

Performance-Masterclass

Resilient bleiben, während Sie den Wandel begleiten

Jan-Philipp Martini, Sapiens

janphilipp.martini@be-sapiens.com

+49 172 88 66 434

Trusted by 7000+ professionals from



Deloitte.

SIEMENS

Johnson+Johnson

ING 

SAP

amazon

athagoras

Vinted

 LeanIX

Gavi 

IMD

Unsere Ziele für heute

01



Persönliches Stress-
und Gesundheitsprofil

Ergebnis

1-2 Prioritäten, die für
langfristige Performance
wirklich zählen

02



Stress messen und
regulieren

Ergebnis

Besser abschalten mit einer
personalisierten
Erholungsstrategie

03



Kalender an den
Biorhythmus anpassen

Ergebnis

Mehr Energie durch 1-2
kleine Umstellungen im
Kalender

Ärzte und Wissenschaftler aus intensiven Berufsumfeldern

LEADERSHIP



JAN-PHILIPP
MARTINI

CEO, Certified Coach,
Preventative Medicine



ELLIS
BROEKS

M.Sc. Medicine, Coach,
Ex-McKinsey



MARTIM
MELLO

Strategy Leader,
Ex-McKinsey



DR. ANDREA
ALLGÄUER

PhD Biotech & Immunology,
Strategy advisor & Coach



DR. DOMINIQUE SAUTER
PESCHKE

Medical Doctor,
Certified Nutritionist



DR. LARA
MAIER

Preventative Medical Doctor &
Stressmedicine



DR. LISA
HONOLD

PhD Biology,
Preventative Health



DR. ALBRECHT
VORSTER

Human Biologist,
Sleep Researcher



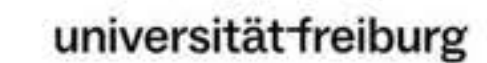
DR. PAUL
ANDRÄ

Preventative Psychiater
and MD



PREJWAL
PRABHAKARAN

M.Sc. Neuroscience,
Stress Researcher



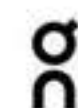
PROF. ROBERT-PAUL
JUSTER

Advisor on Stress Profiling
and Biomarkers



LISA
KRAGE

Former Pro Athlete,
Performance Coach



ROBINSON
BENTLER

Fitness & Movement
Trainer



TARJA
MULARI

Mindset Coach, World Record
& Olympic Gold



DR. STEFAN
TUSCHEN

Medical Doctor and
Senior Advisor



PROF. DR. RAINER
KNÖLLER

Head of Science, German
Athletics Foundation



PROF. CLEMENS
KIRSCHBAUM

Laboratory Lead,
Biopsychology Advisor



KASPARAS
GALINIS

Operations



Wissenschaftlich fundierte Prävention und Resilienz



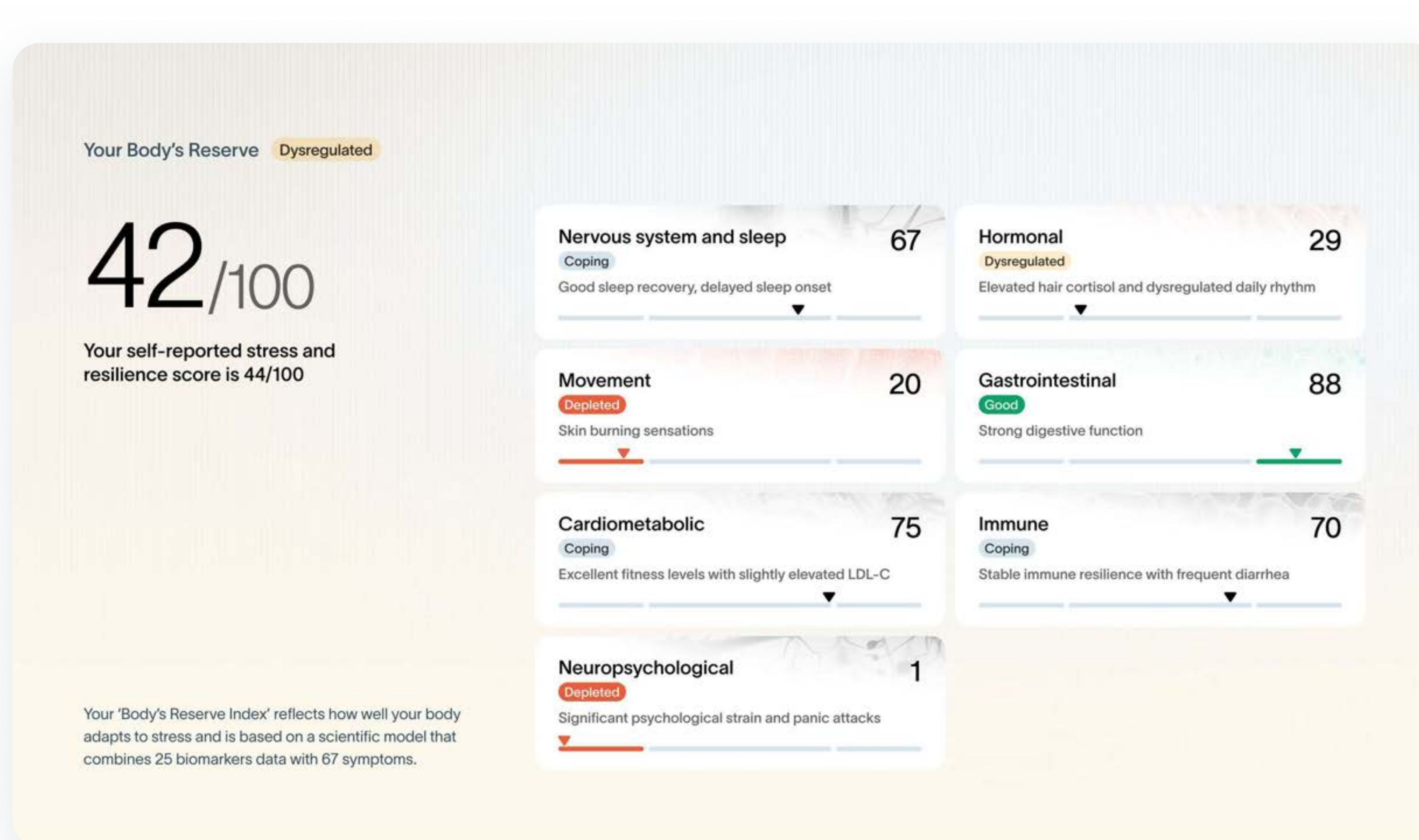


Diagnostik

Stress- und Gesundheitsdiagnostik für zu Hause



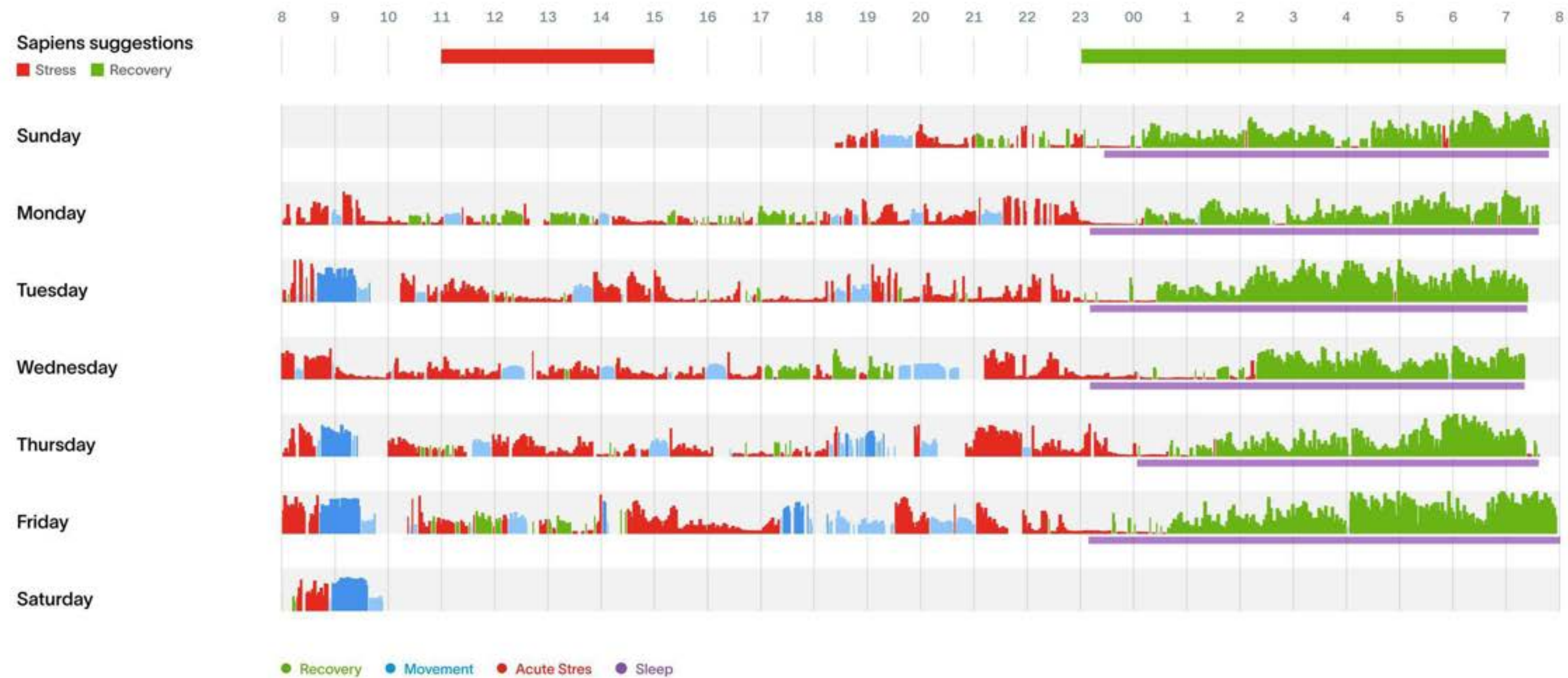
Die persönliche Körperreserve messen



Im Detail: Nervensystem und Schlaf

↳ Deep Dive: Nervous System & Sleep **Coping**

Stress & Recovery Balance



Schritt 1

Spüren

Stresssignale im Körper
früh spüren

Schritt 2

Steuern

Den eigenen Zustand
hoch- und runtersteuern

Schritt 3

Synchronisieren

Den Tag mit dem biologischen
Rhythmus synchronisieren

Schritt 1

Spüren

Stresssignale im Körper
früh spüren

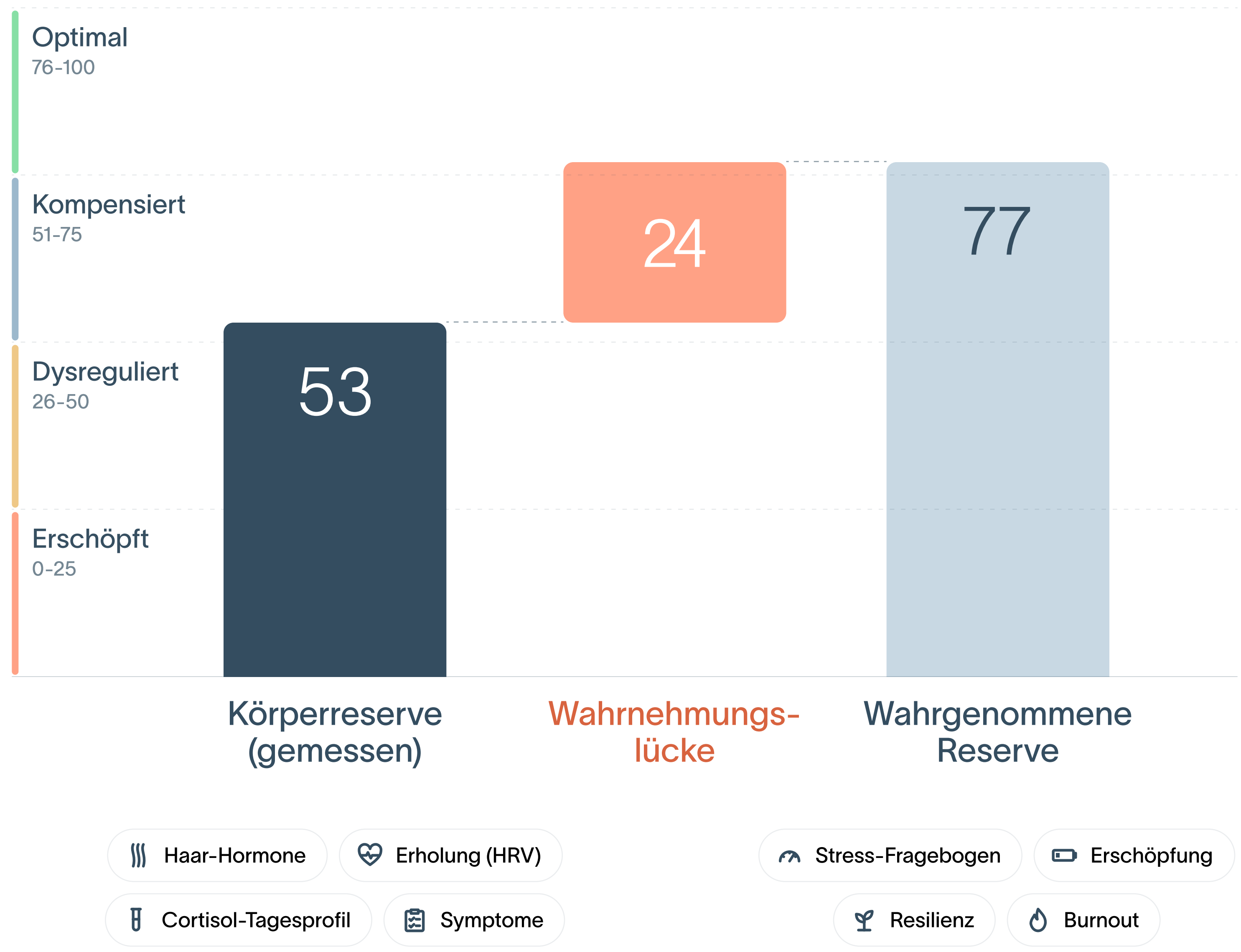
Steuern

Synchronisieren

Sapiens-Daten

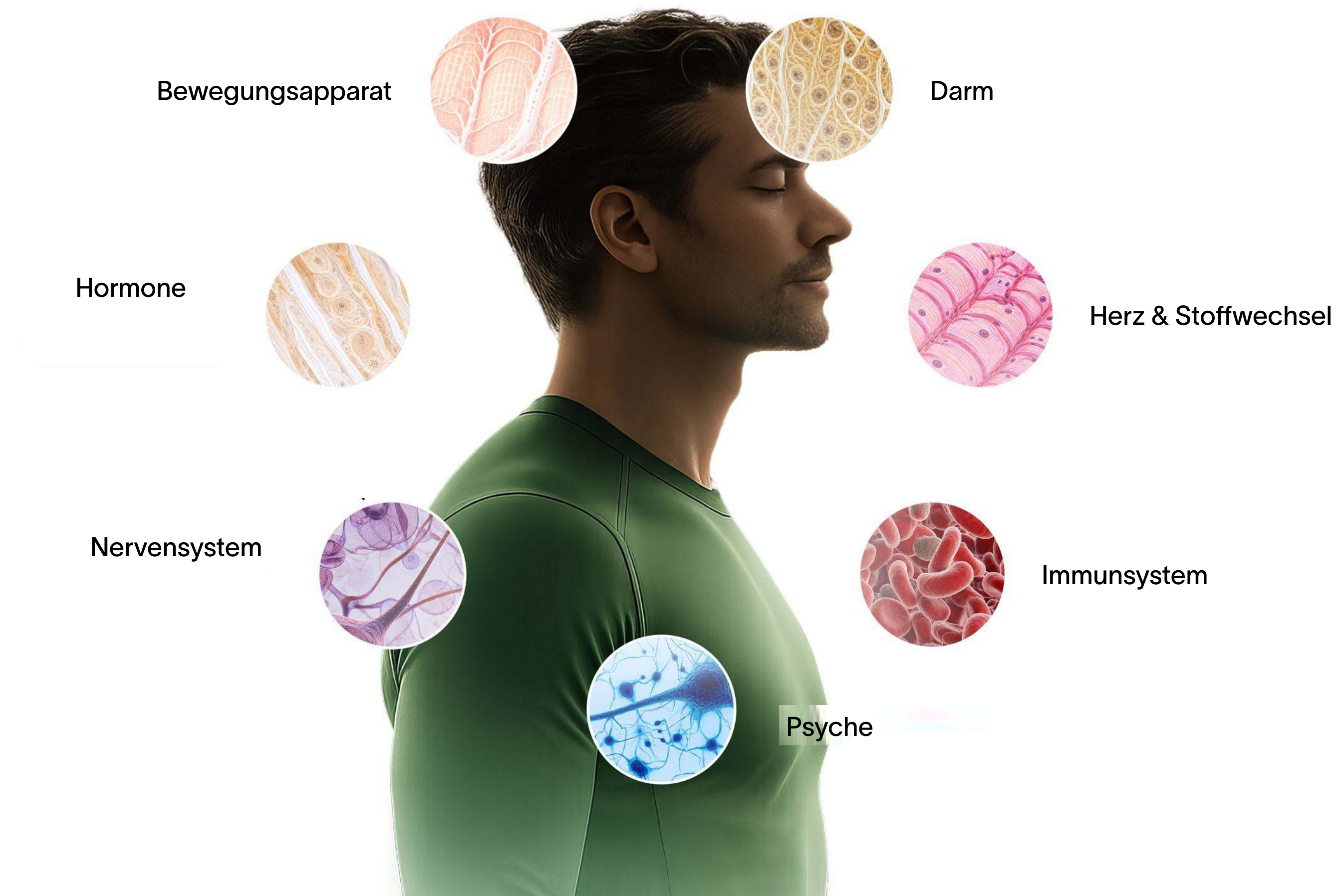
Je mehr Stress wir haben, desto weniger spüren wir ihn

n=148 C-Level Führungskräfte



Durchschnitt von n=148 Teilnehmenden, Skala 0 bis 100. Wahrgenommene Reserve: Perceived Stress Scale (PSS-4), auf 0 bis 100 skaliert und umgekehrt. Körperreserve: Sapiens Body Reserve Score aus Biomarkern.

Stress zeigt sich in 7 Körpersystemen



Welche dieser Symptome treten häufig auf?

Bewegungsapparat

Nacken- und
Schulterbeschwerden

45%

Häufige Kopfschmerzen

35%

Beschwerden im unteren
Rücken

32%

Beschwerden im oberen
Rücken

17%

Darm und Immunsystem

Gelenkschmerzen

28%

Starke Blähungen

24%

Durchfall oder weicher Stuhl

19%

Allergien

16%

Stoffwechsel

Heißhunger auf Essen und
Süßes*

26%

Typ-2-Diabetes oder
Prädiabetes

15-20%

Bluthochdruck

13%

Nervensystem und Schlaf

Unerholtes Aufwachen

45%

Empfindlich auf Lärm und Licht*

27%

Nächtliches Aufwachen

25%

Unter 5 Stunden Schlaf*

23%

Psyche

Ständige Gedanken an die
Arbeit*

71%

Will niemanden enttäuschen

49%

Sorge, was andere denken

39%

Konzentrationsprobleme*

38%

Grübeln und Sorgen*

32%

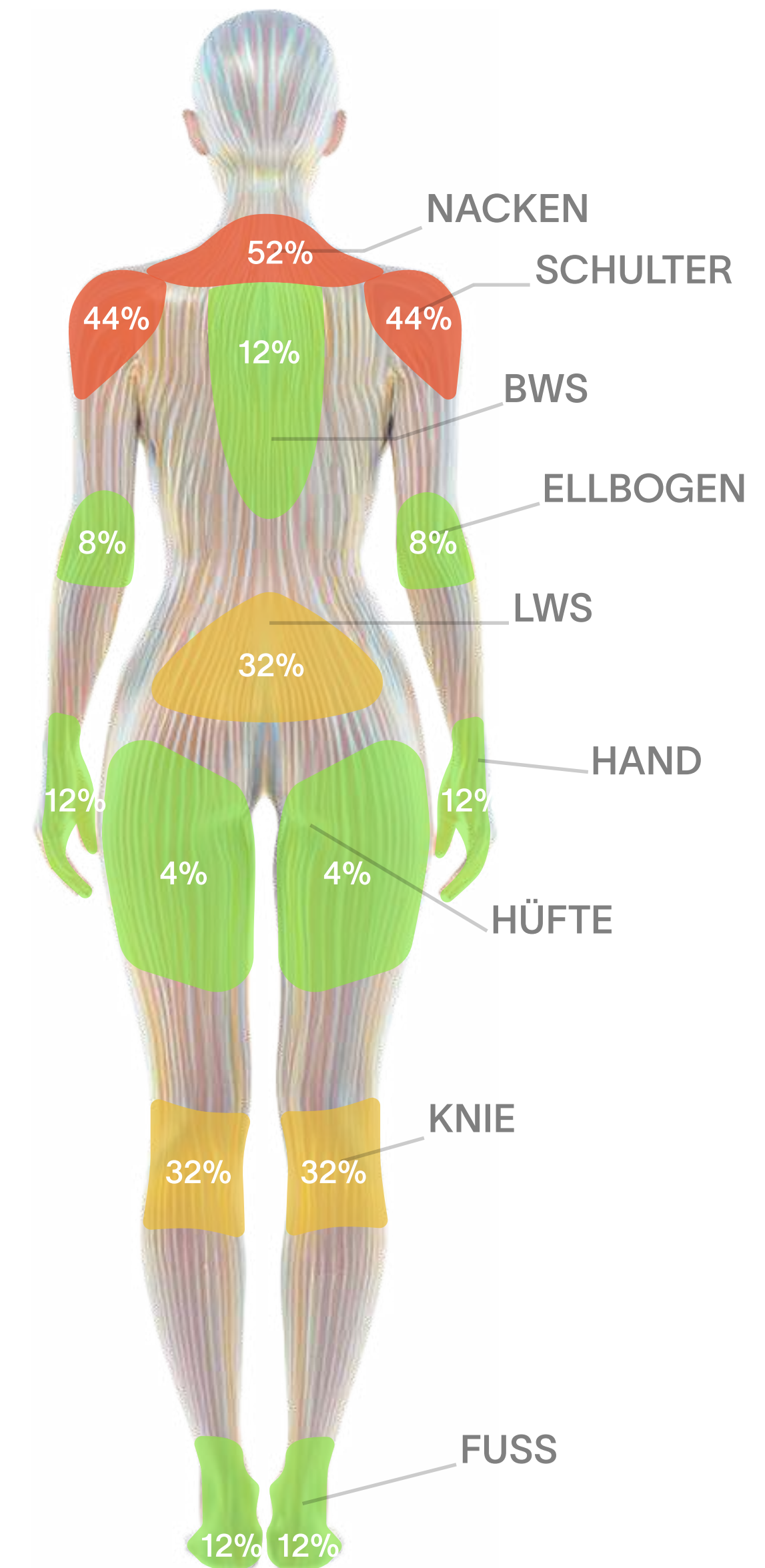
Starke Reaktionen auf kleine
Probleme

32%

Im Detail: Bewegungsapparat

Beschwerden in den letzten 3 Monaten

Anteil mit Beschwerden



Selbsttest

Wie hoch ist meine Körperreserve?



Körperreserve Test

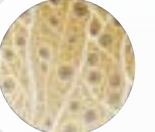
Code scannen, 5 Minuten, anonym
be-sapiens.com/de/body-reserve-test

 Nervensystem 83 Hormone 74 Herz & Stoffwechsel 65 Bewegung 70KÖRPERRESERVE Optimal

79

/100

Vergleichsgruppe: 68/100

 Darm 81 Immun 88 Psyche 95

Spüren

Schritt 2

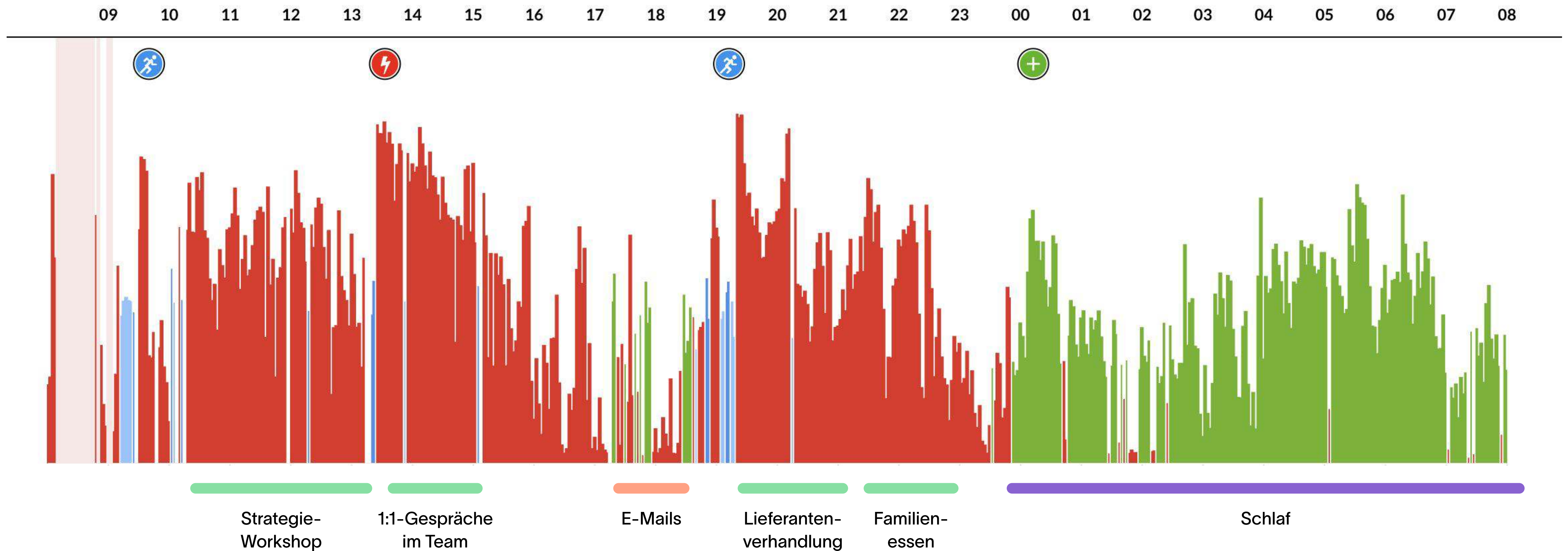
Steuern

Den eigenen Zustand
hoch- und runtersteuern

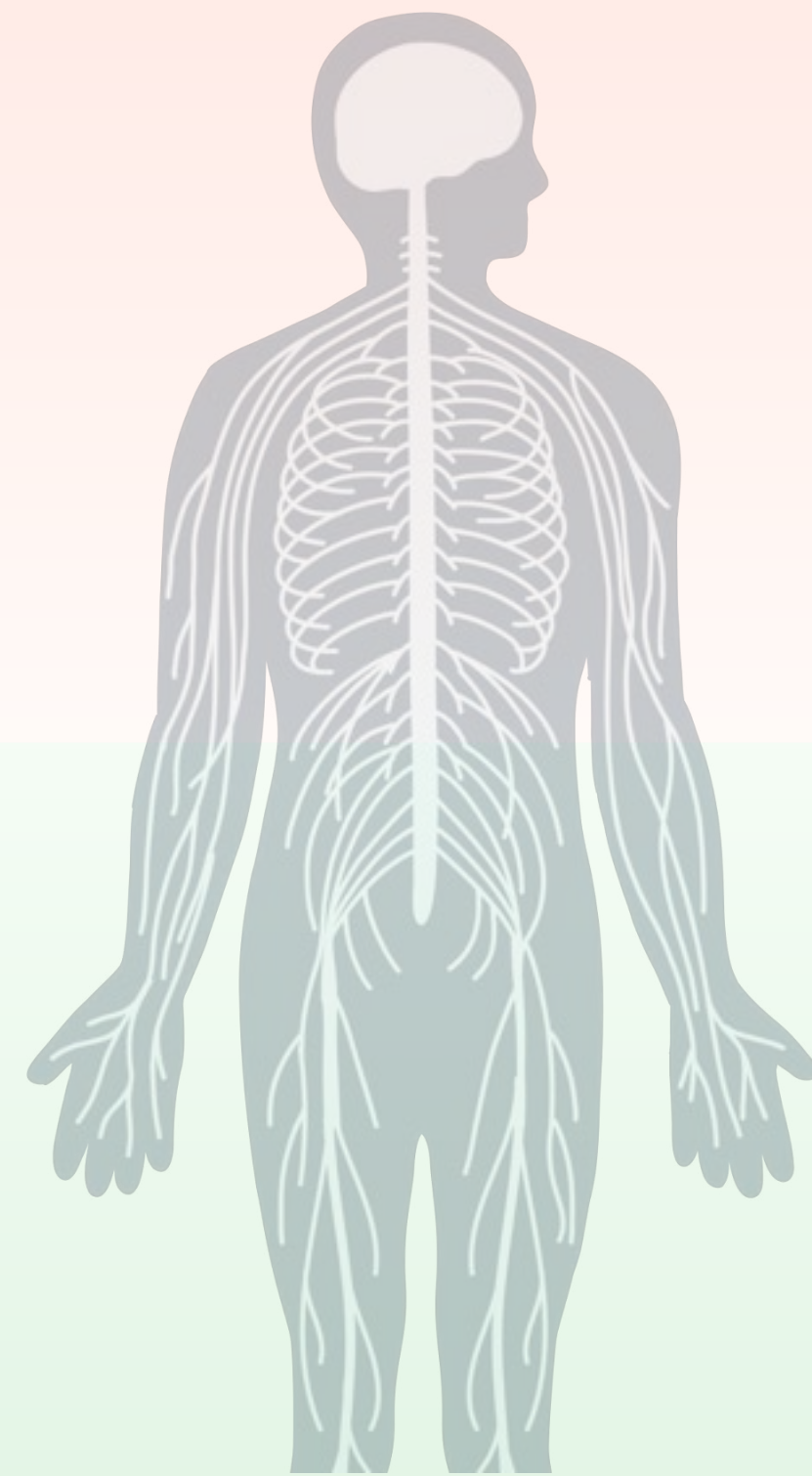
Synchronisieren

Stress ist nicht schlecht.
Aber das Timing zählt.

Nicht zu viel Stress. Aber zur falschen Zeit.



Das Nervensystem hat 2 Betriebsmodi



Stressreaktion

Hohe Aktivierung

Schnelligkeit

Reduzierte Wahrnehmung

Verdauung pausiert

Erholung

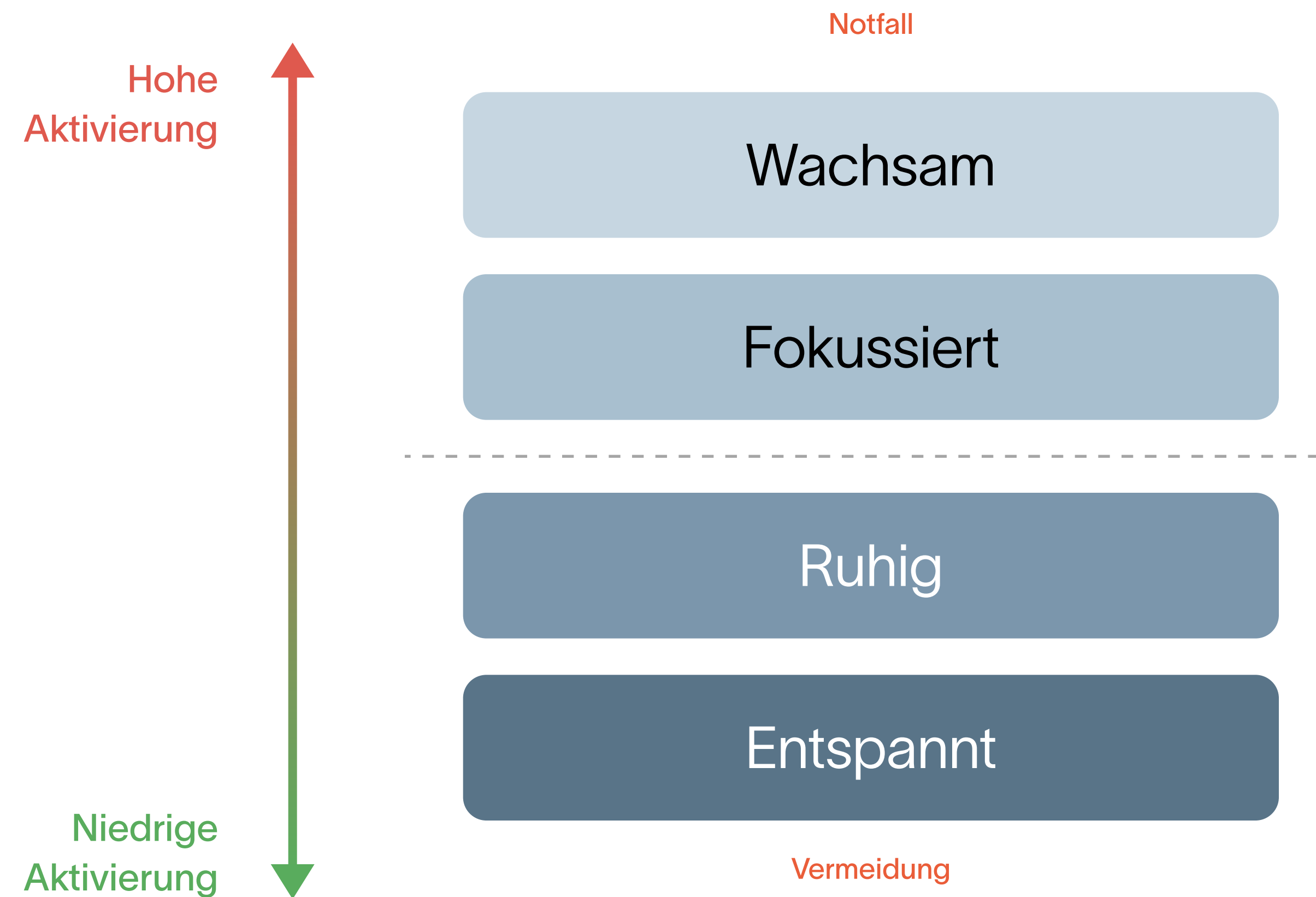
Niedrige Aktivierung

Empathie, Kreativität

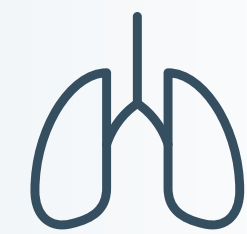
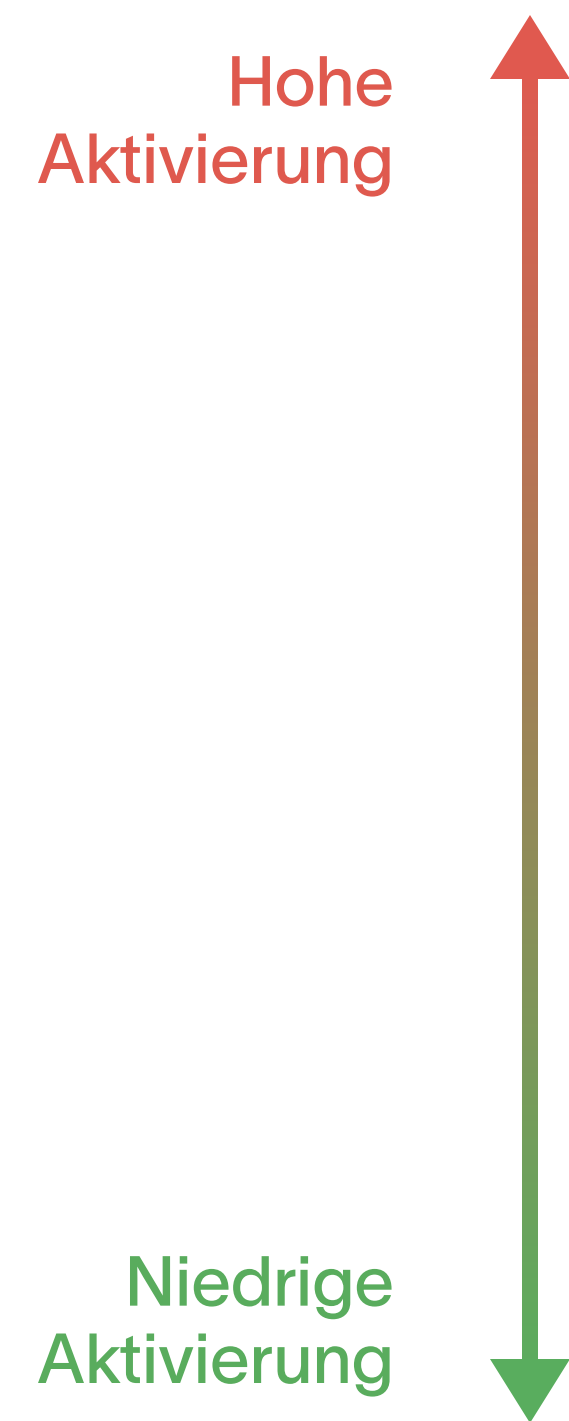
Komplexe Entscheidungen

Verdauung anregen

Die Zustände des Nervensystems



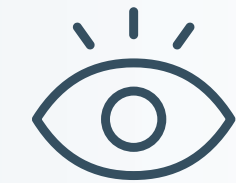
3 Wege, mein Nervensystem zu messen



Atem



Körperspannung



Blick

Selbstreflexion

Mein wichtigster Moment nächste Woche

Welcher Zustand ist optimal, um diesen Moment zu meistern?

Notfall

Wachsam

Fokussiert

Ruhig

Entspannt

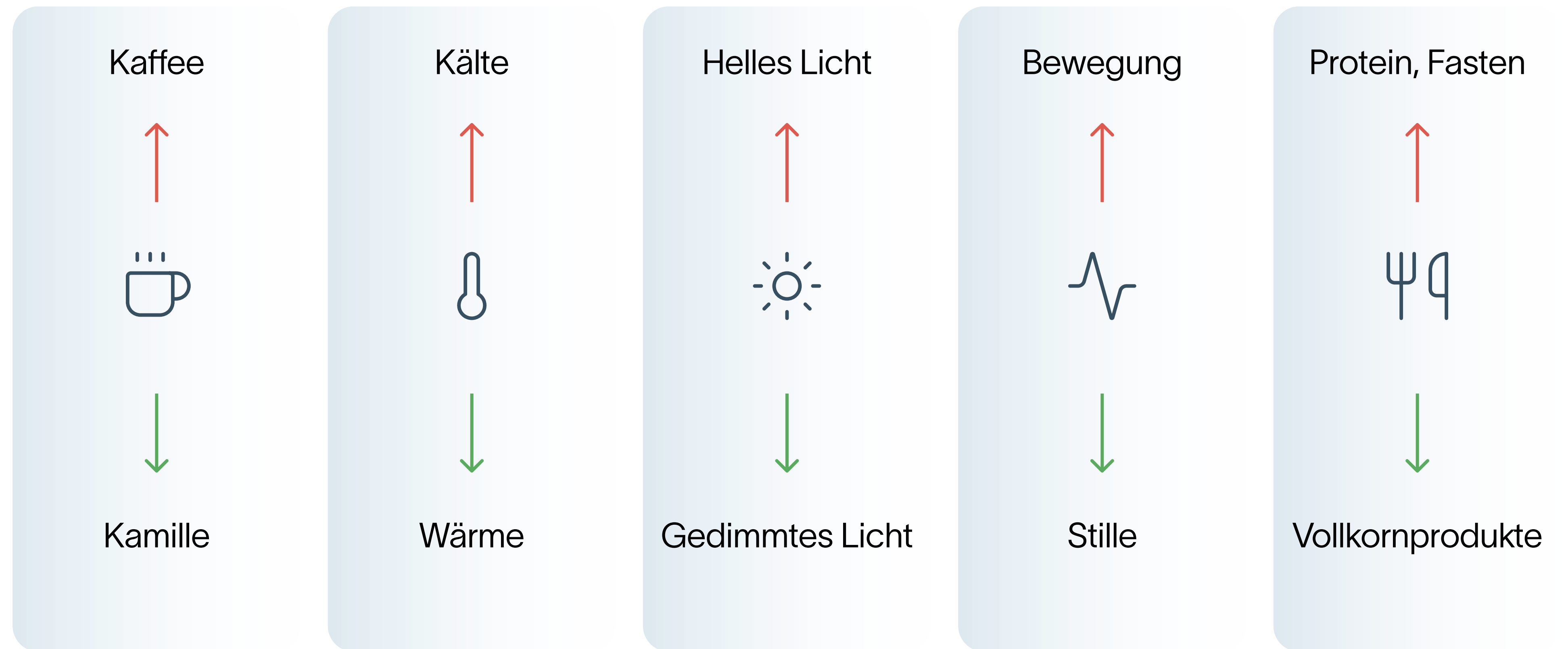
Vermeidung

Welcher Nervensystemzustand passt zu meinem Ziel?



Wie reguliere ich
meinen Nervensystem?

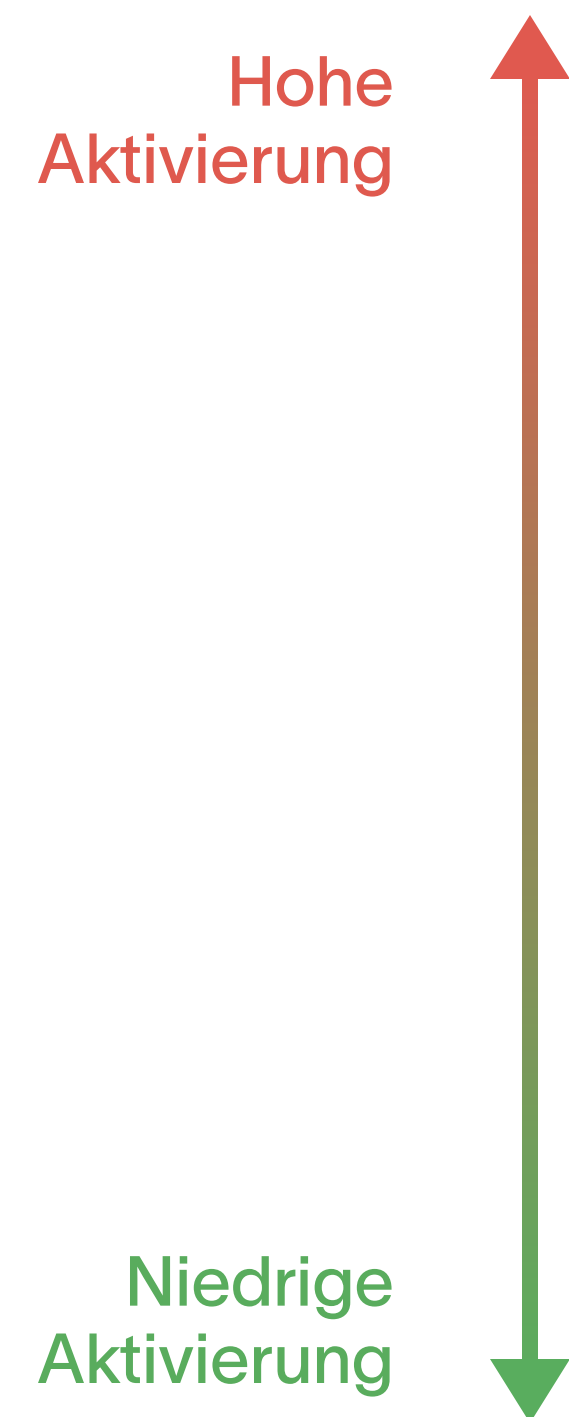
Werkzeugkasten zur Selbstregulation



Der schnellste Weg, das Nervensystem zu beruhigen

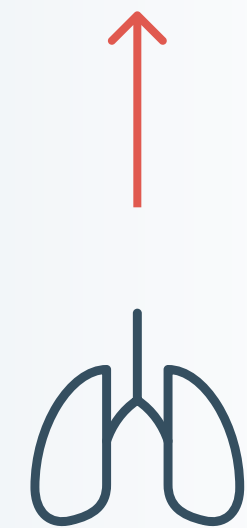


20-Sekunden-Übungen für Übergänge



Einatmen

2-1-Atmung



Lange Ausatmung

4-8-Atmung



Anspannung

Nach vorn lehnen, Muskeln anspannen



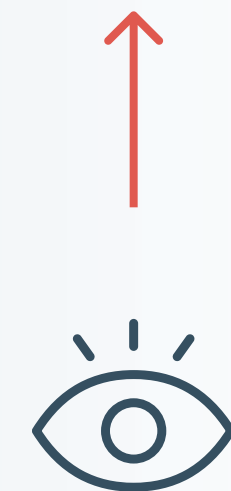
Entspannung

Zurücklehnen, Spannung lösen



Visueller Fokus

Blick auf einen Punkt richten



Panoramablick

Blick öffnen und weiten



sapiens

You win the game
in the gap

Spüren

Steuern

Schritt 3

Synchronisieren

Den Tag mit dem biologischen
Rhythmus synchronisieren

Ein typischer Führungstag vor dem Sapiens-Programm



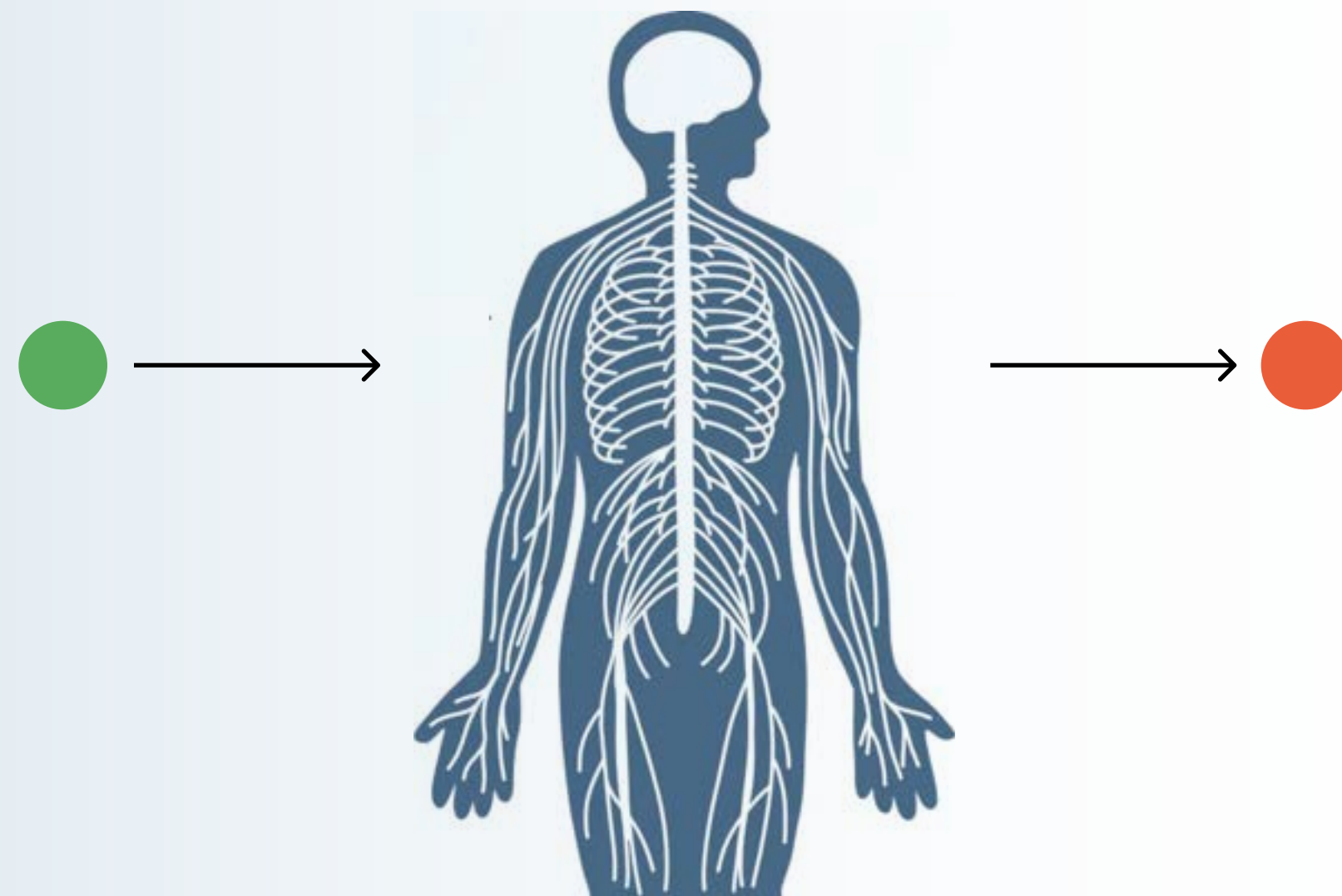
Stress & Recovery Balance: 46/100

Night recovery: 58%

Cortisol erhöht die Energie

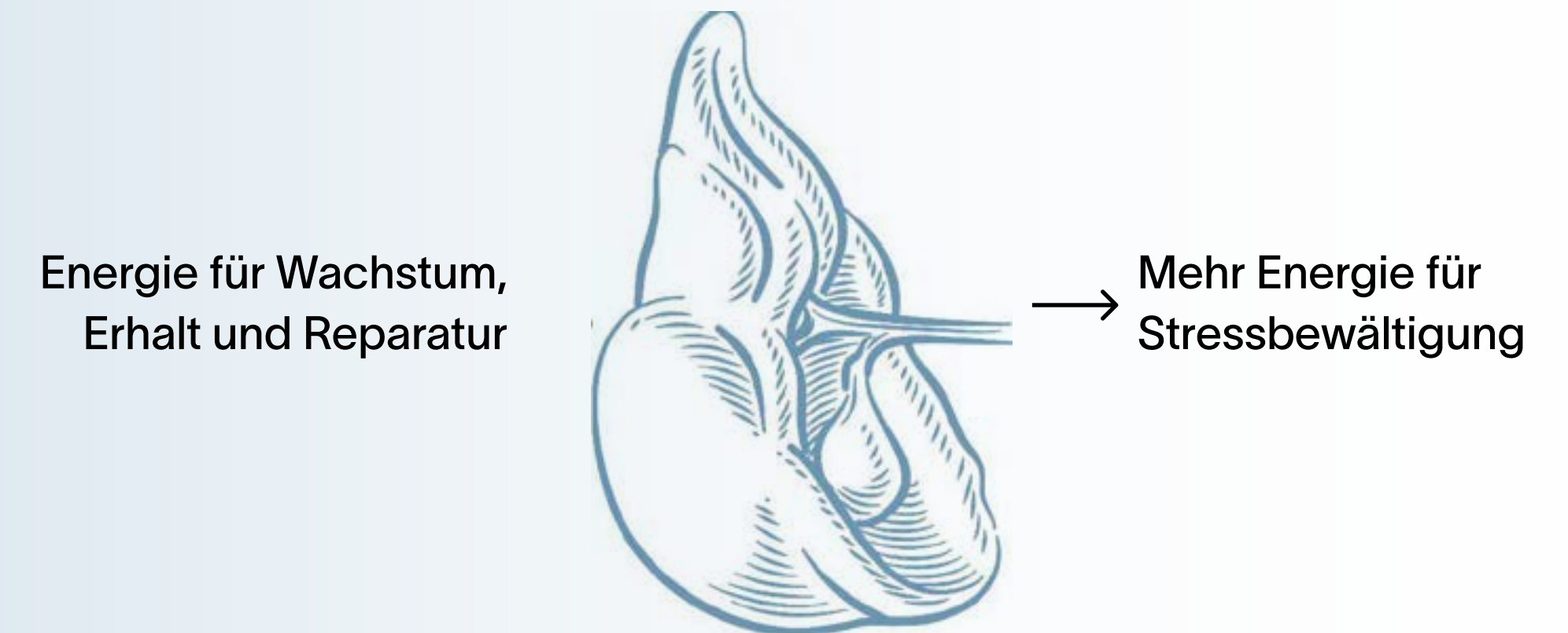
1. Das Nervensystem wird aktiviert

Sympathikus-Nebennierenmark-Achse



2. Cortisol verteilt Energie

Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse



Im Detail: täglicher Stress- und Energierhythmus

↳ Deep Dive: Daily Stress & Energy Rhythm **Dysregulated**

20/100

SALIVA BIOMARKERS

Depleted

Daily Stress & Energy Rhythm 20/100

May suggest circadian misalignment and low daily energy

Cortisol Awakening Response 63,4 %

Blunted slope, could greatly reduce adaptability to stress

Waking Cortisol (0 min) 2,35 nmol/l

Reduced readiness, may indicate fatigue

Morning Cortisol (30 min) 3,84 nmol/l

Blunted cortisol rise, may reduce readiness

Diurnal Cortisol Slope -0,04 nmol/l/hour

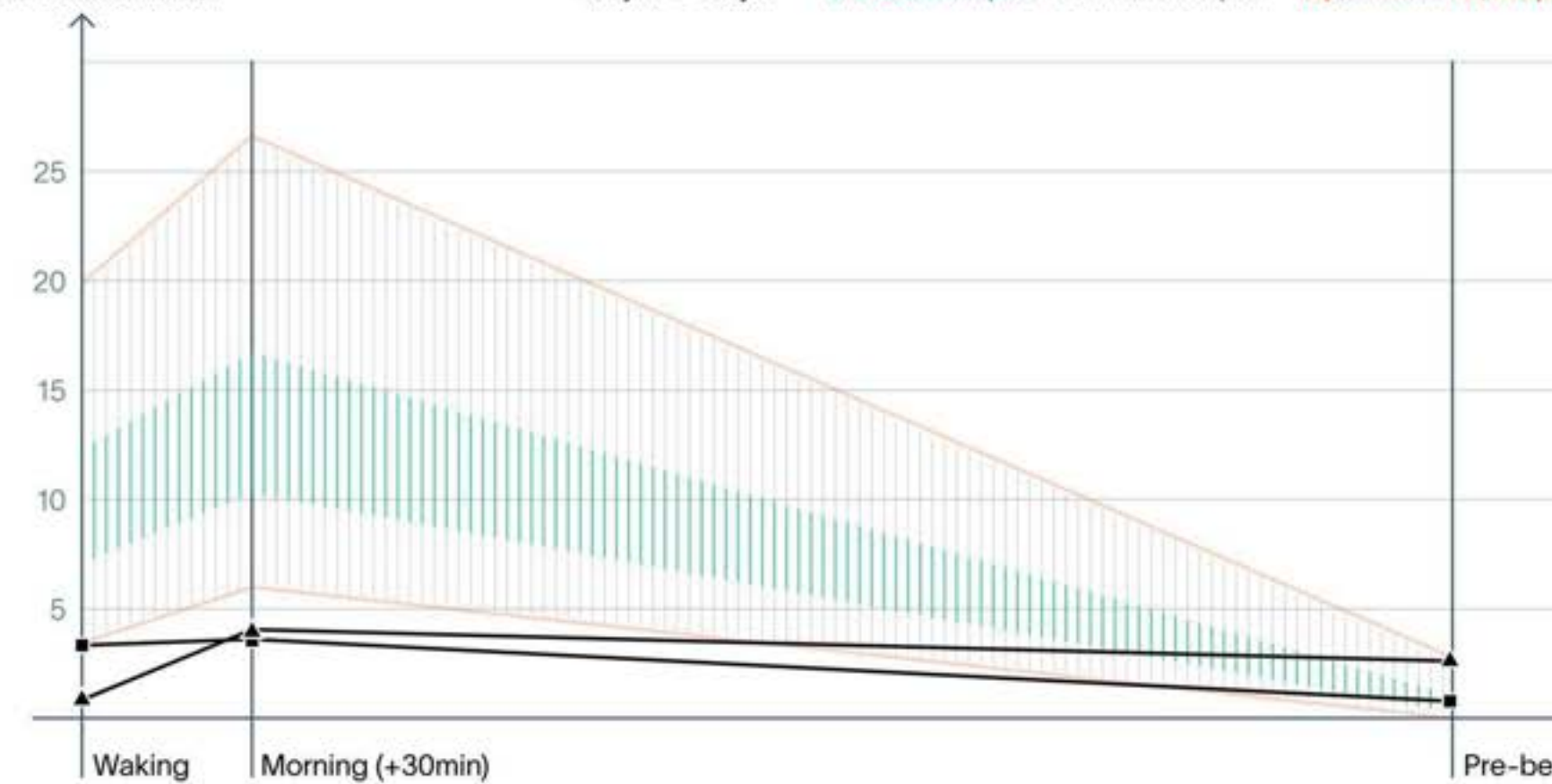
Could signal chronic load and fatigue

Pre-Bed Cortisol 1,73 nmol/l

Elevated response, could delay sleep onset

Saliva Cortisol nmol/l

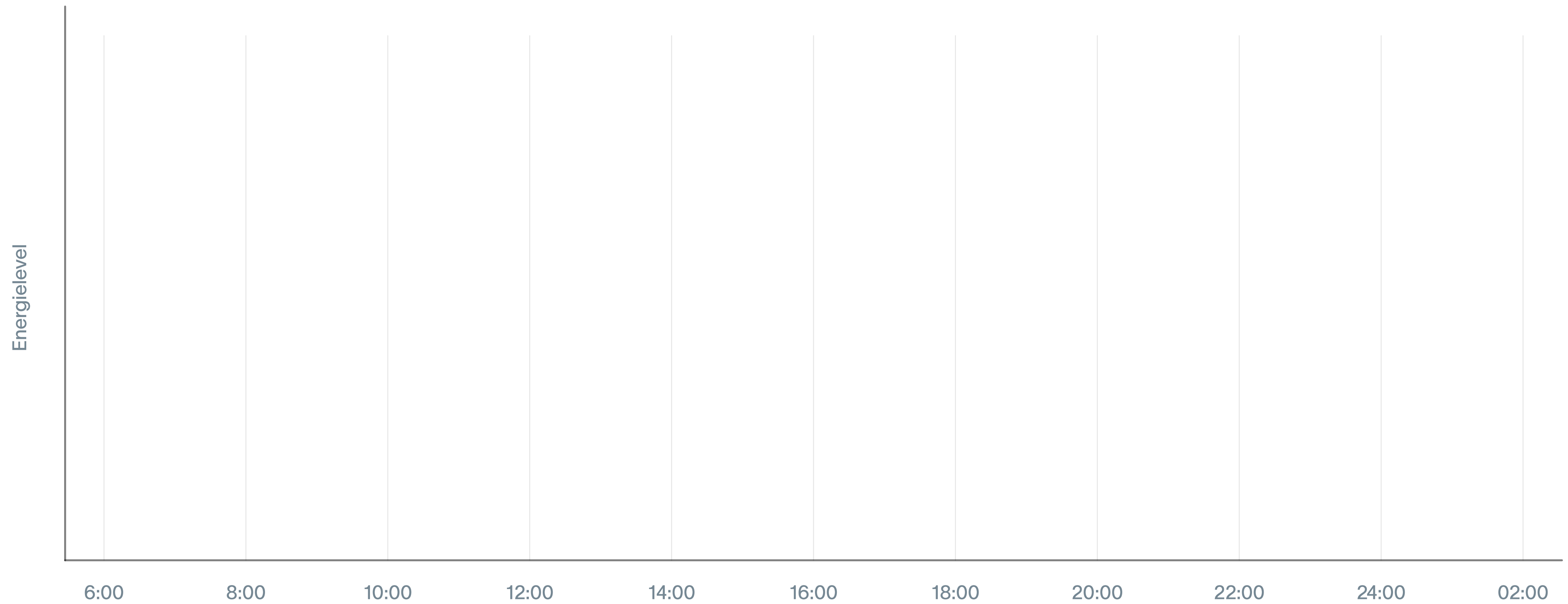
■ Day 1 ▲ Day 2 Middle 25th pct Middle 75th pct Top/bottom 12,5th pct



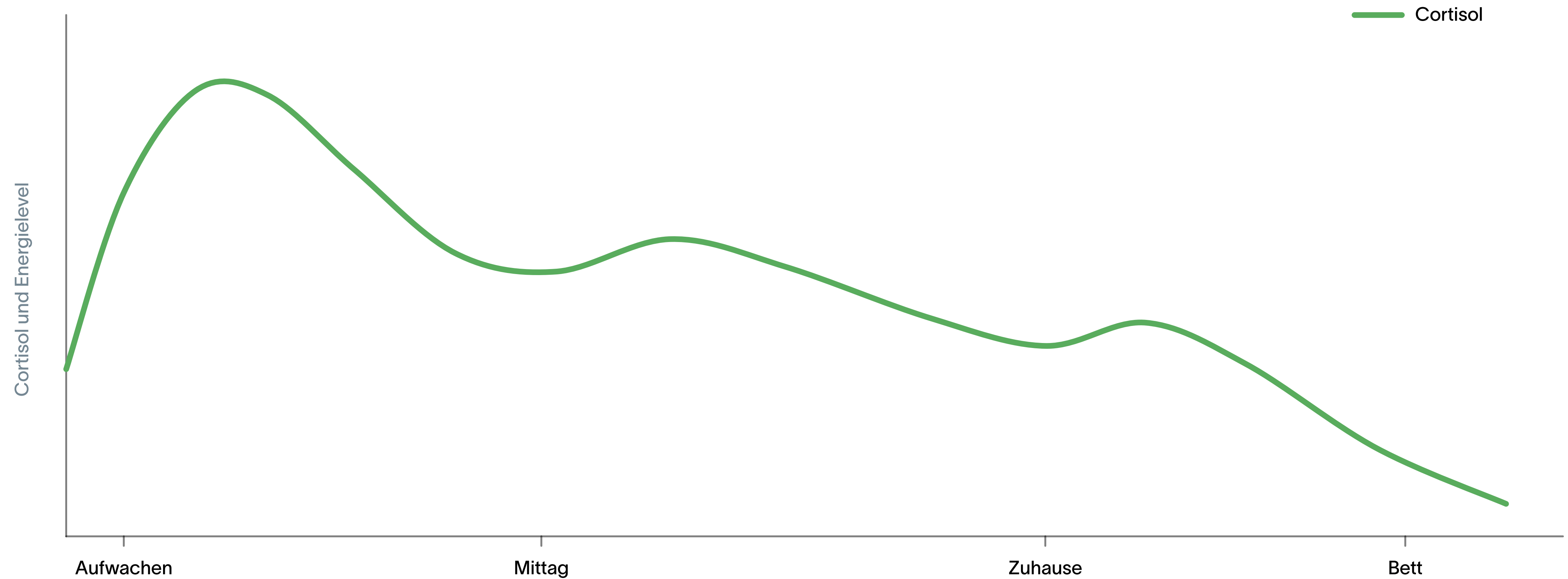
Kalender und Cortisolrhythmus in Einklang bringen



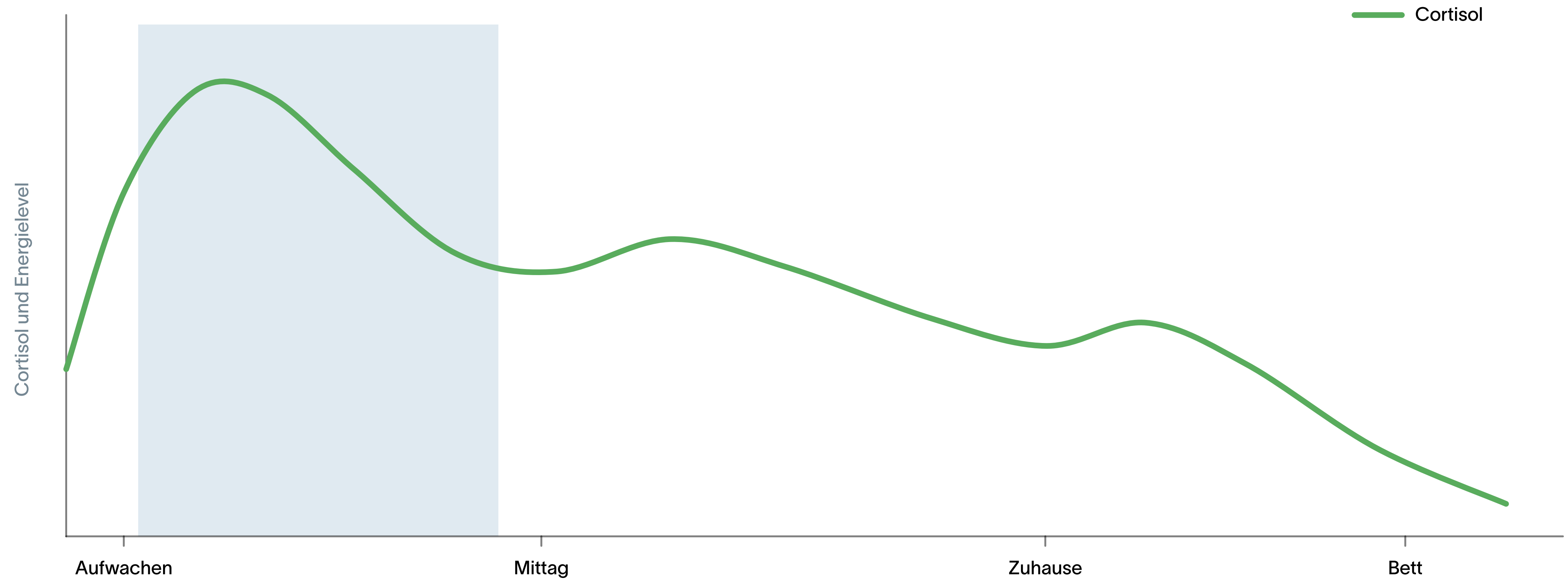
Wie sieht meine typische Energiekurve aus?



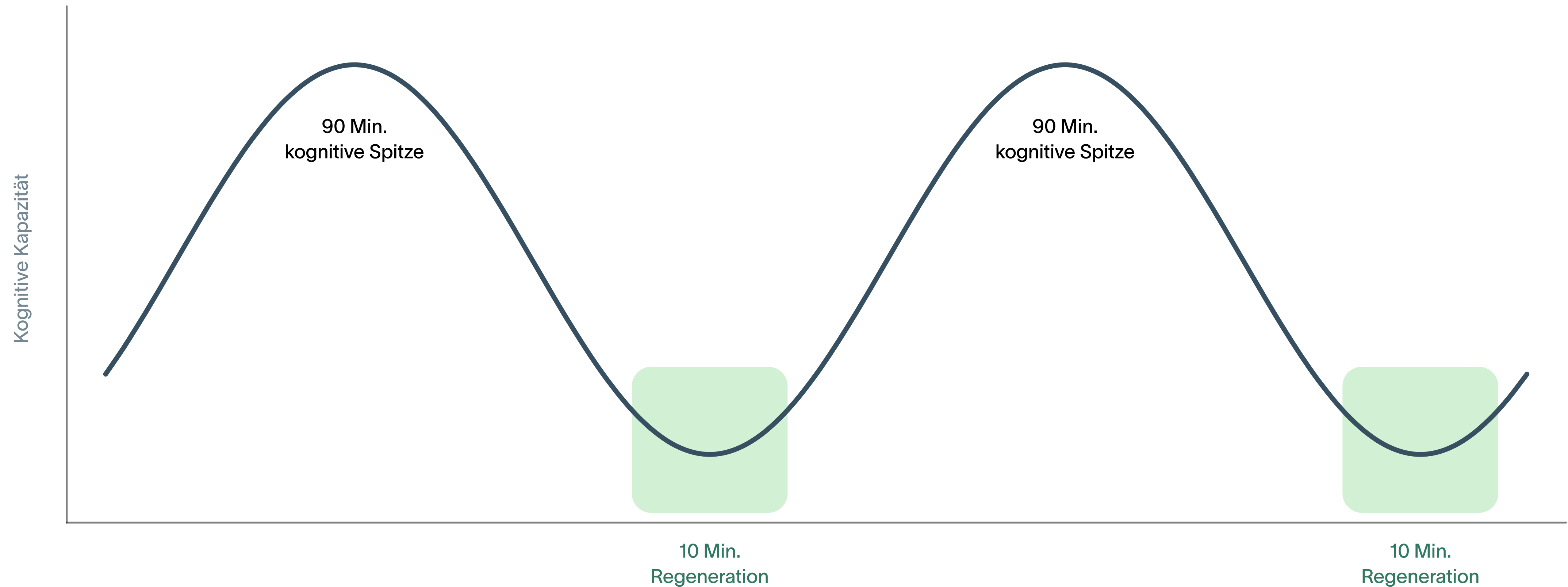
Cortisol steuert maßgeblich die Energie



Wie schütze ich meine Zeit der Höchstleistung?



Der Fokus schwankt in 90-Minuten-Zyklen





Spitzenzeit schützen

Die Zeit der Höchstleistung schützen

- 01 Morgens und Spätnachmittags: Produktivität
- 02 Nach dem Mittag: Kreativität und 1:1 Gespräche
- 03 Arbeitszyklen von 30-90 Min. mit 5-10 Min. Pause
- 04 5-10 Min. Pause: Körper bewusst wahrnehmen für kognitive Erholung
- 05 Ablenkungen in Spitzenzeiten ausstellen: Handy im Graustufenmodus und ablenkende Apps blockieren mit Opal (App)

Welcher tägliche Übergang fällt mir am schwersten?



Start in den Tag



Neue Energie mittags

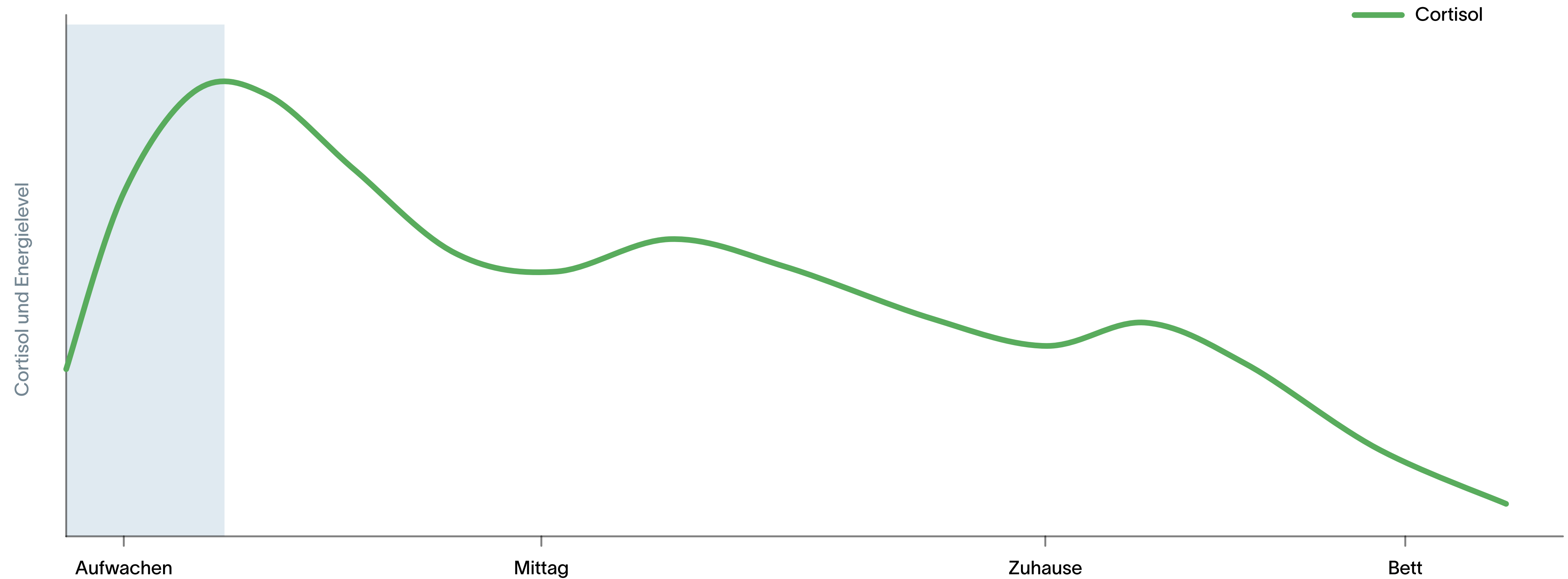


Übergang Feierabend

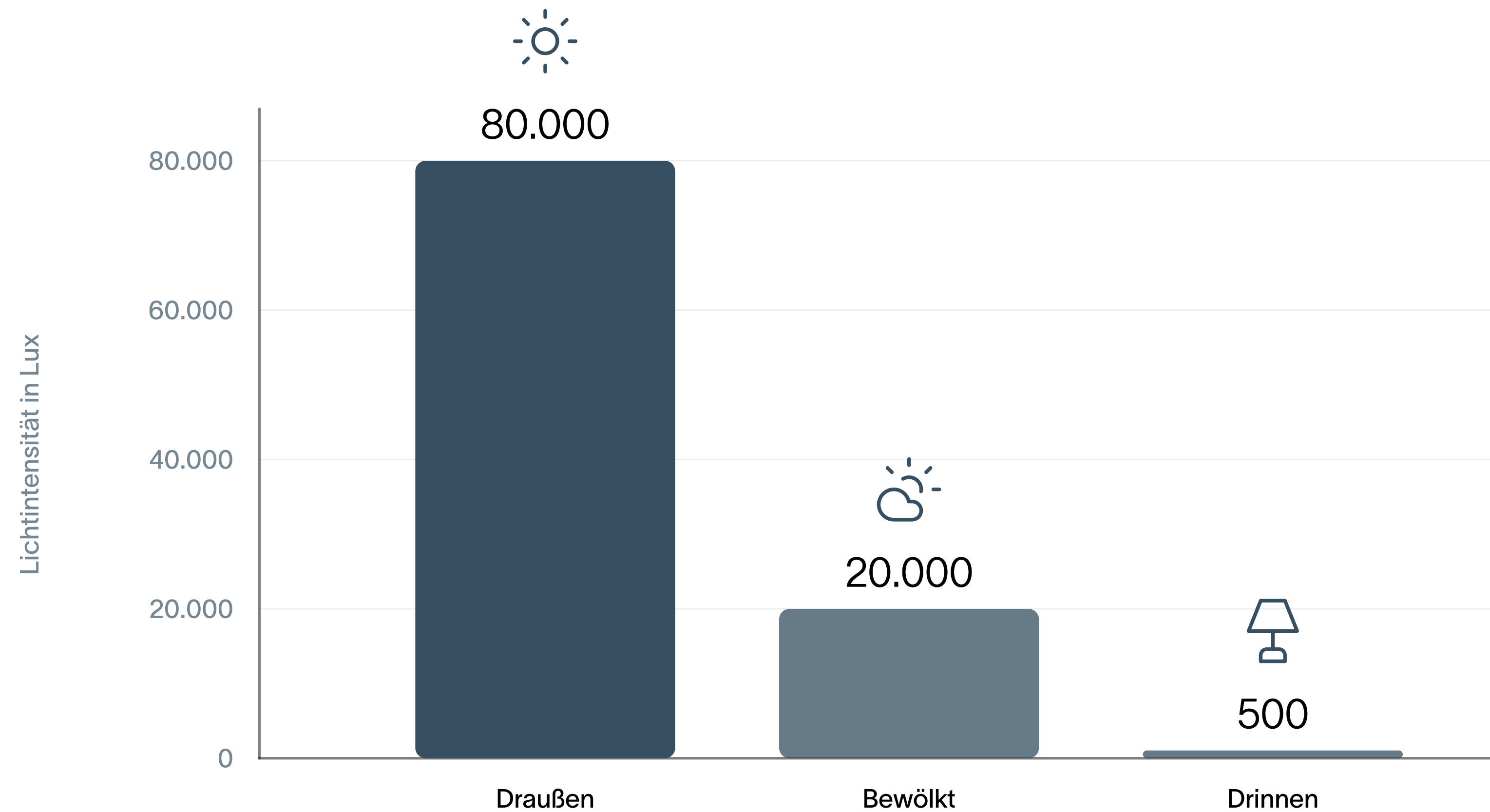


Abends runterfahren

Wie komme ich morgens in Gang?



Licht aktiviert das Morgen-Cortisol

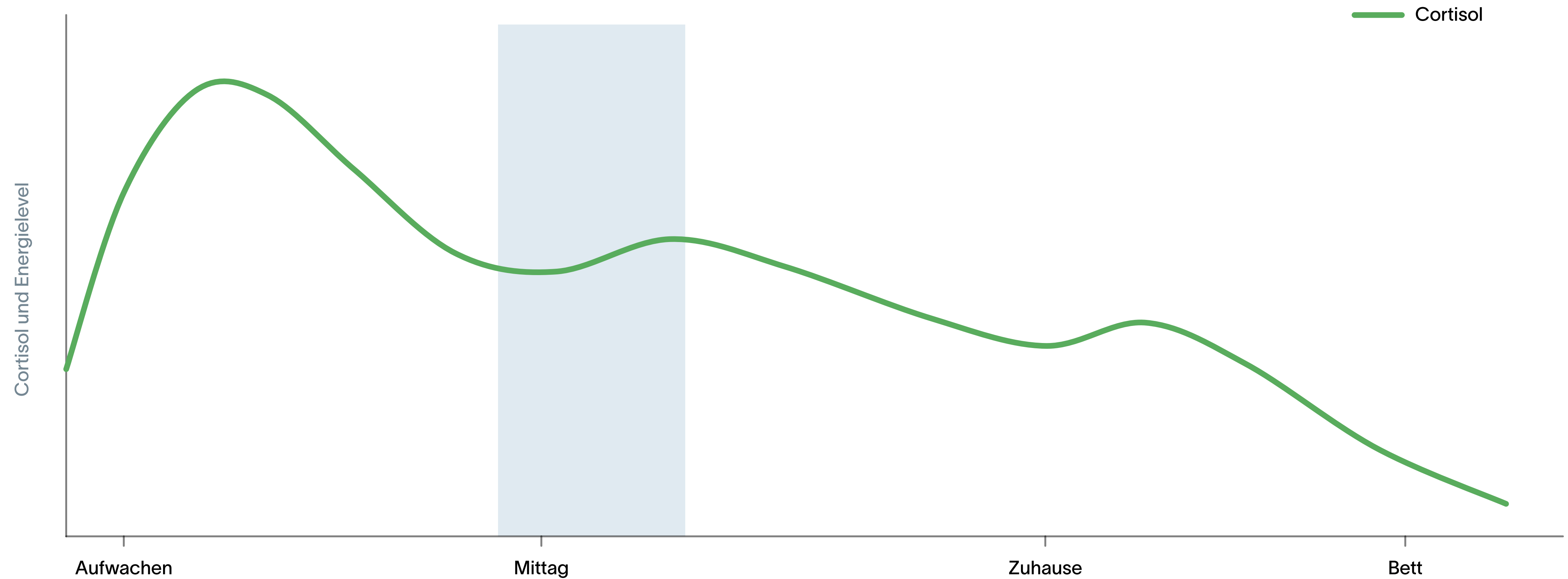


Start in den Tag

Morgens Energie aktivieren

- 01 5-10 Minuten Tageslicht draußen (oder eine Tageslichtlampe)
- 02 Jedes Gelenk einmal Bewegung
- 03 Kalte Dusche
- 04 Aktivierende Atmung (z. B. Box Breathing)
- 05 Frühstück mit Protein und Ballaststoffen

Wie tanke ich nach dem Mittag Energie?

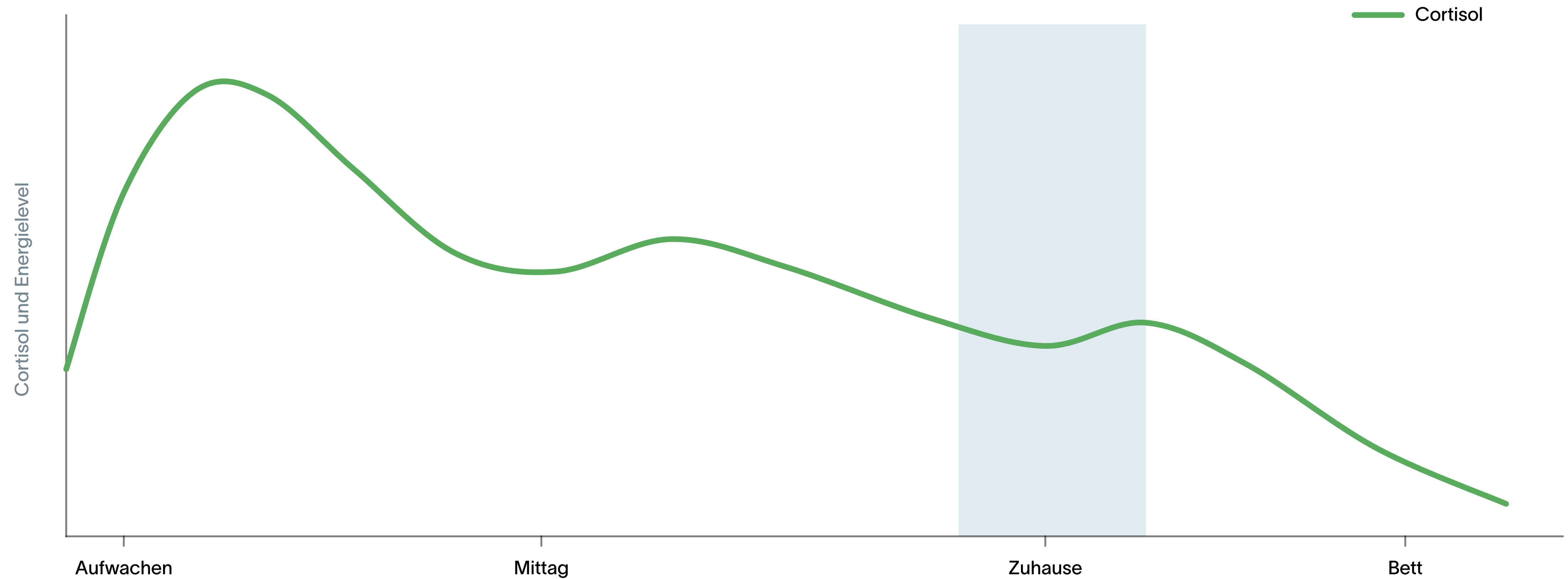


Neue Energie mittags

Nach dem Mittag Energie tanken

- 01 5 Min Spazieren, um den Blutzucker auszugleichen
- 02 5 Min Körperwahrnehmung
- 03 5 Min Selbstregulation über Atem, Blick und Körperspannung

Wie gelingt mein Übergang in den Feierabend?

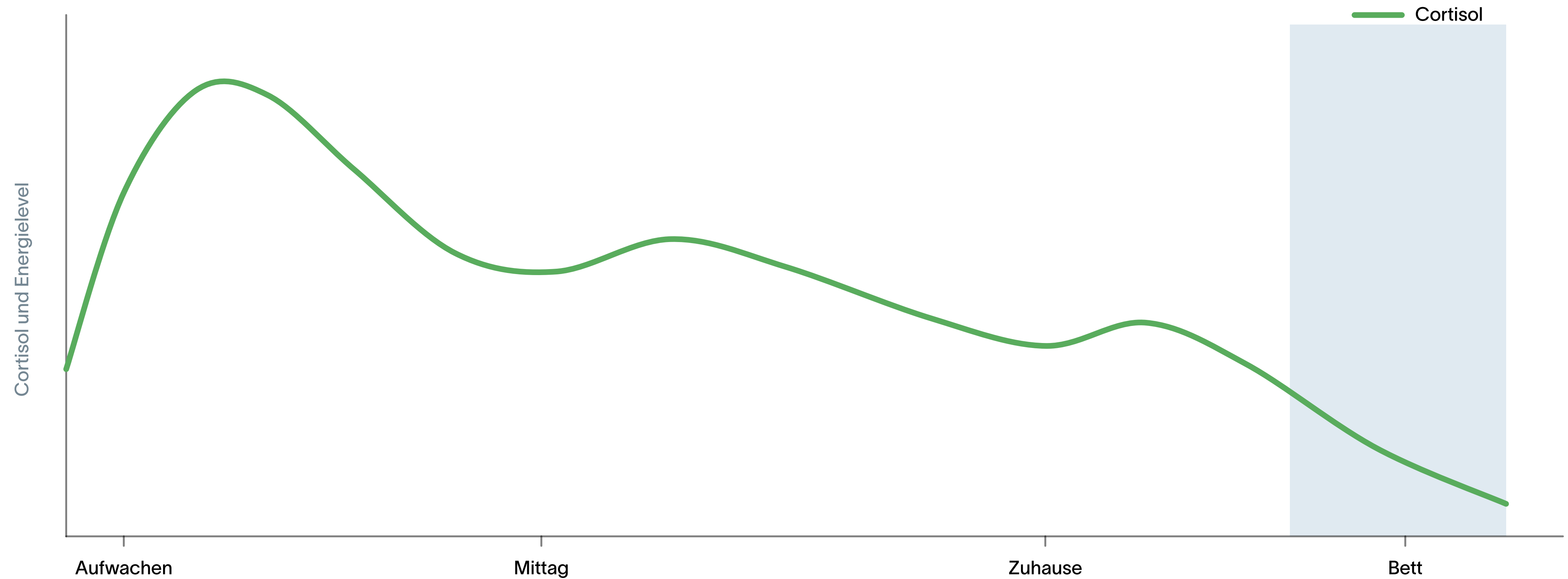


Übergang Feierabend

Ein klares Feierabendritual etablieren

- 01 Sorgen und offene Themen aufschreiben
- 02 10 Min spazieren ohne Handy
- 03 Verspannte Körperstellen dehnen
- 04 5 Min Körperwahrnehmung

Wie komme ich vor dem Schlafen zur Ruhe?



Voraussetzungen für Ein- und Durchschlafen



Entspannter Körper

- Dehnen oder Atmen mit langer Ausatmung
- Magnesium-L-Threonat



Körpertemperatur sinkt

- Warmes Bad 1 Stunde vor dem Schlafen
- 3 Std. vor dem Schlafen nichts essen
- Dunkler, kühler Raum (Fenster offen)



Cortisol niedrig, Melatonin hoch

- Warmes, gedimmtes Licht an Bildschirmen
- Digital abschalten 15-30 Min. vor dem Schlafen
- Cortisol modulieren: Ashwagandha



Weniger Gedanken

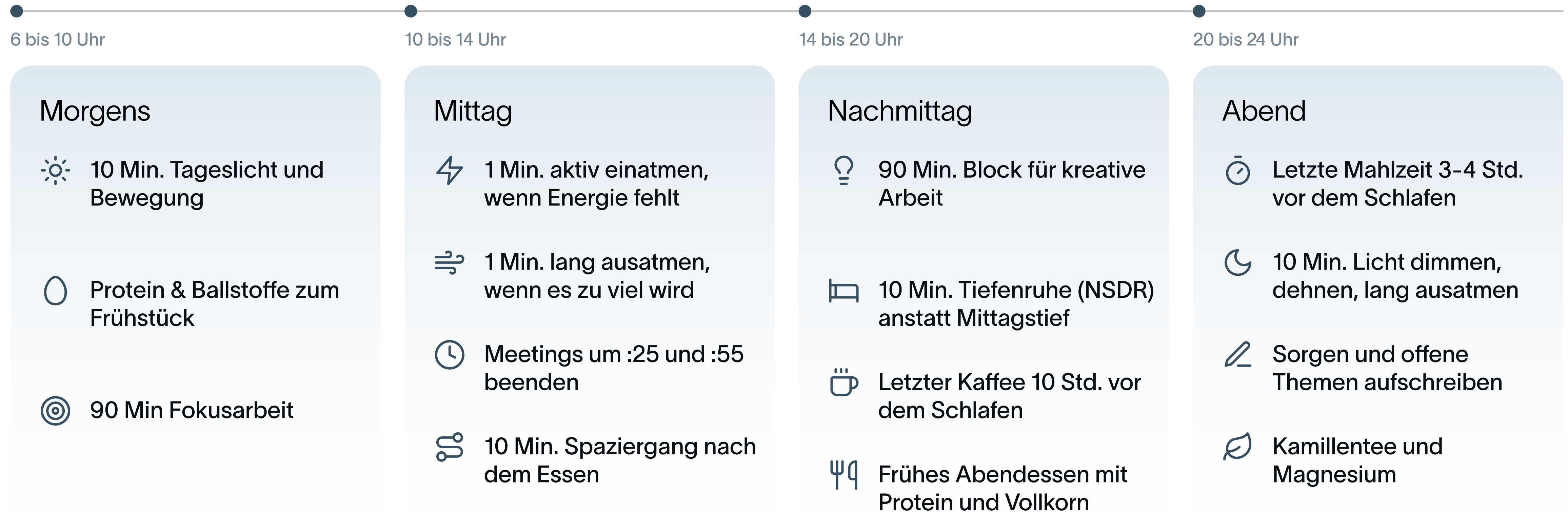
- L-Theanin oder Apigenin (Kamillentee)
- Feste Sorgenzeit vor dem Schlafen



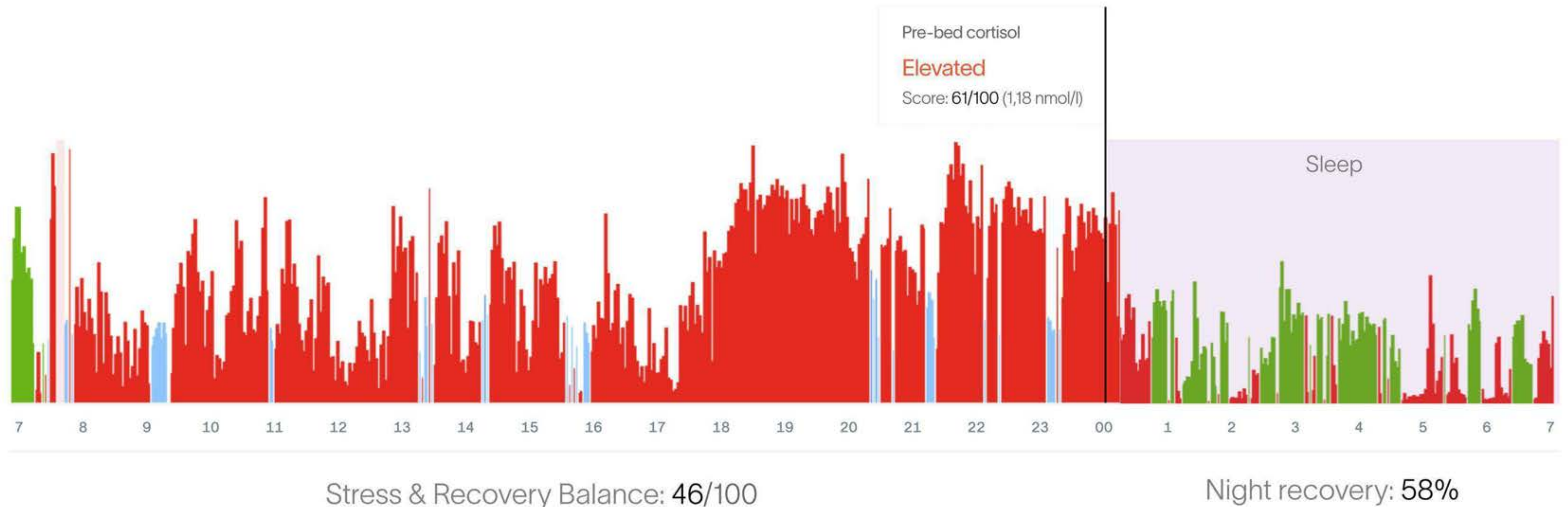
Blutzucker ist stabil

- Früh und leicht essen, ohne Zucker
- Abendspaziergang

So gelingt die Umsetzung im Alltag



Vorher: ein typischer Tag im C-Level



Nachher: derselbe Druck, aber im Rhythmus



Nächster Schritt

Mit welchen 1-3 Schritten starte ich heute?

Wie messe ich die Wirkung?



Persönliches Follow-up

Meine nächsten Schritte

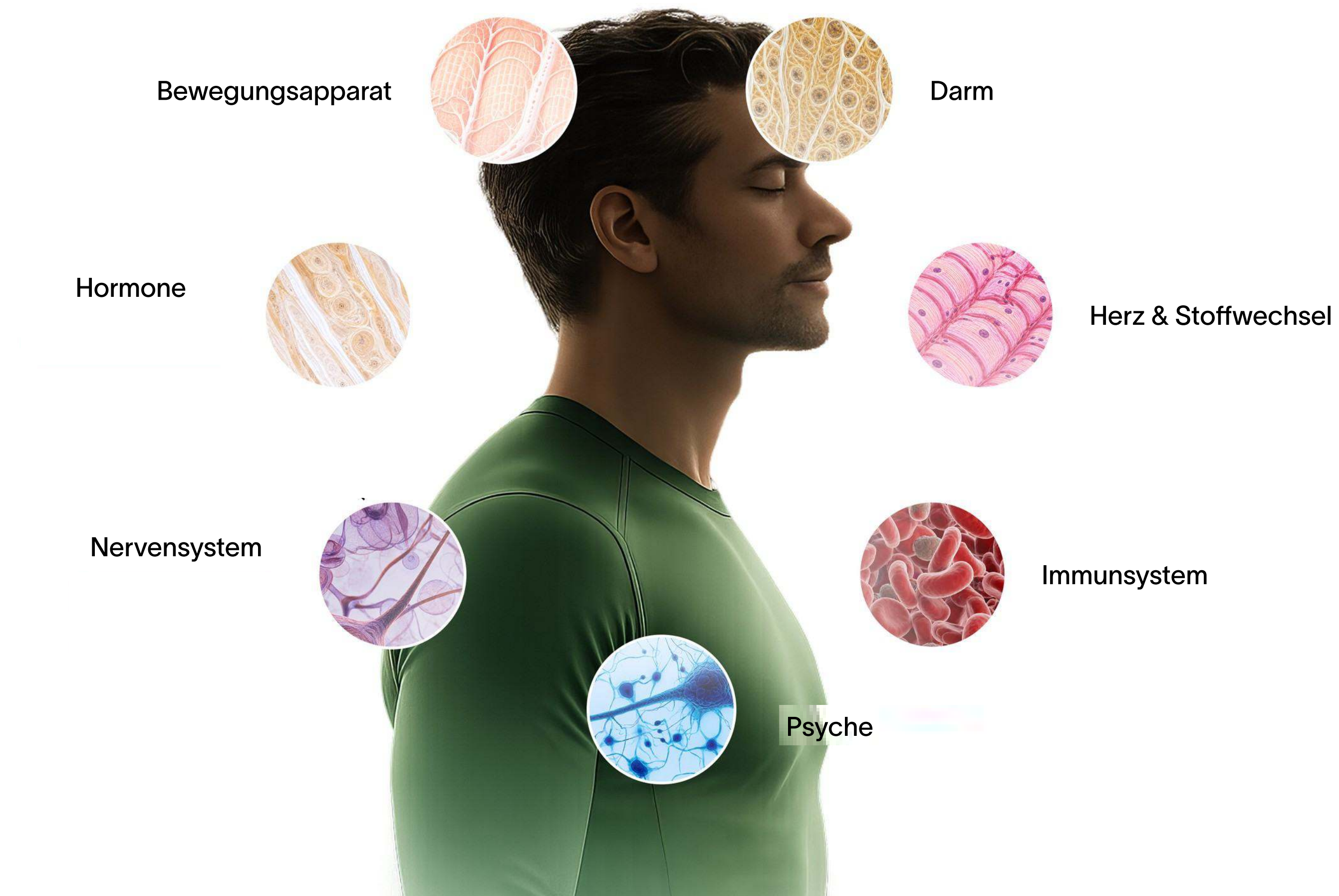


Code scannen und die 1-3 Schritte eintragen

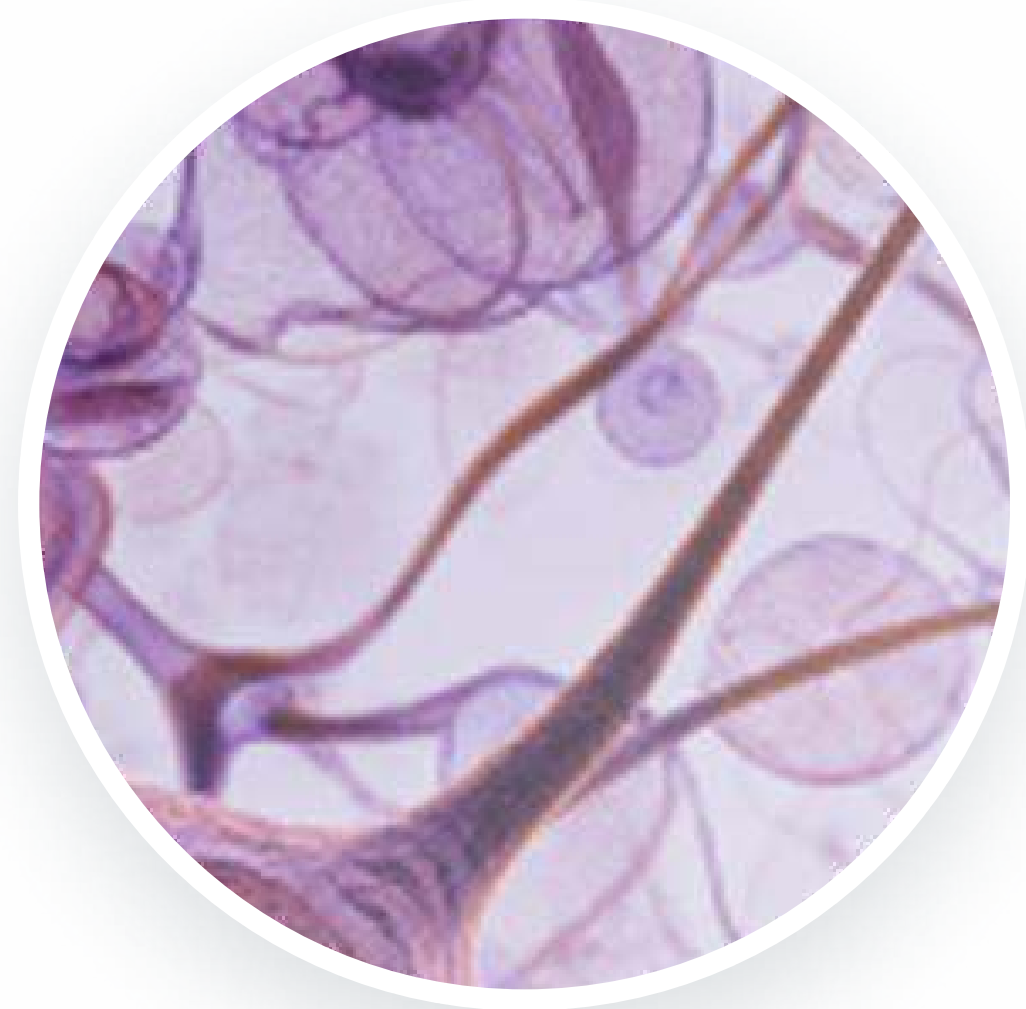
Appendix

Weitere Interventionen um jedes
Körpersystem zu stärken

Stress zeigt sich in 7 Körpersystemen



Übergänge bewusst gestalten



Nervensystem



Morgens aktivieren

Tageslicht, Bewegung, aktivierendes Einatmen



Übergänge zwischen Meetings

20 Sek. Atem, Spannung oder Blick nutzen



Mittags Tiefenruhe (NSDR)

10 Min. geführte Entspannung



Feierabend-Übergang

Offene Punkte notieren, dann kurz gehen

Den Cortisol-Rhythmus stärken



Hormonsystem



10 Min. Tageslicht am Morgen

Draußen, auch bei Bewölkung



Feste Aufstehzeit

Auch am Wochenende, plus oder minus 30 Min.



Koffein-Sperrstunde

Kein Koffein 10 Std. vor dem Schlafen



Abendroutine gegen Cortisol

Gedimmtes Licht, Dehnen, lange Ausatmung

Kohlenhydrate an Bewegung koppeln



Stoffwechsel



Protein und Ballaststoffe zum Frühstück

Eier, Joghurt mit Nüssen, Haferflocken



Kohlenhydrate mit Bewegung kombinieren

10 Min. gehen nach dem Essen oder Fersen heben im Sitzen



Früher am Tag essen

Letzte Mahlzeit 3 Std. vor dem Schlafen



30 Min. Bewegung täglich

Zügig gehen, Rad fahren, Treppen

4 Minuten am Tag



Bewegungsapparat



Morgens 2 Min. Stabilität

McGill Big 3 für den Rücken, Y-T-W für den Nacken



Jede Stunde aufstehen

Haltung wechseln, weniger als 6 Std. sitzen



Abends 2 Min. Spannung lösen

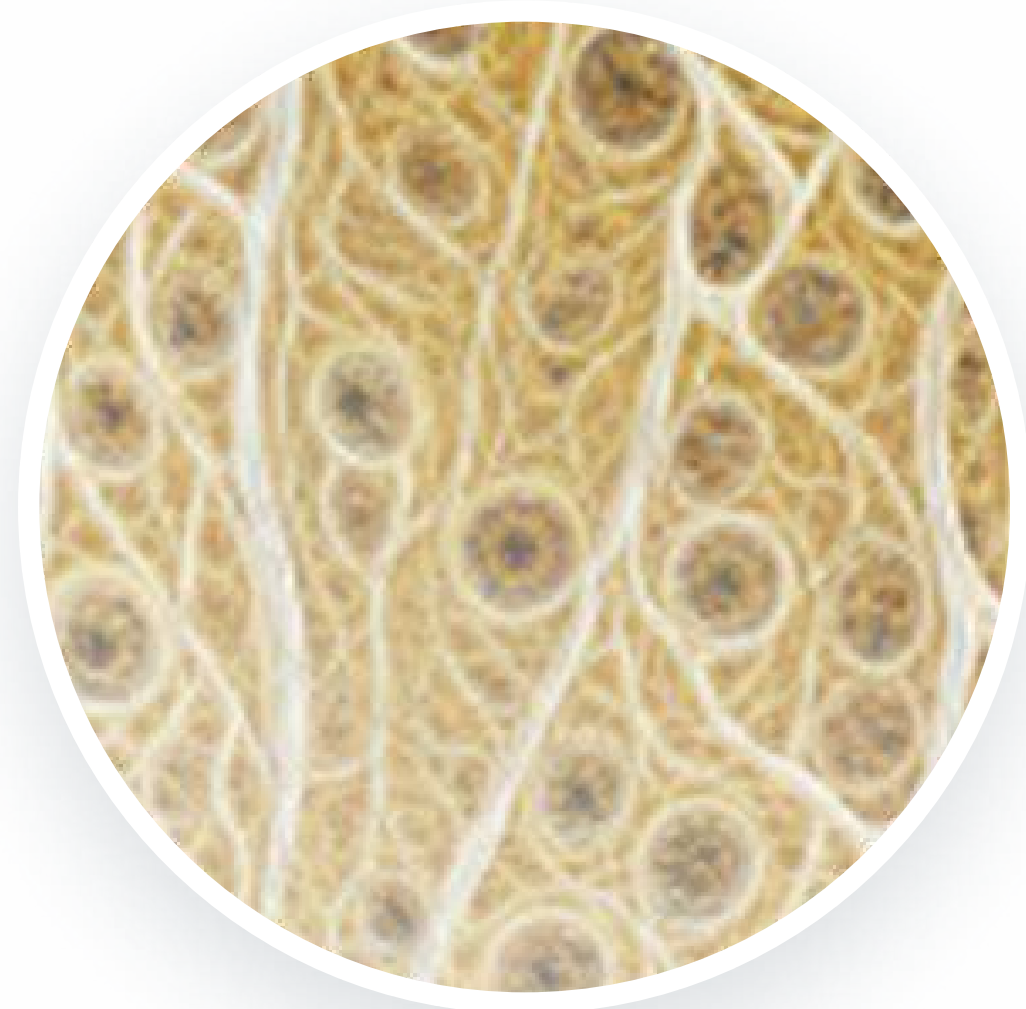
90-90 für die Schultern, Couch-Dehnung für die Hüfte



Ein Geh-Meeting pro Tag

6.000 bis 10.000 Schritte am Tag insgesamt

Ballaststoffe, Probiotika, entspannt essen



Darm



30 Pflanzen pro Woche

Ballaststoffe langsam steigern, z. B. Hafer, Leinsamen, Linsen



Täglich Fermentiertes

Kefir, Joghurt, Sauerkraut, Kimchi



2 Min. runterfahren beim Essen

Lange ausatmen, langsam kauen, ohne Handy



Unverträglichkeiten klären

Beschwerden notieren, gezielt testen

Schlaf, Vielfalt, Mikro-Stress



Immunsystem



7 bis 8 Std. Schlaf

Feste Zeiten, ruhige Abendroutine



Bunt und fermentiert essen

Blattgrün, Beeren, Kefir, Sauerkraut



Lymphfluss anregen

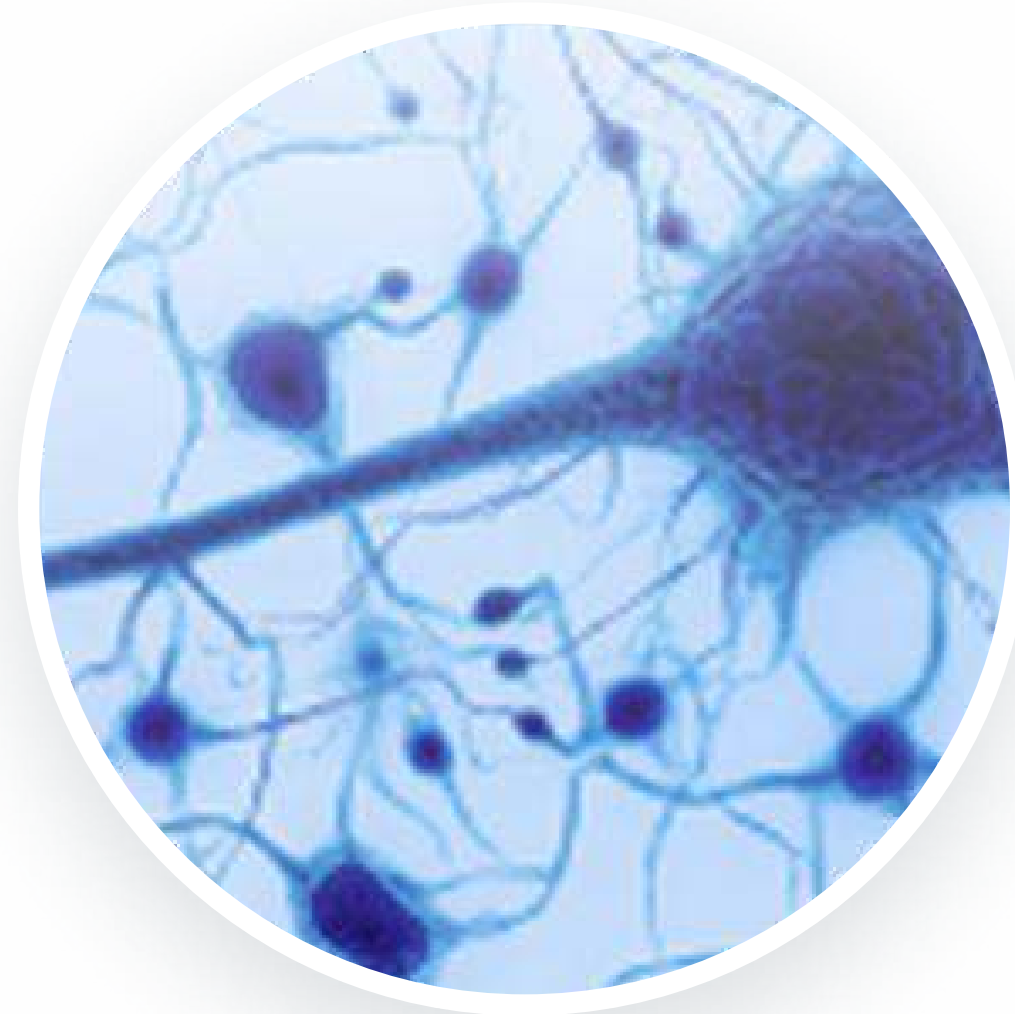
Täglich gehen, am besten draußen im Grünen



Mikro-Stress trainieren

Kalte Dusche, 1 Min. intensive Intervalle

Sorgen parken, Körper spüren



Psyche



10 Min. Sorgenzeit

Sorgen tagsüber notieren, dann einmal täglich das Kontrollierbare angehen



Spaziergang ohne Handy

10 Min. draußen, am besten im Grünen



5-4-3-2-1

5 sehen, 4 spüren, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken



Körper-Check-in

Atem, Spannung und Blick kurz wahrnehmen