

Enhance Performance

Opex Forum
Tilla Armstrong



Performance

Definition:

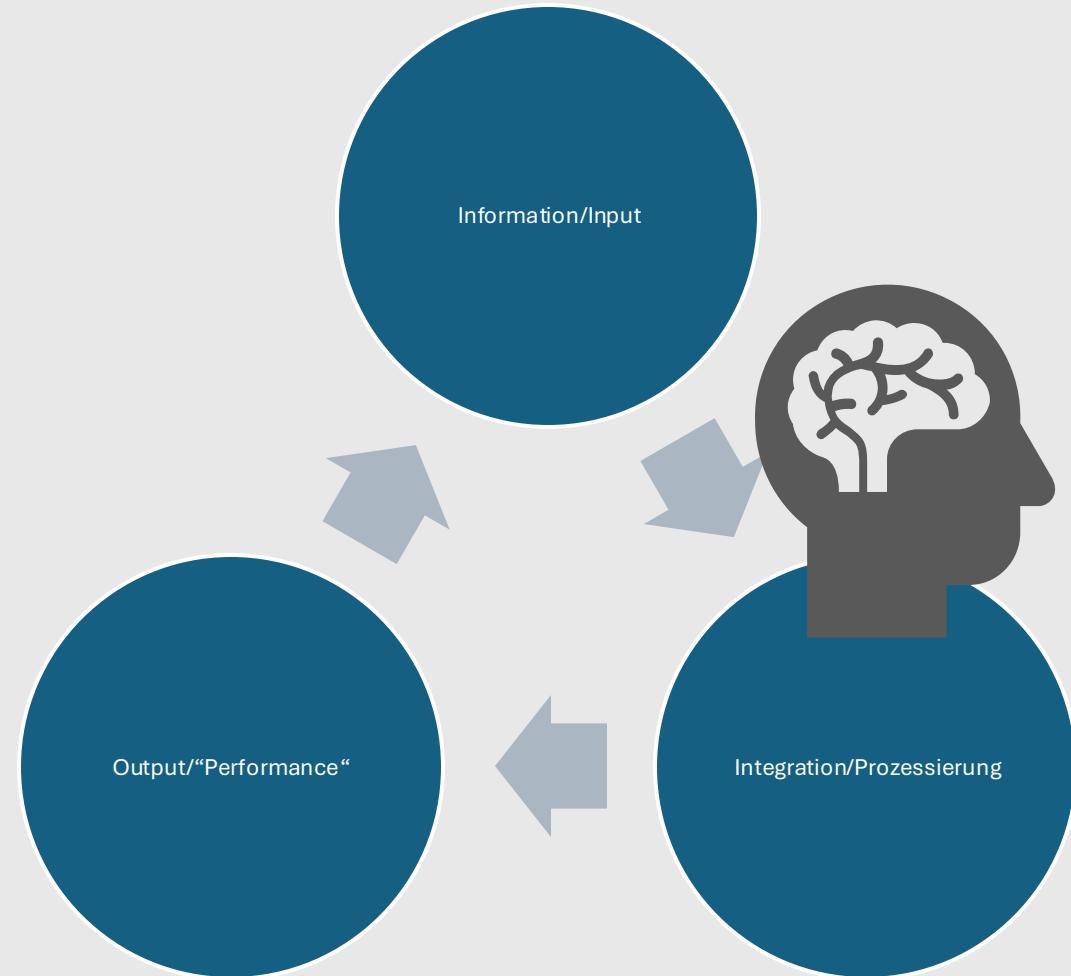


Die Leistungsfähigkeit bezeichnet das Potential eines Menschen, zielgerichtete körperliche oder geistige Tätigkeiten auszuüben. Sie hängt u.a. von physischen, psychischen und emotionalen Einflussgrößen ab.

„LEISTUNGSBEREITSCHAFT“



BEWEGUNG GENERIEREN



BEWEGUNGSMUSTER



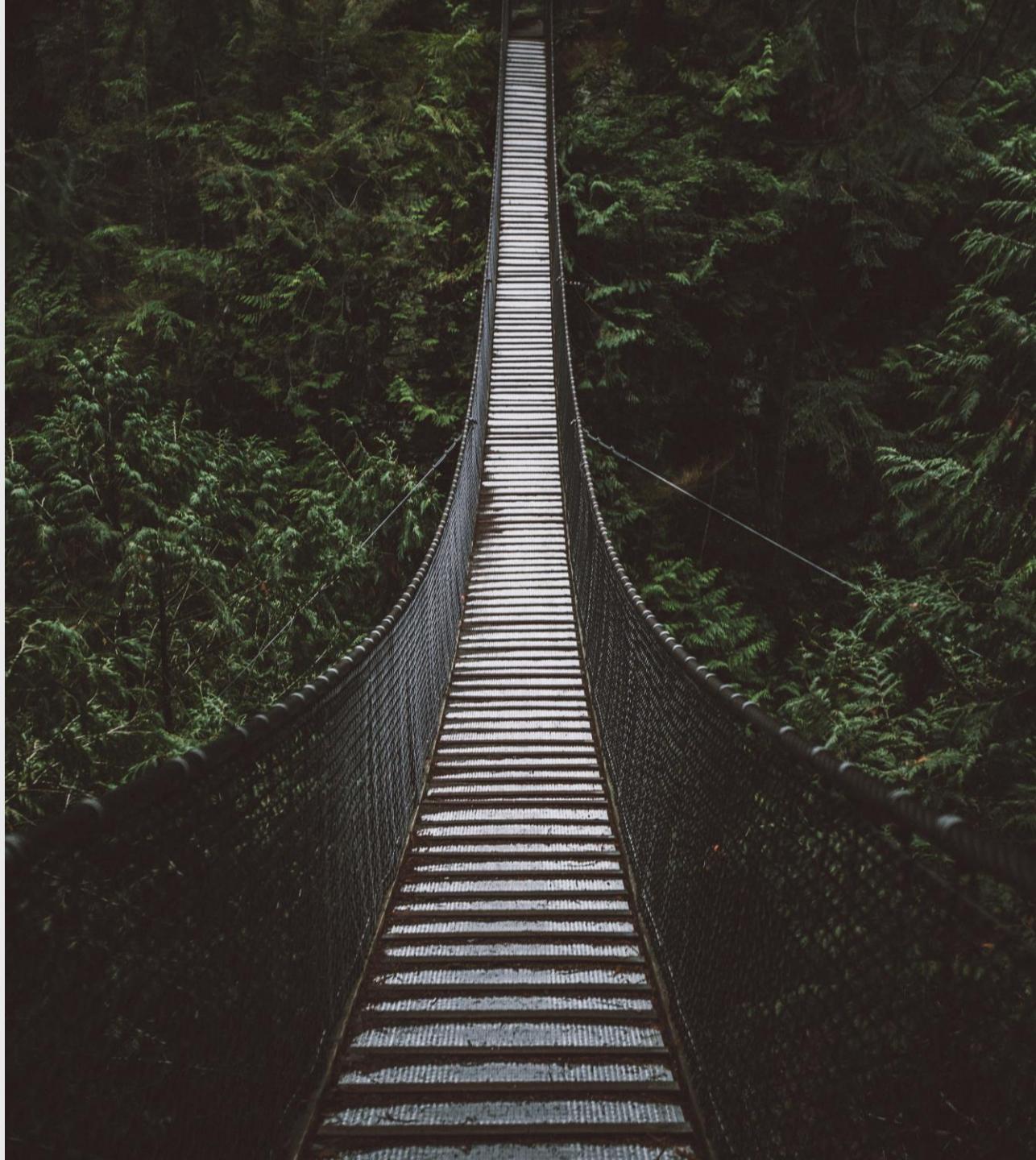
“THE HUMAN BRAIN ALSO HAS AN AFFINITY TOWARD HABITS. REPETITIVE BEHAVIORS BECOME PATTERNS AND THESE PATTERNS REQUIRE REPROGRAMMING WHEN THEY BECOME PROBLEMATIC (FAULTY MOVEMENT PATTERNS).”
– GRAY COOK –



Input

Erfahrungen

Sicherheit



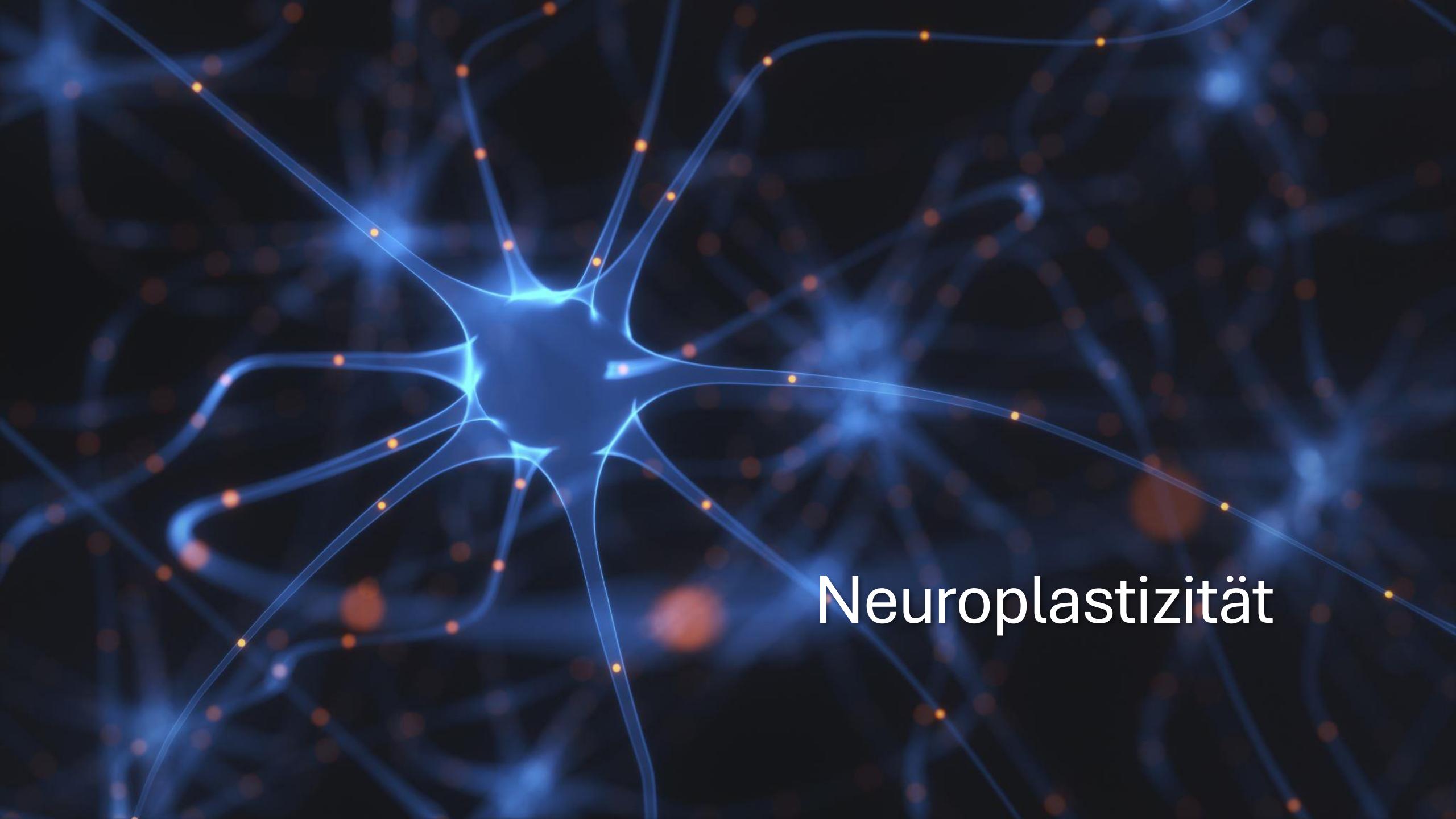
SICHERHEIT ODER PERFORMANCE?



Optimale
Performance

Schutzmechanismus





Neuroplastizität

STROOP EFFECT - ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

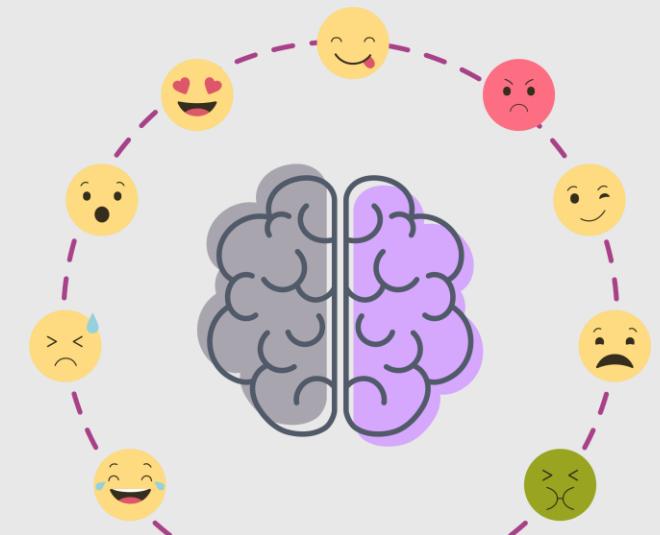
Red Green Purple
Brown Blue Red

Purple Red Brown
Red Green Blue

Wie möchte ich
Auftreten?



BEWEGUNG SCHAFFT PLASTIZITÄT IM GEHIRN!



Weiterführende Literatur

