

A graphic consisting of two overlapping purple chevrons pointing to the right, one above the other. The top chevron is a lighter shade of purple, and the bottom one is a darker shade.

TRAUM FÄNGER RECAP LINZ

VIDEO TRANSCRIPT: ACCENTURE TRAUMFÄNGER LINZ RECAP (13.03. 2020)



Manche träumen nur, andere leben ihren Traum.

Die Hirnforscherin Veronika Schöpf erklärt die Macht unserer Sinne und räumt mit allgegenwärtigen Mythen rund um die Schaltzentrale unseres Körpers auf.

Der Surfer Carlo Drechsel machte sich auf die Suche nach der perfekten Welle und fuhr alleine in einem alten Jeep rund 50.000 Kilometer durch Afrika.

[Musik: Lisa Pac]

Carlo Drechsel: Man muss sich soweit darauf mental vorbereiten, dass man mit dem Worst Case Szenario umgehen kann. Ich hatte zum Beispiel eine Situation gehabt, da bin ich gestürzt, auf einer ziemlich großen Welle. Das Wasser hat mir so weit meinen Arm aus der Schulter rausgerissen, dass mir die Schulter gebrochen ist und ein Band abgerissen ist. Und ich bewusstlos geworden bin. Wenn etwas passiert ist es eigentlich deine mentale Stärke, dass du damit umgehst mit der Situation und nicht der Panik verfallst, Kontrolle bewahrst und dann ja auch wieder herauskommst.

[Musik: Lisa Pac]

Moderator: Heute Abend, Peak Performance ja ich bin hier auf der Bühne, ich habe hier Gäste, Musik da – wie kann ich sicherstellen, dass ich an dem Abend zu der Uhrzeit peak performe.

Veronika Schöpf: Unser Gehirn hat so einen sogenannten Stand-by-Modus zur Verfügung, den sogenannten Resting State Modus. Aus diesem Ruhezustand können wir ohne Probleme alle eloquenten Funktionen abrufen. Wir können aufstehen und davonspringen, können zuhören, können sehen und riechen. Ich kann diesen Ruhezustand erhöhen, also wenn ich in einem Alarmmodus bin versuche alles so gut wie möglich alles nach unten zu regeln, damit du dich gut auf das

Gespräch konzentrieren kannst, damit du nicht abgelenkt bist. Manche Leute mögen dieses Lampenfieber und die brauchen das für die Performance du manche sagen nein, ich muss backstage im Zen-Modus sein. Das Wichtigste ist das zu finden, das einem gut tut und das dann ganz bewusst einzusetzen und zu machen.

[Musik: Lisa Pac]

Frage aus dem Publikum: Sie sitzen jetzt beide hier weil Sie Ihre Träume leben. Hatten Sie einen Plan B?

Carlo Drechsel: Was mir immer hilft zu wissen das immer irgendwas kommt. Die nächste Idee, der nächste Gedanke, die nächste Vision, ein Traum – die kommt schon, darüber brauche ich mir keine Gedanken zu machen und so lebe ich eigentlich das, was ich gerade mache ohne mir so viel Gedanken zu machen ob das scheitert oder nicht, weil es kommt immer irgendwas danach.

Veronika Schöpf: Wenn Sie auf meinem LinkedIn Profil waren, Sie lesen von Plan Bs, Cs und Ds in meinem Leben, aber Gott sei Dank habe ich das gemacht. Ich habe andere Leute kennengelernt, auf diesem Weg, deswegen Willkommen Pläne Ds, Es und Fs in meinem Leben. Ich finde euch wunderbar!

[Musik: Lisa Pac]

