

DANA HARDT & MAURO SCIANGULA

Exklusive
Einblicke in
die ersten 28
Seiten

P3AK

SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE

Wie Du mentale Blockaden, Ängste und
alte Erinnerungen auflöst und Dein
volles Potenzial freisetzt.

www.p3ak-performance.de

P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE

Dana Hardt & Mauro Sciangula



Dana Hardt ist COO und Co-Founderin der P3AK High Performance Boutique.

Dana Hardt weiß, was Menschen mit hohen Anforderungen wirklich brauchen. Seit über 15 Jahren begleitet sie Unternehmer, Executives und politische Entscheidungsträger – jene, die unter Druck stehen und trotzdem funktionieren müssen.

Ihre Laufbahn führte sie von der internationalen Entwicklungszusammenarbeit in Indien bis zur psychologischen Beratung für Airlines und Ministerien. Sie entwickelte Konzepte für Piloten, Führungskräfte und politische Akteure – Menschen, die in kritischen Momenten klare Entscheidungen treffen müssen.

Heute vertrauen Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und dem öffentlichen Leben auf ihr Know-how. Als gefragte Expertin für mentale Transformation ist sie regelmäßig in Fachmedien, Podcasts und Printmedien vertreten.



Mauro Sciangula ist CEO und Founder der P3AK High Performance Boutique.

Er ist High Performance Experte, Speaker und ehemalige Führungskraft im Bankensektor – einem Umfeld, das für Druck, Wettbewerb und Effizienz steht.

Über ein Jahrzehnt lang navigierte er durch die Strukturen eines echten Haifischbeckens, in dem Leistung über alles zählte. Dort erkannte er, dass echter Erfolg nicht nur von Zahlen und Strategien abhängt, sondern vor allem davon, ob wir Zugang zu unseren inneren Ressourcen haben – oder nicht.

Heute unterstützt er Unternehmen und Top-Performer dabei, gesunde High Performance zu erreichen – wirksam, messbar und nachhaltig.

P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE

Dana Hardt & Mauro Sciangula

**“High Performance erreichen wir nicht
dadurch, dass wir noch mehr tun. Sondern
dadurch, das zu aktivieren,
was in uns steckt.”**



P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE

Dana Hardt & Mauro Sciangula

INHALTSVERZEICHNIS #1

“P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE”

VORWORT

Die neue Definition von High Performance S. 1

HIGH PERFORMANCE HEUTE

Warum klassische Ansätze scheitern – und was wirklich wirkt S. 3

Mentale Blockaden verstehen und auflösen S. 4

Emotionen als Schlüssel zur vollen Wirksamkeit S. 5

Das P3AK-Konzept: Performance neu gedacht S. 6

LERNEN VON DEN BESTEN

Was Top-Sportler über mentale Stärke lehren S. 7

Was uns im wirklich bremst – und was hilft S. 8

HIGH PERFORMANCE NEU DENKEN

Zwei Ebenen, ein Ziel: Wissen & Emotionen im Einklang S. 9

Strategien für echte Veränderung – individuell & wirksam S.10

ERFOLGSBAUSTEINE NACHHALTIGER HIGH PERFORMANCE

Impulse für Alltag, Leadership & Gesundheit S.14

P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE

Dana Hardt & Mauro Sciangula

INHALTSVERZEICHNIS #2

“P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE”

DIE ERFOLGSBAUSTEINE NACHHALTIGER HIGH PERFORMANCE

Erholung & Stressabbau

Schlaf: Der unterschätzte Erfolgsfaktor	S.15
Mikropausen im Alltag: Kleine Unterbrechungen mit großer Wirkung	S.23
Zittern als Ressource: Stress abbauen, Leistung steigern	S.29
Bilaterale Stimulation: Mentale Stärke aktivieren	S.35
Vagus-Stimulation: Dein Nervensystem als Erfolgsfaktor	S.41
Kältereize gezielt nutzen: Regeneration & Fokus stärken	S.47
Alkohol reduzieren: Unsichtbare Bremse erkennen	S.53

Persönlichkeit als Erfolgsfaktor

Was ist Persönlichkeit? Warum sie Deine Performance mitprägt	S.59
Introversion als Stärke: Fokus statt Lautstärke	S.65
Extraversion richtig lenken: Energie gezielt einsetzen	S.71

Zeitmanagement & Fokus

Die 1%-Methode: Kleine Schritte, große Wirkung	S.77
Deep Work: Konzentration als Superpower	S.83
Das Pareto-Prinzip: Effektivität auf den Punkt gebracht	S.89

P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE

Dana Hardt & Mauro Sciangula

INHALTSVERZEICHNIS #2

“P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE”

DIE ERFOLGSBAUSTEINE NACHHALTIGER HIGH PERFORMANCE

Mindset & Mentale Stärke

High Performance Mindset entwickeln und verankern S.95

Entscheidungen treffen: Warum es oft so schwerfällt S.101

Glaubenssätze verändern: Unsichtbare Blockaden auflösen S.107

Spezial – Interviews & Praxisbeispiele

Erfolgsstrategien aus der Praxis: Unternehmer & Führungskräfte berichten S.113

Was im Alltag wirklich funktioniert – konkret & umsetzbar S.123

Fazit & Abschluss

Reflexion, Integration & Ausblick S.130

P3AK - SO GEHT HIGH PERFORMANCE HEUTE

Dana Hardt & Mauro Sciangula

ÜBER DIE AUTOREN & P3AK

Mauro Sciangula ist High Performance Coach, Keynote Speaker und war über ein Jahrzehnt als Führungskraft in der Finanzbranche tätig. Er kennt die Anforderungen und Dynamiken der Businesswelt – und weiß, warum viele leistungsstarke Menschen unter ihren Möglichkeiten bleiben.

Dana Hardt ist Spezialistin für emotionale Transformation und begleitet seit über 15 Jahren Unternehmer, Führungskräfte und politische Entscheidungsträger dabei, mentale Blockaden zu lösen und innere Stärke zu aktivieren – dort, wo der Druck am höchsten ist.

Gemeinsam haben sie das P3AK-Konzept entwickelt – eine praxisnahe Verbindung aus Coaching, moderner Psychologie, Neurowissenschaft und Methoden aus dem Spitzensport.

Mit ihrer **P3AK High Performance Boutique in Frankfurt** haben sie einen einzigartigen Ort geschaffen, in dem Führungskräfte und Unternehmer mentale Stärke entwickeln, emotionale Blockaden lösen und eine völlig neue Definition von High Performance erleben können

Reach your P3AK

Dein exklusives
Beratungsgespräch



www.p3ak-performance.de

WAS DU LERNST, WENN DU DIESES BUCH LIEST:

- ❖ **Warum über 80 % Deiner Performance von unbewussten mentalen Prozessen gesteuert wird**
– und wie Du sie gezielt für Dich nutzen kannst.
- ❖ **Wie emotionale Blockaden, Stress und unterdrückte Ängste Deine Leistungsfähigkeit sabotieren**
– und was Du konkret dagegen tun kannst.
- ❖ **Warum psychische Belastungen und Burnout kein Zufall sind** – und welche Strategien Dir helfen, langfristig gesund und erfolgreich zu bleiben.
- ❖ **Die Erfolgsbausteine nachhaltiger High Performance:**
Von Schlaf, Fokus und Erholung bis hin zu Persönlichkeitspsychologie und mentaler Stärke.
- ❖ **Exklusive Interviews mit Unternehmern, Führungskräften und High Performern** – Strategien für sofortige und langfristige Wirkung.

Dieses Buch ist mehr als ein Ratgeber – es ist ein Gamechanger für alle, die High Performance nachhaltig, gesund und wirksam leben wollen.