

***P*ersonal ***T***ainer ->**

***Augusto Francisco-Bata***

**#####**



***AUF DEM NÄCHSTEN LEVEL  
ENTSCHEIDET NICHT MEHR, WAS  
SIE TUN SONDERN WER SIE SIND.***

*Die meisten optimieren Strategien, Systeme und Entscheidungen. Wenige erkennen, dass wahre Performance im eigenen Körper beginnt.*

*Energie. Präsenz. Kontrolle. Die Basis für nachhaltigen Erfolg im Business und im Leben.*



# ***DER KÖRPER IST DEIN UNTERNEHMEN***

Es gibt eine Wahrheit, die im Business oft ignoriert wird, obwohl sie über alles entscheidet: Dein Körper ist dein erstes und wichtigstes Unternehmen. Bevor du ein Team führst, ein Netzwerk aufbaust oder Umsätze skalierst, führst du jeden Tag genau ein System dich selbst. Und dieses System folgt keinen Trends, keinen Algorithmen und keiner kurzfristigen Motivation. Es folgt

Prinzipien.

Der menschliche Körper ist kein Zufall. Er ist ein hochpräzises System aus Struktur, Energie und Anpassung. Muskeln sind nicht nur für Bewegung da sie sind Schutz, Stabilität und Ausdruck deiner Leistungsfähigkeit. Dein Herz ist nicht nur ein Organ es ist dein Motor. Dein Nervensystem ist nicht nur ein Signalgeber es ist dein Steuerzentrum für Fokus, Entscheidungen und Stressresistenz. Und genau hier beginnt der Unterschied zwischen durchschnittlichen Menschen und High Performern.



Die meisten behandeln ihren Körper wie ein Werkzeug, das einfach funktionieren soll. High Performer verstehen: Der Körper ist kein Werkzeug. Er ist die Grundlage von allem. Jede Entscheidung, die du im Business triffst, wird durch deinen körperlichen Zustand beeinflusst. Deine Energie entscheidet über deine Klarheit. Deine Haltung entscheidet über deine Wirkung. Deine Belastbarkeit entscheidet über deinen Erfolg. Das Problem ist nicht, dass Menschen das nicht wissen. Das Problem ist, dass sie es nicht leben.

Wir leben in einer Welt, die Geschwindigkeit glorifiziert. Mehr Termine. Mehr Verantwortung. Mehr Druck. Doch was dabei oft verloren geht, ist die Fähigkeit, den eigenen Körper zu verstehen. Und genau das führt langfristig zu einem Zustand, den viele kennen, aber kaum jemand ausspricht: Funktionieren statt leben. Wenn du beginnst, deinen Körper wirklich zu verstehen, verändert sich alles. Du verstehst, warum du an manchen Tagen fokussiert bist und an anderen nicht. Du verstehst, warum Stress dich stärker beeinflusst, als du glaubst. Du verstehst, warum Energie kein Zufall ist, sondern das Ergebnis von Struktur. Und genau hier entsteht der erste Hebel.

Training ist nicht einfach Bewegung. Training ist bewusste Steuerung deines Systems. Es ist die Entscheidung, deinen Körper nicht dem Alltag zu überlassen, sondern ihn aktiv zu formen. Jeder Reiz, den du setzt, verändert dich. Jede Wiederholung sendet ein Signal: Ich entwickle mich. Das ist kein Fitness-Gedanke. Das ist ein Lebensprinzip.



In der Welt des Verkaufs heißt es: Vertrauen ist die Grundlage jeder Entscheidung. Im Training ist

es nicht anders. Vertrauen in deinen Körper ist die Grundlage deiner Leistungsfähigkeit. Wenn du deinem Körper nicht vertraust, wirst du zögern. Wenn du zögerst, verlierst du Energie. Und wenn du Energie verlierst, verlierst du langfristig deine Position im Business und im Leben.

Doch Vertrauen entsteht nicht durch Denken. Vertrauen entsteht durch Erfahrung. Durch Training. Durch Wiederholung. Durch das bewusste Erleben deiner eigenen Stärke. Der Körper ist dabei nicht dein Gegner. Er ist dein Partner. Aber nur, wenn du lernst, ihn zu führen. Und genau hier beginnt meine Arbeit als Elite Personal Trainer und High Performance Coach.

Ich arbeite nicht mit Menschen, die einfach nur „fit werden“ wollen. Ich arbeite mit Menschen, die verstehen, dass ihr Körper die Grundlage ihrer Performance ist. Unternehmer. Entscheider. Paare, die gemeinsam wachsen wollen. Menschen, die nicht mehr bereit sind, Kompromisse einzugehen weder im Business noch im Leben.

Denn wahre Stärke entsteht nicht isoliert. Sie entsteht im Zusammenspiel. Zwischen Körper und Geist. Zwischen Belastung und Regeneration. Zwischen Disziplin und Bewusstsein. Und genau dieses Zusammenspiel entscheidet darüber, ob du langfristig performst oder irgendwann nur noch reagierst.

Diese Reise beginnt nicht im Gym. Sie beginnt mit einer Entscheidung. Der Entscheidung, deinen Körper ernst zu nehmen. Nicht als Pflicht. Sondern als Fundament.



## ***WARUM DIE MEISTEN TRAINIEREN, ABER SICH NICHT ENTWICKELN***

Es gibt ein Paradox, das ich seit Jahren beobachte im Gym, im Business, im Leben: Menschen trainieren. Sie investieren Zeit. Sie investieren Energie. Und trotzdem bleiben sie auf der Stelle. Nicht, weil sie faul sind. Nicht, weil sie nicht wollen. Sondern weil sie nicht verstehen, was sie wirklich tun.

Die meisten Menschen trainieren ihren Körper wie eine Aufgabe auf einer To-Do-Liste. Ein Haken am Ende des Tages. „Ich war im Gym.“ „Ich habe etwas gemacht.“ Doch Aktivität ist nicht gleich Entwicklung. Bewegung ist nicht gleich Fortschritt. Und genau hier trennt sich die Masse von der Elite.

Ein durchschnittlicher Ansatz fragt: Was muss ich heute machen?

Ein High Performance Ansatz fragt: Was verändert mich wirklich?

Das ist ein fundamentaler Unterschied.

Der menschliche Körper reagiert nicht auf Zufall. Er reagiert auf Reize gezielte, wiederholte,

progressive Reize. Jeder Trainingsreiz ist eine Botschaft an deinen Körper: Werde stärker. Werde effizienter. Werde widerstandsfähiger. Doch wenn dieser Reiz nicht klar gesetzt wird, passiert nichts. Dein Körper bleibt in dem Zustand, den er kennt. Sicher. Stabil. Unverändert.

Das Problem: Genau dieser Zustand fühlt sich für viele „okay“ an. Und „okay“ ist der größte Gegner von Exzellenz. Im Business würdest du niemals akzeptieren, dass dein Unternehmen einfach nur „okay“ läuft. Du willst Wachstum. Du willst Entwicklung. Du willst Kontrolle. Doch genau das fehlt im Training vieler Menschen. Es gibt keine klare Strategie, keine Struktur, keine Vision. Und ohne Vision gibt es keine Richtung.



In der Welt des Verkaufs heißt es: Menschen kaufen nicht das Produkt, sondern den Zustand, den sie danach erleben. Im Training ist es genau das Gleiche. Die meisten Menschen trainieren für ein Ziel aber sie fühlen es nicht. Sie sehen vielleicht ein Bild, aber sie leben nicht in dieser Vision. Und genau deshalb fehlt die Tiefe. Denn Entwicklung beginnt nicht im Körper. Sie beginnt im Kopf.

Wenn du nicht weißt, warum du trainierst, wirst du aufhören, sobald es unangenehm wird. Wenn du keine emotionale Verbindung zu deinem Ziel hast, wird Disziplin immer wie Zwang wirken. Und Zwang ist niemals nachhaltig.

High Performer trainieren anders. Sie trainieren nicht nur, um besser auszusehen. Sie trainieren, um sich anders zu fühlen. Sie trainieren, um Kontrolle zu gewinnen. Sie trainieren, um in jeder Situation stabil zu bleiben. Training wird zu einem Werkzeug für das Leben. Und genau hier entsteht ein zweiter entscheidender Punkt: Übertragbarkeit. Was du im Training lernst, überträgst du in dein Business.

Wenn du im Training aufgibst, wirst du auch im Alltag schneller nachgeben. Wenn du im Training fokussiert bist, wirst du klarere Entscheidungen treffen. Wenn du lernst, unter Belastung ruhig zu bleiben, wirst du in Drucksituationen dominieren. Training ist nicht isoliert. Es ist ein Spiegel deiner Persönlichkeit. Und genau deshalb ist es so gefährlich, Training halbherzig zu betreiben. Denn du trainierst nicht nur deinen Körper du trainierst dein Verhalten.

Die meisten Menschen suchen nach Motivation. Doch Motivation ist nicht das Problem.

Motivation ist kurzfristig. Sie kommt und geht. Was du brauchst, ist Struktur. Klarheit. Ein System, das dich trägt auch an den Tagen, an denen du keine Lust hast. Denn genau dort entscheidet sich alles. Nicht an den Tagen, an denen du motiviert bist. Sondern an den Tagen, an denen du es nicht bist und trotzdem handelst. Das ist der Moment, in dem sich dein Standard verändert. Und genau hier beginnt echtes Coaching.

Ich arbeite nicht mit Zufall. Ich arbeite mit Systemen. Mit klaren Reizen. Mit Progression. Mit Struktur. Mit einem Ansatz, der nicht nur kurzfristige Ergebnisse liefert, sondern nachhaltige Veränderung schafft. Für Unternehmer. Für Entscheider. Für Paare, die gemeinsam wachsen wollen. Denn am Ende geht es nicht darum, ob du trainierst. Es geht darum, wie du trainierst. Und vor allem: Wer du dadurch wirst.



## ***DEIN ALLTAG FORMT DICH ODER ER ZERSTÖRT DICH***

Die meisten Menschen glauben, dass ihr Fortschritt im Training entsteht. Im Gym. In der Einheit.

In diesen 45 oder 60 Minuten, in denen sie bewusst an sich arbeiten. Doch die Wahrheit ist eine andere. Dein Körper wird nicht durch dein Training definiert. Er wird durch deinen Alltag definiert.

Training ist der Impuls. Dein Alltag ist die Verstärkung. Und genau hier liegt der größte blinde Fleck selbst bei erfolgreichen Menschen.

Du kannst die beste Trainingseinheit der Welt absolvieren. Du kannst strukturiert arbeiten, fokussiert trainieren, alles „richtig“ machen. Doch wenn dein Alltag nicht mit deinem Ziel übereinstimmt, neutralisiert er alles. Dein Körper ist ein Anpassungssystem. Er reagiert nicht auf einzelne Momente er reagiert auf Muster. Auf Wiederholung. Auf das, was du jeden Tag tust, ohne darüber nachzudenken. Und genau deshalb ist dein Alltag dein stärkster Verbündeter oder dein größter Gegner.

Viele Unternehmer leben in einem Zustand permanenter Anspannung. Entscheidungen, Verantwortung, Zeitdruck. Termine folgen auf Termine. Gedanken hören nicht auf. Der Körper ist dauerhaft im „On“-Modus. Und das Problem ist nicht der Stress. Das Problem ist, dass es keinen echten „Off“-Modus mehr gibt. Der Körper braucht Spannung aber er braucht genauso Entspannung. Er braucht Belastung aber er braucht genauso Regeneration. Ohne diesen Wechsel verliert er seine Balance. Und genau das passiert schleichend. Nicht in einem Moment. Sondern über Wochen. Monate. Jahre.

Du merkst es an deiner Energie. Du merkst es an deinem Fokus. Du merkst es an deiner Geduld. Aber die meisten ignorieren es weil sie funktionieren. Bis der Körper irgendwann nicht mehr mitspielt.



Im Business nennt man das ein System, das überlastet ist. Im Körper nennt man es Erschöpfung.

Und genau hier beginnt ein neues Verständnis von Training.

Training ist nicht nur das, was du aktiv machst. Training ist auch das, was du bewusst nicht machst. Es ist die Fähigkeit, deinen Alltag zu steuern. Zu wissen, wann du Gas gibst und wann du

bewusst rausgehst. Zu verstehen, wann dein Körper Leistung bringen kann und wann er sie nicht mehr bringt. Zu erkennen, dass Regeneration kein Luxus ist, sondern Voraussetzung für Performance. In der Welt der High Performer wird oft über Disziplin gesprochen. Doch echte Disziplin bedeutet nicht, immer mehr zu machen. Echte Disziplin bedeutet, das Richtige zu machen. Zur richtigen Zeit. Mit voller Klarheit. Und genau hier entsteht ein entscheidender Vorteil: Bewusstsein. Wenn du beginnst, deinen Alltag bewusst zu gestalten, verändert sich deine gesamte Leistungsfähigkeit.

Du gehst nicht mehr einfach durch den Tag. Du steuerst ihn. Du erkennst, welche Gewohnheiten dich stärken und welche dich schwächen. Du verstehst, welche Routinen dir Energie geben und welche sie dir nehmen. Und plötzlich wird dein Alltag nicht mehr zu etwas, das dich auslaugt. Sondern zu etwas, das dich aufbaut.

In der Verkaufspsychologie spricht man davon, dass Menschen aus Mustern handeln aus Gewohnheiten, die tief verankert sind. Im Körper ist es genau das Gleiche. Dein Alltag ist nichts anderes als ein Set von Mustern. Und diese Muster bestimmen, wer du wirst. Nicht deine besten Tage. Sondern deine durchschnittlichen. Und genau deshalb ist Coaching auf diesem Level mehr als nur Training. Es ist Struktur. Es ist Führung. Es ist Klarheit im Chaos des Alltags.

Ich arbeite mit Menschen, die nicht mehr nur reagieren wollen. Die nicht mehr nur „durchkommen“ wollen. Sondern die ihren Alltag so gestalten wollen, dass er sie trägt.

Unternehmer, die verstehen, dass ihre Leistungsfähigkeit ihr größtes Kapital ist. Paare, die gemeinsam wachsen wollen nicht nur im Training, sondern im Leben. Denn wahre Stärke zeigt sich nicht in einem einzelnen Moment. Sie zeigt sich in deinem Alltag. In den kleinen Entscheidungen. In den unsichtbaren Gewohnheiten. In der Art, wie du lebst, wenn niemand zuschaut.



## ***TRAINING AB 40: DER MOMENT, IN DEM SICH ALLES ENTSCHIEDET***

Es gibt einen Punkt im Leben, an dem sich alles verändert. Nicht plötzlich. Nicht sichtbar.

Sondern schleichend. Für die meisten Menschen beginnt dieser Punkt um die 40. Und genau hier passiert etwas Entscheidendes: Der Körper verhandelt nicht mehr.

Was früher selbstverständlich war, ist es plötzlich nicht mehr. Regeneration dauert länger. Energie ist nicht mehr konstant. Belastung hinterlässt Spuren. Doch das eigentliche Problem ist nicht der Körper. Das Problem ist, dass die meisten Menschen weiterhin so leben, als wäre nichts passiert.

Sie trainieren wie mit 25. Sie arbeiten wie mit 30. Sie ignorieren Signale, die ihr Körper längst sendet. Und genau das ist der Moment, in dem sich Wege trennen. Zwischen denen, die abbauen und denen, die bewusst aufbauen. Denn Training ab 40 ist nicht das Ende von Leistungsfähigkeit.

Es ist der Beginn von bewusster Leistungsfähigkeit. Der Unterschied liegt nicht in der Intensität.

Er liegt im Verständnis.

Ab diesem Punkt reagiert dein Körper nicht mehr auf „mehr“. Er reagiert auf „besser“. Bessere Reize. Bessere Struktur. Bessere Regeneration. Das ist kein Rückschritt. Das ist ein Upgrade. Die meisten Menschen sehen das Alter als Limit. High Performer sehen es als Filter.

Ab 40 zählt nicht mehr, wie viel du machst. Sondern wie intelligent du handelst. Dein Körper verlangt Präzision. Er verlangt, dass du verstehst, was du tust. Dass du erkennst, wann du pushen kannst und wann nicht. Dass du weißt, welche Reize dich voranbringen und welche dich zurückwerfen. Und genau hier entsteht eine neue Qualität von Training. Es geht nicht mehr um Zufall. Es geht um Strategie.

Viele Unternehmer erreichen genau in dieser Phase den Höhepunkt ihres Business. Mehr Verantwortung. Mehr Einfluss. Mehr Druck. Doch gleichzeitig beginnt der Körper, Grenzen zu setzen. Und genau hier liegt die Herausforderung: Dein Business wächst. Aber wächst dein Körper mit? Wenn nicht, entsteht ein Ungleichgewicht. Und dieses Ungleichgewicht kostet dich langfristig alles, was du aufgebaut hast.

Denn Leistung ist nicht nur mental. Sie ist physisch. Deine Entscheidungen, deine Präsenz, deine Ausstrahlung all das hängt direkt mit deinem körperlichen Zustand zusammen. Ein klarer Kopf braucht einen stabilen Körper. Ein starkes Auftreten braucht eine starke Haltung. Und genau deshalb ist Training ab 40 kein „nice to have“. Es ist eine Notwendigkeit.

In der Psychologie spricht man davon, dass Verhalten sich anpasst, wenn sich die Bedingungen ändern. Und genau das passiert hier. Dein Körper verändert die Bedingungen. Und wenn du dich nicht anpasst, verlierst du.

Doch wenn du dich anpasst gewinnst du auf einem neuen Level. Du wirst nicht nur stärker. Du wirst effizienter. Bewusster. Stabiler. Du entwickelst eine Form von Kontrolle, die viele nie erreichen. Und genau hier beginnt echtes High Performance Training. Nicht als kurzfristige Lösung. Sondern als langfristige Strategie für ein Leben auf höchstem Niveau. Ich arbeite mit Menschen, die genau an diesem Punkt stehen. Unternehmer, die verstehen, dass

ihr Körper mit ihrem Erfolg mithalten muss. Paare, die nicht nur gemeinsam leben, sondern gemeinsam wachsen wollen. Denn ab 40 geht es nicht mehr darum, ob du etwas tun solltest. Es geht darum, dass du es dir nicht mehr leisten kannst, es nicht zu tun.



## ***DIE ENTSCHEIDUNG: WARUM DIE MEISTEN WARTEN UND WENIGE HANDELN***

Es gibt einen Moment, den jeder kennt. Einen Moment, in dem du weißt, dass sich etwas verändern muss. Nicht irgendwann. Nicht später. Jetzt. Und trotzdem passiert oft genau das Gegenteil. Du wartest. Auf den richtigen Zeitpunkt. Auf mehr Ruhe. Auf mehr Klarheit. Auf den Moment, in dem „alles passt“. Doch dieser Moment kommt nicht. Nicht, weil er nicht existiert sondern weil er nie von außen kommt. Er kommt immer von dir.

Die meisten Menschen verbringen Jahre damit, zu wissen, was sie tun sollten. Aber sie treffen keine Entscheidung. Und genau das ist der Unterschied zwischen Wissen und Veränderung. Im Business verstehst du das sofort. Ein Unternehmer, der nicht entscheidet, verliert. Ein Leader, der zögert, gibt Kontrolle ab.

*Doch wenn es um den eigenen Körper geht, gelten plötzlich andere Regeln.*

Warum? Weil es persönlich ist. Weil es unbequem ist. Weil es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Und genau deshalb vermeiden es so viele. Doch hier ist die Wahrheit: Dein Körper wartet nicht. Er entwickelt sich jeden Tag. Entweder in die Richtung, die du bewusst steuerst. Oder in die Richtung, die dein Alltag vorgibt. Es gibt keinen Stillstand. Nur Fortschritt oder Rückschritt.



In der Welt des Verkaufs sagt man: Die Entscheidung entsteht immer aus einem Gefühl. Und genau dieses Gefühl hast du gerade.

Das Gefühl, dass da mehr möglich ist. Mehr Energie. Mehr Klarheit. Mehr Kontrolle. Die Frage ist nicht, ob du es kannst. Die Frage ist, ob du es wirklich willst. Denn High Performance beginnt nicht im Training. Sie beginnt mit einer Entscheidung. Der Entscheidung, nicht mehr zu warten. Der Entscheidung, Verantwortung zu übernehmen. Der Entscheidung, deinen Körper auf das

gleiche Level zu bringen wie dein Business. Und genau hier komme ich ins Spiel.

Ich arbeite nicht mit jedem. Ich arbeite mit Menschen, die bereit sind, den nächsten Schritt zu gehen. Unternehmer, die verstehen, dass ihre Leistungsfähigkeit ihr größtes Kapital ist. Paare, die nicht nur gemeinsam leben, sondern gemeinsam wachsen wollen.

Menschen, die keine Ausreden mehr suchen sondern Lösungen. Wenn du bis hier gelesen hast, dann weißt du bereits, dass es nicht nur um Training geht. Es geht um dein Leben.

- Um deine Energie.
- Um deine Präsenz.
- Um deine Zukunft.

Und genau deshalb gibt es jetzt nur zwei Möglichkeiten: Du gehst zurück in deinen Alltag und alles bleibt, wie es ist. Oder du triffst eine Entscheidung. Wenn du mehr willst als durchschnittliche Ergebnisse, dann lass uns sprechen.

**Ruf mich direkt an: 015222669147**

Oder buche dir dein erstes Gespräch über: [[www.twogetherstrong.de](http://www.twogetherstrong.de)] (<http://www.twogetherstrong.de>)

Keine Spielereien. Keine Ausreden. Nur Klarheit, Struktur und echte Ergebnisse.

TwoGetherStrong.

Stronger Every Week.

Gemeinsam. Oder allein. Aber niemals durchschnittlich.

