

## Checkliste für energiegeladene und erfolgreiche Veranstaltungen

Unsere Gesundheit kann in Prinzip wie ein Konto betrachtet werden. Ziel für ein gesundes und vitales Leben ist immer ein Plus. Wie beim Bankkonto können Einzahlungen und Abbuchungen erfolgen, die primär vom Lebensstil bestimmt werden. Anstelle des Geldes ist das Zahlungsmittel beim Gesundheitskonto jedoch „Energie“. Diese bekommen wir vornehmlich aus drei Quellen: Bewegung, Gedanken und Nahrung. Sitzen, Stress und häufige Snacks sind Abbuchungen. Angemessene Bewegung, positives Denken und gelegentliche Auszeiten sind Einzahlungen. Wissenschaftliche Studien legen dabei nahe, dass diese Einzahlungen über den Tag wichtig sind, dass sie regelmäßig erfolgen und dass sie die unterschiedlichen Ebenen des Menschen berücksichtigen. Über den Körper hinaus brauchen nämlich auch Geist und Seele gezielte „Energiefieferungen“. Worauf gilt es speziell bei Veranstaltungen zu achten, um deinen Teilnehmern einen optimalen Rahmen zu bieten?

### 1. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Einer der wichtigsten Faktoren für Frische und Konzentration ist die Aufnahme von Flüssigkeit. Bitte achte darauf, dass ausreichend Wasser angeboten wird. Je nach Vorliebe mit oder ohne Sprudel, wobei stilles Wasser mit einem höheren pH-Wert der Übersäuerung entgegenwirkt. Primär sollten zuckerfreie Getränke angeboten werden, da sonst nur kurzfristige Leistungshochs auftreten, die nach Abklingen einer kurzen Wachphase sonst ein starkes Abfallen der Konzentration nach sich ziehen. Auch süßstoffhaltige Getränke und Kaffee sind nur begrenzt geeignet, um die Konzentration deines Publikums zu fördern.

### 2. Snacks

Eigentlich sollen sie munter machen, aber die meisten Snacks lösen das Gegenteil aus. Die Gefahr zu vieler Snacks ist, dass sie hauptsächlich kurzkettinge Kohlenhydrate enthalten. Meist in Form von Zucker. Diese machen zwar kurz munter, sorgen dann aber leider für ein echtes Leistungstief in Kopf und Körper. Aufnahmefähigkeit Fehlanzeige! Wer müde Gäste vermeiden möchte, sollte bei den Snacks unbedingt auf die Art des Angebotes achten. Hauptsache wenig Zucker! Kleine Eiweißsnacks ebenso wie Rohkost oder frisches Obst eignen sich deutlich besser, um den kleinen Hunger zu beseitigen. Wichtiger sind jedoch geeignete Hauptmahlzeiten.

### 3. Mahlzeiten

Bei längeren Veranstaltungen wird in aller Regel auch ein Catering benötigt. Neben dem Preis entscheidet hier

natürlich auch die Einfachheit in der Organisation über die Auswahl. Aber Achtung, hier wird oft am falschen Ende gespart und viele Caterer machen es sich zu einfach. Wenn du Wert auf ein leistungsfähiges Publikum legst, dann kannst du über das Essensangebot starken Einfluss nehmen. Achte auf Vollwertkost und vermeide zu fette, weißmehlhaltige, kohlenhydrat- und zuckerreiche Speisen, es sei denn ihr plant mit einem ausgiebigen Mittagsschlaf. Ein Großteil der Events macht hier einen echten Kardinalsfehler! Stattdessen gilt es auf frisches Gemüse, Salate und Rohkost zu achten. Wähle lieber Vollkorn, obwohl auch hier gilt, dass der Körper bei vornehmlich sitzender Tätigkeit von vielen kohlenhydrathaltigen Speisen nur dick und krank wird. Obwohl immer wieder Gäste selber aus eigener Erfahrung lieber ein gesünderes Essen bevorzugen würden, fehlt es schlicht bei vielen Veranstaltungen am entsprechenden Angebot. Wer auch nach dem Essen noch Inhalte und Programm vermitteln möchte, bekommt hier einen starken Hebel.

#### **4. Angemessene Pausen**

Leistungshochs und -tiefs begleiten jeden von uns über den Tag. Insbesondere wenn wir unseren Tagesrhythmus auf einer Veranstaltung nicht selber bestimmen können, droht oft ein Ungleichgewicht. Deshalb kannst du mit angemessenen Pausen das Energielevel aller Anwesenden hochhalten. Dabei kann eine Pause auch sehr kurz sein und ist besonders effektiv, wenn sie aktiv gestaltet wird. Die oft gelebte Kaffeepause ist dabei die einseitigste Form dem Körper Energie zuzuführen. Stattdessen können hier kurze Impulse auf Ebene Kopf, Körper und Seele das Energiebarometer schlagartig nach oben katapultieren. Nimm als Faustformel, dass alle 45 bis maximal 120 Minuten eine Unterbrechung eingeplant werden sollte.

#### **5. Aktivierung während der Veranstaltung**

Fortschrittliche Veranstaltungen haben als festen Bestandteil Aktivierungen eingebaut. Was anfangs nicht bei jedem Publikum auf maximale Begeisterung stößt, wird je nach Art des Angebots schnell zu einem nachhaltigen Veranstaltungshighlight. Dabei spielen jedoch Botschaft und Inhalte die entscheidende Rolle. Tanzen, Klatschen und Massieren wirken schnell unseriös. Kein Wunder, wenn sich dein Publikum hier distanziert. Wenn allerdings Inhalte gewählt werden, die einladend, optimal angeleitet und sehr wirkungsvoll sind, die jeder mitmachen kann und die Spaß machen, dann entsteht neben frischer Energie Begeisterung. Über dieses System verfügt die FitOffensive mit dem 3x3=3® System. Wenn Top-Manager sowie seriöse und in Teilen konservative Menschen am Ende positiv überrascht sind und um die Begleitung nach dem 3x3=3® System bitten, dann spricht das sicher für sich. Nutzer des 3x3=3® schwärmen auf Veranstaltungen von der Wirkung nach dem Mittagessen (auch wenn dies nicht optimal gestaltet war) und loben, dass trotz langer Workshoptage von über 12 Stunden kein Moment von Unkonzentriertheit und Müdigkeit entstand. Klingt das spannend für dich? Dann schau dir auch unter folgendem Link das Feedback der 3x3=3® Nutzer an: <http://www.fitoffensive.de/erfolgsgeschichten/>

Achte darauf,

- dass die Inhalte der Aktivierungen auf dein Programm und Publikum abgestimmt sind.
- dass die Aktivierungen einfach und dennoch originell sind. Step-Aerobic war gestern!
- dass die Impulse sich in die Agenda integrieren lassen.
- dass die Botschaft und das Warum klar an das Publikum kommuniziert werden.
- dass es sich um einen ganzheitlichen Ansatz handelt.
- dass das Ergebnis von mehr Energie und Begeisterung sichergestellt ist.

Wenn du auf das richtige Konzept setzt, kannst du hier viele Nachteile aus suboptimaler Vorbereitung deines Publikums, der Räumlichkeiten und der Verpflegung aufwiegen. Der Effekt ist am Ende einer der entscheidenden Faktoren für den Erfolg deiner Veranstaltung.

## **6. Interaktionen**

Spann das Publikum mit ein. Interagiere mit deinen Gästen und du wirst feststellen, dass mehr Aufmerksamkeit entsteht. Hier einige Tipps:

- Lade dazu ein Notizen zu machen. Handys eignen sich für Fotodokumentationen.
- Stelle Fragen zu den vorgetragenen Inhalten.
- Erkundige dich nach den wichtigsten Learnings der einzelnen Gäste.
- Präsentiere erfrischend und nutze hierzu unterschiedliche Medien.
- Ermögliche vereinzelt auch Inhalte im Stehen aufzunehmen.

Wir freuen uns deine Veranstaltung begleiten zu dürfen und dich zu begeistern. Solltest du weitere Fragen haben, laden wir dich gerne dazu ein persönlich auf uns zuzukommen.

Deine FitOffensive

Kontakt und weitere Informationen:

Website: [www.fitoffensive.de](http://www.fitoffensive.de)

e-mail: [willkommen@fitoffensive.de](mailto:willkommen@fitoffensive.de)

Tel: +49 2246 303 800 0