



Unser Gehirn ist ein Motor; zwei Reihen mit je sechs Zylindern – unsere beiden Gehirnhälften. Sind sie gleichmäßig aktiv, sind wir nicht zu bremsen: echte Höchstleistung, körperliche Fitness, Ausgeglichenheit und emotionale Offenheit.

Unser natürlicher Zustand.

Der 12-Zylinder im Kopf

Als Vortrag, Workshop und persönliches Coaching

Machen Sie mit Dr. Friedhelm Erkens Ihr Gehirn zum perfekten 12-Zylinder-Motor. In Vorträgen, Workshops oder in einer persönlichen Beratung ermitteln Sie Ihre Hirndominanz und lernen praktische Übungen kennen, mit denen beide Gehirnhälften wieder optimal zusammenarbeiten. Alltagstauglich, praxisnah, wissenschaftlich erprobt, messbar und mit Unterstützung des ehemaligen Mannschaftsarztes vom FC Schalke 04.



Der Vortrag

Dr. Friedhelm Erkens, Privatarzt mit zwei Praxen, erfolgreicher Marathonläufer und Sportarzt vieler Spitzensportler, zeigt anschaulich, wie Ihre Mitarbeiter, Ihre Vertriebsmannschaft und Ihre Führungskräfte spielend das Potenzial ihres Gehirns ausschöpfen können.

Mithilfe verblüffender Übungen wird den Zuhörern bewusst, wie einseitig wir unser Gehirn eigentlich nutzen und welche Chancen wir deshalb verpassen. Erfahren Sie vom ehemaligen Mannschaftsarzt des FC Schalke 04, warum Spieler die Nacht vor dem wichtigen Spiel besser mit ihrer Frau als im Mannschaftshotel verbringen sollten. Warum Sex am Abend und Klavierspielen am Morgen die Leistungsfähigkeit erhöhen. Warum wir unseren Körperakku komplett leeren müssen, damit er danach umso leistungsfähiger ist. Warum alle Kreativen auch ordentlich sein können und umgekehrt. Und warum jemand dasselbe Brillenmodell trägt wie seine Frau.

Kern jedes Vortrags sind die 12-Zylinder-Übungen, mit der alle Zuhörer lernen, innerhalb weniger Wochen beide Hirnhälften gleichermaßen zu trainieren – und so Leistung und Zufriedenheit in alle Lebensbereiche zurückzuholen. Konkret, zum Mitmachen noch im Vortrag und wissenschaftlich bewiesen.

Der Workshop

Mehr Energie. Mehr Gesundheit. Mehr Leistung und Kreativität. Wie Sie Ihren 12-Zylinder, Ihr Power-Aggregat, zu Höchstleistungen treiben können, erleben Sie live in den Workshops von Dr. Friedhelm Erkens. Sie erfahren, wie es um Ihre Leistungsfähigkeit bestellt ist, auf welchen Gebieten Sie Schwächen haben – und wie Sie diese mit regelmäßigem Training beseitigen können. Das Potenzial eines jeden Teilnehmers wird zu Beginn des Workshops gemessen. Individuell und zuverlässig mit einem wissenschaftlich anerkannten Computer-Test. Das Resultat ist Ausgangspunkt der sechsstufigen Erkens-Trainingsreihe, mit der alle Sinnesorgane gezielt aktiviert werden.

Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer, wann welche Übung am effektivsten ist, wie sie die Übungen spielerisch in ihren Alltag integrieren und woran sie den Erfolg messen können. Jeder erhält eine individuelle Auswertung seiner Hirndominanz sowie einen persönlichen Trainings- und Zeitplan – für dauerhaft mehr Leistung und Erfolg!

Der 12-Zylinder Tages-Workshop ist auch als Feierabendworkshop für Kleingruppen in Ihrem Unternehmen durchführbar.

Persönliches Coaching

Nutzen Sie das Coachingprogramm der Top-Manager und Spitzensportler.

In einem persönlichen Termin messen Sie das Potenzial Ihrer linken und rechten Gehirnhälfte. Sie besprechen mit Dr. Friedhelm Erkens ausführlich Ihre aktuelle Lebens- und Leistungssituation und beachten alle wichtigen Lebensbereiche vom Beruf über Sport und Hobbies bis zu Familie und sozialem Umfeld. Sie formulieren Ihre Ziele und erfahren, warum bestimmte Dinge in Ihrem Leben funktionieren und andere nicht.

Typische Situationen

- ⦿ Sie haben wichtige Entscheidungen zu treffen – beruflich oder privat – und wünschen sich Klarheit, Orientierung sowie einen ungetrübten Blick von außen, um die richtigen Schritte zu unternehmen.
- ⦿ Sie möchten Spitzenleistung im Beruf zeigen, gleichzeitig aber für Ihre Familie da sein.
- ⦿ Sie haben große Ziele und wollen dafür alle möglichen Leistungsreserven mobilisieren.
- ⦿ Sie leiden unter körperlichen Beschwerden oder emotionalen Belastungen, die trotz vieler Heilungsversuche nicht vergehen? Das wollen Sie nun endgültig ändern.

Auf dieser Basis erhalten Sie ein individuelles Trainingsprogramm. Schritt für Schritt werden alle Leistungsreserven Ihres Gehirns mobilisiert – die körperlichen, emotionalen und geistigen Effekte setzen bereits nach sechs Wochen regelmäßigem Training ein. Bei Fragen ist Dr. Friedhelm Erkens jederzeit für Sie erreichbar.

Nach einigen Wochen wird die Messung wiederholt: Sie werden überrascht sein, wie schnell sich Ihr Gehirn - spür- und messbar! - zum 12-Zylinder entwickelt.

Mr. 12-Zylinder

Dr. Friedhelm Erkens, Jahrgang 1960, will mehr. Studium der Humanmedizin, Weiterbildung zum Leistungssport-Mediziner am renommierten Sportmedizinischen Institut im Alfried-Krupp-Krankenhaus in Essen, wo unter anderem Steffi Graf und Jens Lehmann erfolgreich behandelt wurden. Mannschaftsarzt des FC Schalke 04. Niederlassung als Orthopäde. Schulmedizin ist nicht genug: Integration moderner Gehirnforschung in die medizinische Arbeit. Gründung einer zweiten Praxis als reine Privatpraxis. Begeisterter Marathonläufer. Redner mit medizinischer Kompetenz – und dem unbändigen Willen, mehr aus sich und seinen Zuhörern herauszuholen.

Dr. med. Friedhelm Erkens

Tiergartenstraße 27
D-47533 Kleve

Telefon +49 (0) 28 21 / 97 36 383

Fax +49 (0) 28 21 / 97 36 382

Web www.drerkens.com

E-Mail info@drerkens.com

