniger Minuten spürbar verändern.

VERTIEFUNG — Presence Paper „Der Zugriff“ · Warum du unter Druck weniger abrufst, als du kannst

Gedanken bewusst steuern

Du unterbrichst Gedankenspiralen, Katastrophisieren und hinderliche Selbstgespräche — und entwickelst Selbstinstruktionen und mentale Cues, die dich handlungsfähig machen.

**„Deine Gedanken sind keine Fakten.
Aber sie beeinflussen deinen Zustand –
und damit deine Performance.“**

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Welcher Satz taucht bei dir unter Druck immer wieder auf?
- 02 Wie klingt dein innerer Kommentar direkt nach einem Fehler?
- 03 Woran merkst du, dass du im Kreis denkst statt zu denken?
- 04 Welcher Satz hat dich schon einmal zurück in die Handlung gebracht?



Was aufgeschrieben ist, kreist nicht mehr.

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du sammelst deine drei häufigsten Druckgedanken und entwickelst zu jedem eine Selbstinstruktion: kurz, konkret, in deiner Sprache. Dann trainierst du den Wechsel — Gedanke bemerken, unterbrechen, Instruktion setzen. Erst im Alltag, dann in echten Drucksituationen.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du bemerkst deine Gedankenspiralen in dem Moment, in dem sie starten — und hast einen Satz parat, der dich zurückholt.

VERTIEFUNG — Presence Paper „Der Zugriff“ · Warum du unter Druck weniger abrufst, als du kannst

Energie- und Aktivierungslevel steuern

Du erkennst deinen optimalen Leistungszustand: Du weißt, wann du Energie hochfahren, wann du herunterregulieren und wie du dein Level vor und während wichtiger Situationen beeinflussen kannst.

„Du brauchst nicht immer mehr Energie. Du brauchst das richtige Energielevel für den richtigen Moment.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Bist du vor wichtigen Terminen eher zu aufgedreht oder zu flach?
- 02 Welches Level brauchen deine typischen Situationen — Workshop, Konfliktgespräch, Vortrag, Verhandlung?
- 03 Was fährt dich hoch und was runter — zuverlässig, in fünf Minuten?
- 04 Welcher Termin kostet dich mehr Energie, als du bisher einplanst?



Das richtige Level für den richtigen Moment.

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du ordnest deinen wiederkehrenden Terminen ein Zielniveau zu — von ruhig-präsent bis hoch-aktiviert — und legst je zwei Techniken fest: eine zum Hochfahren, eine zum Herunterregulieren. Vor dem Termin schätzt du dein Ist-Level ein und steuerst bewusst nach.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du gehst nicht mehr mit dem Zufallslevel in Termine, sondern mit dem, das die Situation braucht.

VERTIEFUNG — Presence Paper „Das richtige Level“ · Deinen Leistungszustand steuern statt ihn dem Zufall überlassen

Fokus herstellen und halten

Du richtest deine Aufmerksamkeit auf das Kontrollierbare, reduzierst Ablenkungen und findest mit Cues, Routinen und kurzen Resets schnell zurück zur Aufgabe.

„Fokus bedeutet: Deine Energie ist dort, wo deine Aufgabe ist.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- | | |
|---|---|
| 01 Was zieht deine Aufmerksamkeit im entscheidenden Moment am häufigsten weg? | 03 Woran erkennst du, dass du den Faden verloren hast? |
| 02 Wie viel deiner Energie geht an Dinge, die du nicht kontrollieren kannst? | 04 Was ist im nächsten wichtigen Termin deine eine Aufgabe? |

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du trennst konsequent Kontrollierbares von Nicht-Kontrollierbarem und formulierst für wiederkehrende Situationen einen Fokus-Cue: ein Wort oder eine Geste, die dich zurückholt. Dazu kommt eine Reset-Technik von zwanzig Sekunden, die du nach jeder Störung anwendest.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Ablenkungen kosten dich Sekunden statt Minuten — du kehrst zurück, ohne dass es jemand im Raum bemerkt.

Mentale Vorstellungskraft nutzen

Du setzt Visualisierung und mentales Probehandeln ein, um Situationen vorwegzunehmen, Handlungsabläufe zu festigen und Sicherheit für anspruchsvolle Momente aufzubauen.

„Mentale Stärke ist trainierbar – genau wie körperliche Leistungsfähigkeit.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- | | |
|--|---|
| 01 Was stellst du dir vor einem wichtigen Termin bisher unwillkürlich vor — das Gelingen oder das Scheitern? | 03 Wie detailliert kannst du dir deinen besten Auftritt vorstellen — Bild, Ton, Körpergefühl? |
| 02 Welche Situation würdest du gern zehnmal proben, bevor sie stattfindet? | 04 Welche kritische Stelle im Ablauf brauchst du besonders sicher? |

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du entwickelst ein kurzes mentales Skript für eine konkrete anstehende Situation: Ort, Ablauf, dein Zustand, die kritische Stelle und deine Reaktion darauf. Dieses Skript läufst du mehrfach durch — ruhig, in Echtzeit und mit Körpergefühl statt nur als Bild im Kopf.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Die Situation fühlt sich beim ersten realen Durchgang vertraut an — du reagierst, statt zu improvisieren.

Selbstvertrauen gezielt aktivieren

Du nutzt Ressourcen, Erfolgserfahrungen, Körperhaltung und persönliche Anker, um im entscheidenden Moment Zugriff auf deine eigene Kompetenz zu bekommen.

„Du kannst mehr, als du unter Druck manchmal abrufst. Entscheidend ist der Zugriff auf dein Potenzial.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Wann hast du zuletzt etwas gekonnt und trotzdem nicht abgerufen?
- 02 Welche drei Erfolge belegen, dass du diese Situation kannst?
- 03 Was macht dein Körper, wenn du dir sicher bist — und kannst du das bewusst herstellen?
- 04 Was wäre dein Anker: ein Bild, ein Satz oder eine Geste?



Abrufen, was ohnehin da ist.

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du legst ein persönliches Ressourcenarchiv an: konkrete Situationen, in denen du geliefert hast, jeweils mit dem, was du dort konkret getan hast. Daraus baust du einen Anker aus Körperhaltung und Satz — und setzt ihn bewusst vor Situationen ein, in denen du dir bisher zu wenig zutraust.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du gehst in schwierige Situationen mit dem Wissen, dass du das schon einmal konntest — und handelst entsprechend.

VERTIEFUNG — Presence Paper „Der Zugriff“ · Warum du unter Druck weniger abrufst, als du kannst

Resilienz trainieren

Du verarbeitest Rückschläge, Fehler, Kritik und unerwartete Störungen schneller und nutzt Akzeptanz, Perspektivwechsel, Kontrollfokus und Reset-Strategien, um wieder handlungsfähig zu werden.

„Resilienz heißt nicht, dass dich nichts trifft. Sondern dass du schneller wieder Zugriff auf deine Stärke bekommst.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- | | |
|---|--|
| 01 Wie lange brauchst du nach einem Fehler, bis du wieder voll da bist? | 03 Welche Kritik hat dich zuletzt länger beschäftigt, als sie es verdient hätte? |
| 02 Was tust du in dieser Zeit — grübeln, funktionieren oder vermeiden? | 04 Was hilft dir, den Blickwinkel zu wechseln, wenn du feststeckst? |

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du entwickelst eine Reset-Routine für den Moment direkt nach dem Fehler: benennen, akzeptieren, Perspektive wechseln, nächste Handlung wählen — in unter einer Minute. Dazu kommt ein kurzes Nachbereitungsformat für den Abend: Was war meins, was nicht, was nehme ich mit.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Deine Erholungszeit nach Rückschlägen verkürzt sich merklich — von Tagen auf Stunden, von Stunden auf Minuten.

Leistung und Regeneration verbinden

Du erkennst deine Energieräuber und Energiequellen, gestaltest Belastungs- und Erholungsphasen bewusst und integrierst kurze Recovery-Tools in deinen Arbeitsalltag.

„Regeneration ist kein Gegenpol zu Leistung. Sie ist Teil professioneller Performance.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Was raubt dir in einer typischen Woche am meisten Energie?
- 02 Wann hast du zuletzt bewusst regeneriert — nicht nur pausiert?
- 03 Wo in deinem Tag ist Platz für zwei Minuten echte Erholung?
- 04 Was hindert dich daran, Regeneration ernst zu nehmen?



Erholung ist geplant, nicht übrig.

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du machst eine Woche lang deine Energiebilanz sichtbar: Was zieht, was gibt. Danach planst du Belastung und Erholung so bewusst wie Trainingsphasen im Sport — inklusive zwei bis drei Micro-Recovery-Einheiten pro Tag, die in deinen echten Kalender passen.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du planst Erholung aktiv ein, statt sie dir zu wünschen — und gehst mit stabilerem Energielevel durch die Woche.

Deine Pre-Performance-Routine

Du entwickelst für wichtige Termine eine individuelle mentale Routine: vorher in den optimalen Zustand kommen, währenddessen stabil bleiben und danach bewusst herunterfahren und regenerieren.

„Die höchste Form mentaler Performance ist, zu wissen, wie du dich selbst in einen Zustand bringst, in dem du dein Potenzial abrufen kannst.“

LEITFRAGEN ZUR SELBSTVERORTUNG

- 01 Welche Tools aus deinem Werkzeugkasten haben bei dir wirklich gewirkt?
- 02 Wie sehen deine letzten fünfzehn Minuten vor einem wichtigen Termin aus?
- 03 Was brauchst du, um während der Situation stabil zu bleiben?
- 04 Woran erkennst du, dass du danach richtig heruntergefahren bist?



Aus Tools wird deine Routine.

PRAXIS · SO TRAINIERST DU DAS

Du baust aus deinen wirksamsten Tools drei feste Sequenzen: eine Pre-Performance-Routine für die Zeit davor, eine In-Situation-Routine aus Fokus-Cue und Reset, und eine Recovery-Routine für danach. Diese Routinen wendest du bei jedem relevanten Termin an — bis sie nicht mehr nach Technik aussehen, sondern nach dir.

DARAN ERKENNST DU FORTSCHRITT

Du hast eine Routine, die du nicht mehr nachschlagen musst — und rufst in wichtigen Momenten verlässlich ab, was du kannst.

Woran du merkst, dass es wirkt

Diese Journey hat kein Zertifikat am Ende. Sie hat sechs Zeichen, an denen du selbst erkennst, dass sich etwas verändert hat.

- 01 Du kannst deinen eigenen Zustand in Sekunden einschätzen und benennen.
- 02 Du hast einen Werkzeugkasten aus Tools, die bei dir nachweislich wirken — nicht aus Techniken, die gut klingen.
- 03 Du gehst mit dem Energielevel in Termine, das die Situation braucht.
- 04 Deine Erholungszeit nach Fehlern und Rückschlägen ist kürzer geworden.
- 05 Du hast eine Pre-Performance-Routine, die du im Ernstfall nicht nachschlagen musst.
- 06 Regeneration steht in deinem Kalender, nicht auf deiner Wunschliste.

SO LÄUFT DEINE JOURNEY IM LAB

01

Verorten

Die vier Leitfragen jedes Meilensteins sind der Einstieg. Sie zeigen dir, wo du gerade stehst — bevor du trainierst.

02

Trainieren

Die Praxis läuft zwischen den Terminen, in deinen echten Situationen. Nicht im Seminarraum, sondern dort, wo es zählt.

03

Rückmelden

An den Checkpoints schaust du mit Katharina auf das, was gewirkt hat — und auf das, was du weglassen kannst.

04

Verankern

Am Ende steht keine Methodensammlung, sondern deine Routine: das, was bei dir zuverlässig funktioniert.

Es gibt keine Laufzeit und keine Reihenfolgepflicht. Du gehst die Journey in deinem Tempo.

An welcher Journey orientierst du dich?

Die drei Journeys im Lab laufen nebeneinander, nicht nacheinander. Du musst dich nicht für eine entscheiden — aber du darfst dich an einer orientieren. Nimm die, bei der du die meisten Übereinstimmungen mit deiner eigenen Situation spürst.



Im Lab begleitet dich, wer zu dir passt.

Speaking Journey

Tim Christopher Gasse

Was bei anderen ankommt:
Botschaft, Auftritt,
Sichtbarkeit.

„Ich weiß, was ich sagen
will — aber es kommt
nicht an.“

Performance Journey

Katharina Naumann

Was in dir abrufbar ist, wenn
es zählt: Zustand, Fokus,
Zugriff.

„Ich kann das eigentlich —
aber unter Druck komme
ich nicht dran.“

Self Leadership Journey

Timo Sternemann

Woher deine Muster kommen:
Prägung, Ursache,
Selbstführung.

„Ich reagiere immer
wieder gleich — und weiß
nicht, warum.“

Überschneidungen sind gewollt. Dasselbe Thema wird in jeder Journey unterschiedlich tief bearbeitet: bei Tim als Technik, bei Katharina als Zustand, bei Timo als Ursache. Du verlierst also nichts, wenn du hier anfängst.

Wenn du dich hier wiederfindest

Wenn Katharinas Sätze bei dir etwas ausgelöst haben. Wenn du beim Lesen mehrfach gedacht hast: genau das ist mein Thema. Wenn du glaubst, dass sie dich dahin bringt, wo du hinwillst — dann ist das ein guter Grund, dich an dieser Journey zu orientieren.

Ein Muss ist es nicht. Keine der drei Journeys ist ein Programm, das du abarbeiten musst. Du kannst hier anfangen, später wechseln oder dir aus mehreren nehmen, was du brauchst. Entscheidend ist nicht, welchen Weg du wählst — sondern dass du ihn regelmäßig gehst.

Diese Journey ist ...

- ein Training für den Zugriff auf dein Können unter Druck
- eine Landkarte, die du in deinem Tempo gehst
- individuell: dein Werkzeugkasten statt ein Methodenkatalog

Diese Journey ist nicht ...

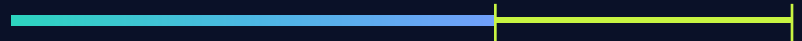
- eine Sammlung von Entspannungstechniken für den Feierabend
- Arbeit an der Ursache deiner Muster — das ist Timos Self Leadership Journey
- ein Rhetorik- und Auftrittstraining — das ist Tims Speaking Journey

„Du kannst mehr, als du unter Druck manchmal abrufst. Entscheidend ist der Zugriff auf dein Potenzial.“

DEIN POTENZIAL



WAS DU UNTER DRUCK ABRUFST



DER ZUGRIFF

DAS LEITBILD DES LAB

Wirkung ist kein Talent. Wirkung ist Wiederholung.

TELEFON

0800 / 88 111 80

WEB

presence-performance-lab.de

E-MAIL

info@neop-consulting.de