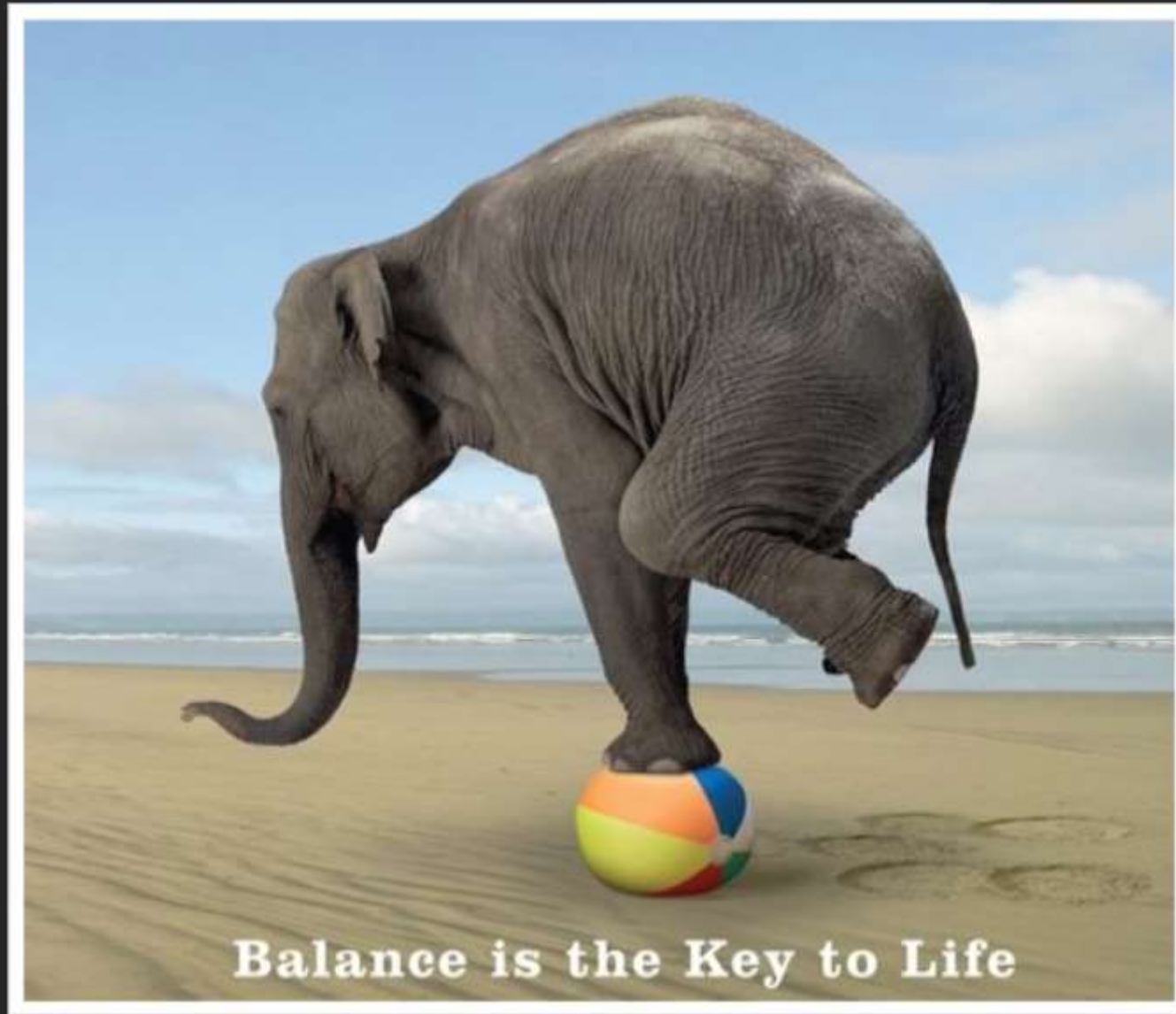




MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

Interaktive Keynote:

Nicht das Anfangen wird belohnt,
sondern das Durchhalten



MARGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Damit alles im Gleichgewicht bleibt, muss einiges verändert werden!

少林佛家



Curing ADHD since
495 AD



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

白制心



MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Sich mit Verstand leiten, lenken, regieren



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

Wie lange hältst du durch?
Das Marshmallow Experiment beweist:
Motivation, Belohnung und Ziele sind NICHT die einzigen
Antriebsquellen für Disziplin



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

Treibstoffe für Disziplin sind:

1. Biologische Antriebe
2. Individuelle, wertebasierte Antriebe
3. Willenskraft



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

Antriebsmechanik für Selbstdisziplin durch Hormone und Neurotransmitter:

Endorphine	(kaschieren Schmerz und funktionieren wie Opiate)
Dopamin	(Das süchtigmachende Belohnungshormon)
Serotonin	(Das erfüllungspendende Glückshormon)
Oxitocin	(Das liebesorientierte Bindungshormon/Neurotransmitter)

Daraus ergeben sich klare Handlungsoptionen für die Arbeitswelt:

Serotonin und Oxytocin als unbedingte Ergänzung zu Dopamin und Endorphinen



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

Tägliche Motivation?

Motivation ist eine DIVA!
Warte nicht, bis sie kommt!



MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Treibstoff für Disziplin ist WILLENSKRAFT



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

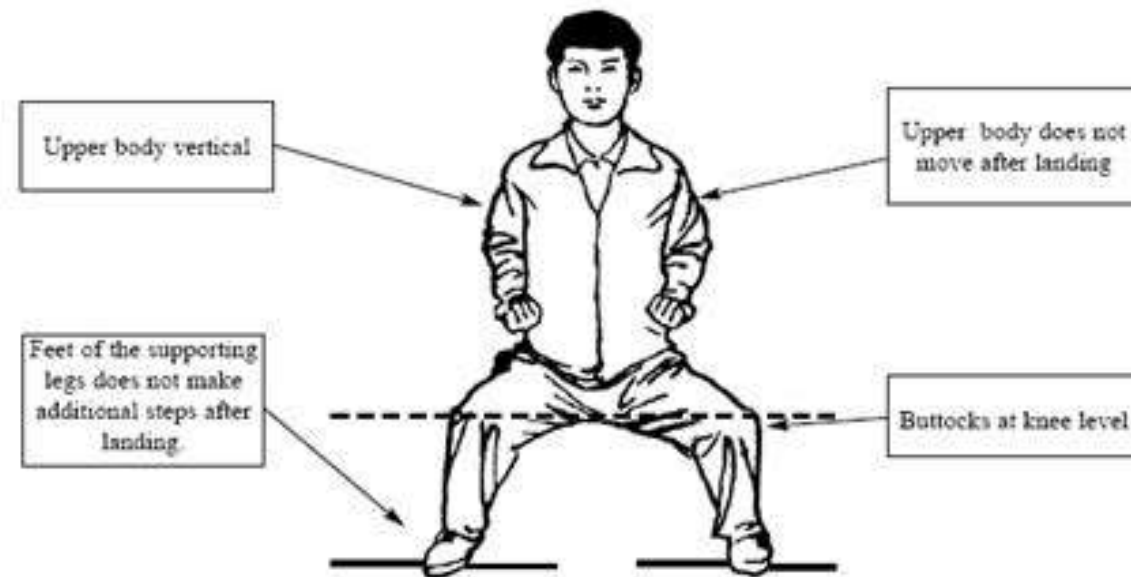
Man kann Willenskraft trainieren - wie einen Muskel

Horse-riding position*

(mabu)

(in complex jumps)

马步



MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Ma Bu – DREI MINUTEN

Die Bettkantenübung – DREI MINUTEN



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

Hör auf zu JAMMERN!

Lehne dich vom Glockenturm!

Lass den Konjunktiv weg!



MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Teamarbeit ist nicht wie Kuchen essen!



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

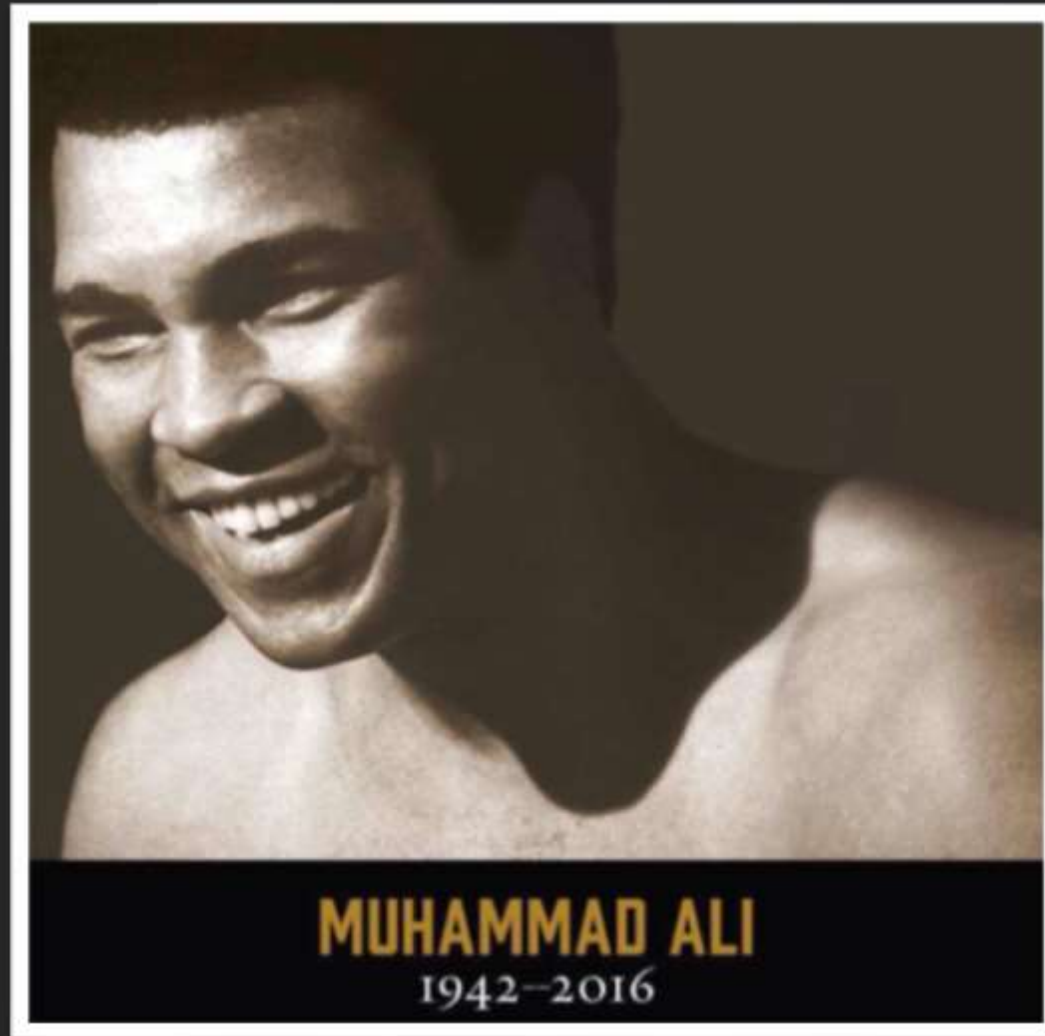
Teamgeist ist nicht, er ENTSTEHT!



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

VERZICHTE!

Entgegen der Üblichen Meinung kostet uns VERZICHT keine Kraft,
sondern gibt uns WILLENSKRAFT



MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Stell dich dem Leben!



MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Nicht angewandtes Wissen ist NICHT-Wissen!



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

Ein Team ist so gut, wie sein schwächster Individualist –
vielleicht aber auch, wie der Fähigste

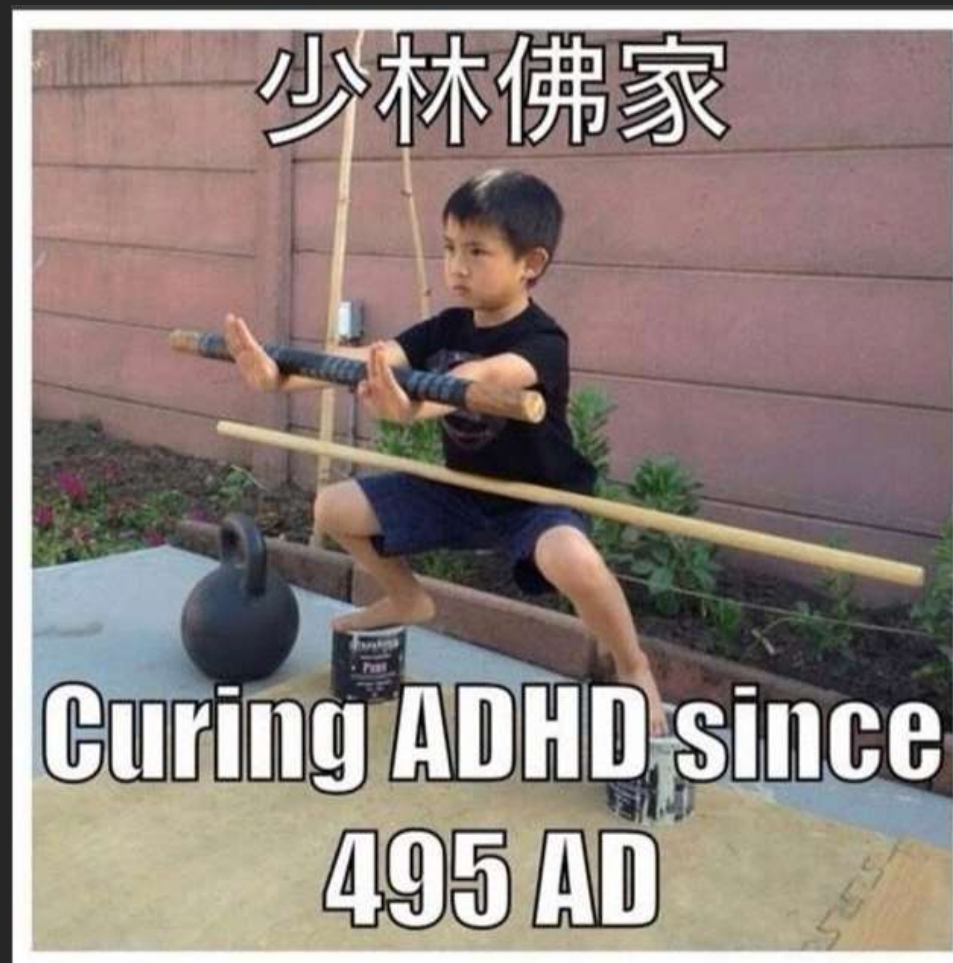


MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Entdecke WU WEI!
Handeln durch „Nichthandeln“



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

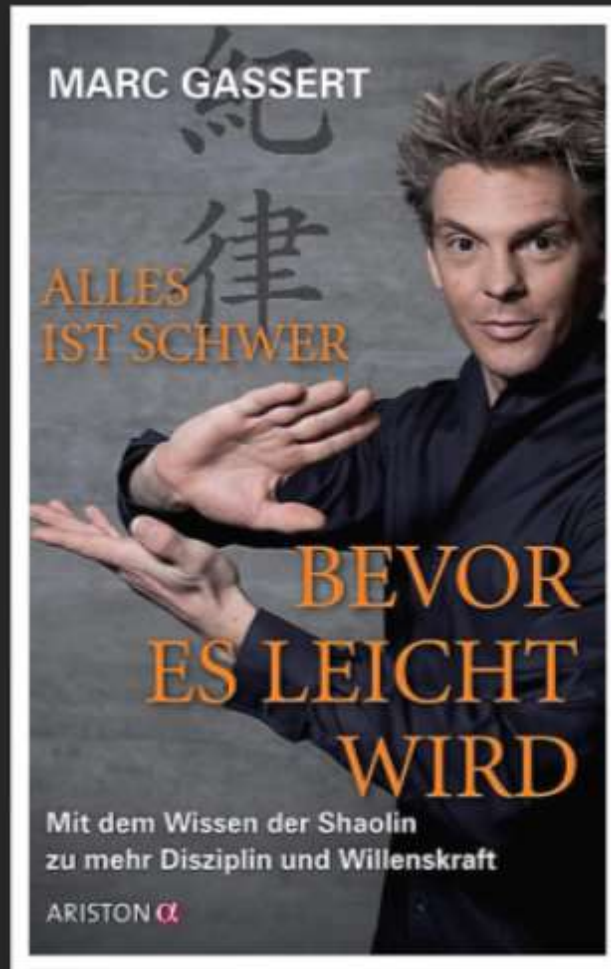


RITUALISIERE



MARCGASSERT
KEYNOTE SPEAKER

Keine Angst vor Fehlern!



MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

info@marcgassert.de



MARCGASSETT
KEYNOTE SPEAKER

Marc Gassert verbrachte einen Großteil seines Lebens in unterschiedlichen Kulturen auf verschiedenen Kontinenten und erlernte bei namhaften Großmeistern die asiatische Kampfkunst. Heute besitzt er Meistergrade (schwarze Gürtel) in Karate, Taekwondo und Shaolin Kung Fu.

In München studierte er Kommunikationswissenschaft und Interkulturelle Kommunikation, in Tokio Japanologie.

Marc Gassert spricht neben seiner Muttersprache Deutsch fließend Japanisch, Italienisch, Französisch, Spanisch und Englisch.

