



RESILIENZ – BIOHACKING FÜR ARTGERECHTE BÜROHALTUNG?

WIE NEUROREGULATION MENSCHEN AUS DER STRESSREAKTIVITÄT IN KLARHEIT,
ENERGIE UND ANPASSUNGSFÄHIGE RESILIENZ FÜHRT.

ÜBER DEN SPEAKER

BIOHACKER & RESILIENZ EXPERTE

ROLF DUDA

Gründer von Peakwolf. Trainer, Keynote-Speaker und Coach für Neuroregulation, Atemarbeit und adaptive Resilienz unter Druck.

NEUROREGULATION

ATEMARBEIT

KEYNOTESPEAKER



SPEAKER · ROLF DUDA

01 / VORSTELLUNG



Die meisten Menschen haben ~~kein Resilienz-Problem.~~ Sie haben ein **Zustands**-Problem.

ALTES NARRATIV

MENTALE STRATEGIE

Mindset. Motivation. Disziplin. Sich mental in
den Moment bringen.

WIE RICHTET SICH MEIN KÖRPER AUS

KÖRPERZUSTAND

Atmung. Herzfrequenz. Tonus des Nervensystems.
Das Signal hinter der Strategie.

01 ***RICHTIGE TECHNIK.***

02 ***FALSCHER ZUSTAND***

03 ***KEIN RESULTAT***

TOOLS VERSAGEN, WENN WIR UNSER NERVENSYSTEM IGNORIEREN

ÜBERLEBENSMODUS

ÜBERLEBENS MODUS VERÄNDERT ALLES.

DER KÖRPER SCHÜTZT, BEVOR DER VERSTAND REAGIERT.

WAHRNEHMUNG

AUFMERKSAMKEIT

REAKTION

ENERGIE

Echte Performance kommt
nicht aus Daueraktivierung.
Es ist die Fähigkeit
den Zustand zu leiten.



STRESS · AKTIVIERUNG

→ SHIFT →

REGULATION · KLARHEIT

FRAMEWORK

N.R.R.

EIN PRAKTISCHES
MODELL FÜR
NEUROREGULATION
UNTER DRUCK.

SCHRITT 01

N

Den Zustand
wahrnehmen.



SCHRITT 02

R

Den Körper
regulieren.



SCHRITT 03

R

Zur bewussten Wahl
zurückkehren.



Du kannst dich nicht aus
einem **Zustand**
herausdenken, den dein
Körper für notwendig hält.

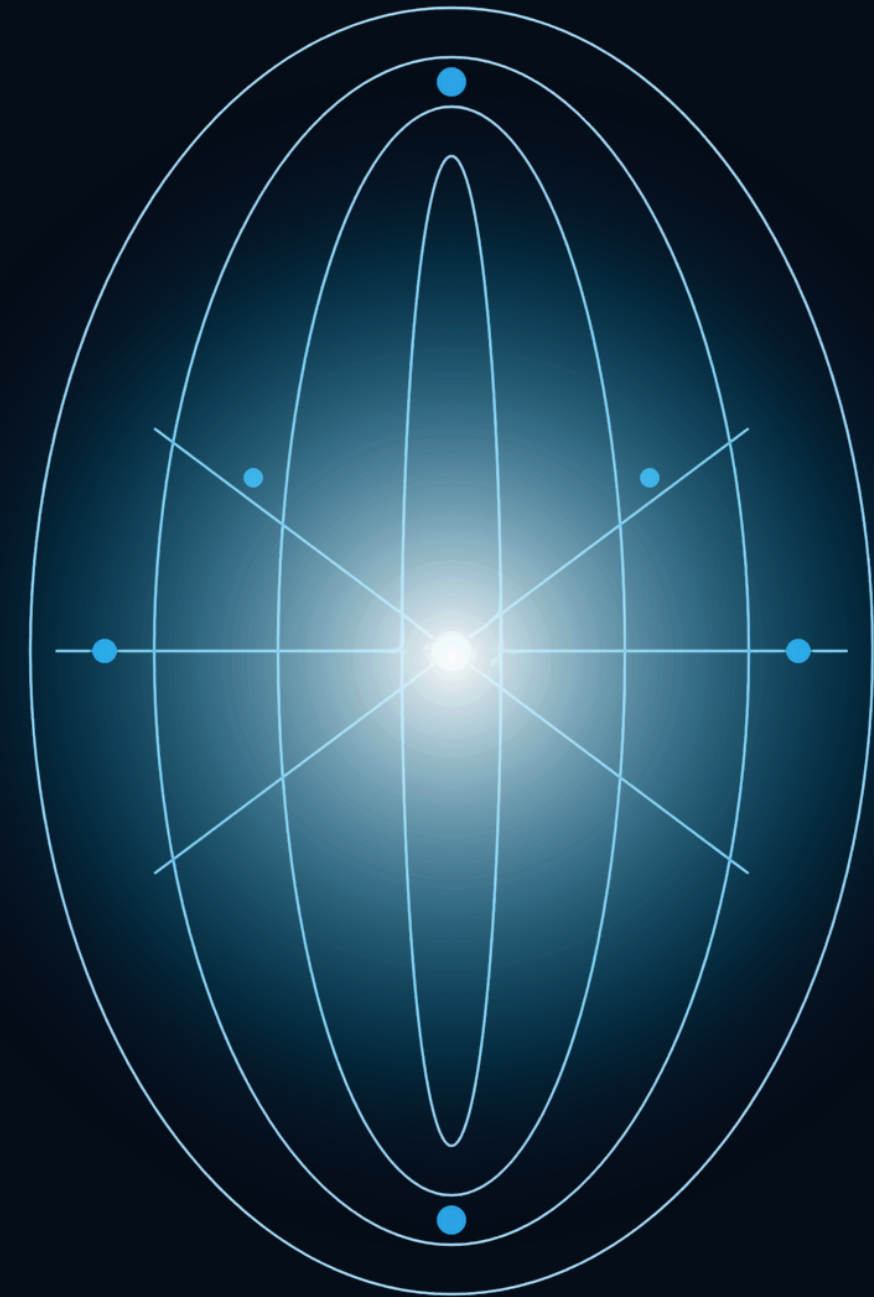
01 **ATMUNG**

02 **STIMME**

03 **HALTUNG**

04 **ERHOLUNG**

05 **AUFMERKSAMKEIT**



LIVE ÜBUNG

DAUER ~ 90 S

90

SEKUNDEN

NEUROREGULATION

01

AUFSTEHEN

02

ZUNGE AN DEN
OBEREN GAUMEN

03

EINATMEN DURCH
DIE NASE

04

AUSATMEN MIT
SUMMEN DURCH
DEN MUND

05

NICKEN UND
VIBRATION FÜHLEN

06

6 RUNDEN

WAS HAT SICH GEÄNDERT?

01 **ATMUNG**

02 **MINDSET**

03 **SCHULTERN**

04 **AUFMERKSAMKEIT**

05 **MUSKELSPANNUNG**

Du hast dich ~~nicht reguliert,~~

Du hast den **Input** für dein
Nervensystems verändert.

Nutze **NRR** und navigiere durch dein **Nervensystem**.

01

VOR

**DEM
MEETING**

02

VOR

**EINEM
SCHWIERIGEN
GESPRÄCH**

03

VOR

**DEINER
KEYNOTE**

04

VOR

**EINER
ENTSCHEIDUNG**

05

VOR

**DEINER
REAKTION**

ABSCHLUSS

**DON'T WAIT UNTIL
YOU *BREAK*.
TRAIN THE STATE *BEFORE*
*LIFE TESTS IT.***

Wenn 90 Sekunden bereits so große Veränderungen hervorrufen, was passiert dann erst bei regelmäßiger Anwendung?

01 · ATMEN

NRR TRAINING

02 · VERÄNDERN

**MINDSET /
GESUNDHEIT**

03 · INTEGRIEREN

**ERFOLG /
GLÜCK**

BONUS

DIE TOP 5 ATEM TECHNIKEN FÜR BÜROKRIEGER.

SCANNEN · CODE EINGEBEN · STARTEN

Code BWGV



SPEAKER · ROLF DUDA



JETZT SCANNEN

12 / BONUS