



Der Experte für

Flow & Leistung

unter extremen Bedingungen



Über Dr. Michele Ufer

Der Läufer

Wüste, Regenwald, Himalaya, Polarkreis: Michele Ufer ist auf den extremsten Laufstrecken zuhause. Als Ultramarathonläufer und sportlicher Grenzgänger reizen ihn Herausforderungen deutlich jenseits der Marathondistanz oder in großen Höhen jenseits der 5000m. Er erzielte regelmäßig TOP-10 Platzierungen und gehört zu den erfolgreichsten Extremläufern Deutschlands der letzten Jahre.

Der Forscher

Michele Ufer sucht fundierte Antworten auf praxisrelevante Fragestellungen und schafft neues Wissen. Unter anderem hat er im Rahmen seiner motivations-/sportpsychologischen Promotion die Entstehung des Flow-Zustands und dessen Auswirkungen auf die Leistung und Zufriedenheit unter extremen Bedingungen auf vier Kontinenten erforscht.

Der Speaker

Michele Ufer hält Fach- und Motivationsvorträge im In- und Ausland. Sportler, die in Vorträgen über ihre Erlebnisse berichten, gibt es viele. Michele geht einen entscheidenden Schritt weiter: er verknüpft außergewöhnliche persönliche Geschichten mit psychologischem Expertenwissen aus seiner Forschungs- und Beratungspraxis. Das berührt und inspiriert nachhaltig.

Der Coach

Über 15 Jahre Coaching-Erfahrung mit Einzelpersonen und Teams machen Michele Ufer zu einem gefragten Ansprechpartner für die intelligente psychologische Motivations- und Leistungsförderung in Sport und Wirtschaft. Zu seinen Kunden zählen High Performer, die persönliche Grenzen überwinden, erweitern oder in entscheidenden Momenten selbstbewusst respektieren wollen, um langfristig stark und gesund zu bleiben.

Der Autor

Michele Ufer ist Bestsellerautor. Neben Büchern und zahlreichen Fachartikeln veröffentlichte er eine mehrjährige, sehr erfolgreiche Artikelserie zum Thema Mentaltraining in der Praxis. Darüber hinaus hat er den preisgekrönten Dokumentarfilm „Marathon am Mount Everest - Die höchsten 42,195 km der Welt“ produziert.



Stimmen zu Dr. Michele Ufer

Herr Ufer versteht es seit Jahren immer wieder, in überzeugender Weise unsere Mitarbeiter auf Augenhöhe zu erreichen, sie gezielt anzuleiten und die im Vorfeld vereinbarten theoretischen wie praktischen Inhalte mit seiner positiven, kreativen Präsenz umzusetzen. Das begeisterte Feedback spricht für sich." (Herbert Götze, RWE, Essen)

Michele Ufer hat mit seiner engagierten und imponierenden Darstellung die Teilnehmer des Sportärztenetzwerkes begeistert. Die Einblicke in die mentalen Strategien, die Michele benutzt, um sich selbst und andere Sportler auf ihre Ziele vorzubereiten, sind äußerst interessant. Das gezielte Zusammenspiel von körperlichen und mentalen Faktoren, bei denen Michele auf persönliche Erfahrung und eigene wissenschaftliche Forschung zurückgreift, ist faszinierend. Ein toller Vortrag, der leider viel zu schnell vorbei war, aber anregt, sich weiter mit mentalem Training und Flow-Erlebnissen zu beschäftigen. Glücklicherweise erscheint Micheles neues Buch schon bald. (Dr. Volker Scheer, Universität Paderborn)

Lieber Dr. Michele Ufer, Du verstehst es, mit Deiner authentischen, lebensfrohen und frischen Vortragsweise Menschen zu begeistern und sorgst dabei in den Köpfen Deiner Zuhörer für Umdenken und Selbstmotivation. Als Grenzgänger, der immer wieder auf der Suche nach neuen Herausforderungen ist, verknüpfst Du mit Deinen Projekten Abenteuerlust, Extremsport und Forschung auf eine einzigartige Weise. Mit Deinem Impulsbeitrag zu unserem diesjährigen Jahrestreffen für Kunden und Geschäftspartner hast Du für einen sehr wertvollen Programmpunkt und ein unvergessliches Highlight gesorgt. Wir haben von den Teilnehmern ein außerordentlich positives Feedback erhalten. Lieber Michele, auf diesem Weg noch einmal vielen herzlichen Dank für diesen wunderbaren Gastvortrag (Dr. Konrad Smolinski, KS-SPORTWORLD, Gera)

Volles Haus, der Saal platzte aus allen Nähten. Niemand hat sein Kommen bedauert. Das begeisterte Publikum wurde durch einen spannenden Vortrag gefesselt, der Brücken schlug zwischen Naturerfahrung, Extremsport und Mentaltraining. Nicht nur die Sportler unter dem Publikum waren begeistert. (Wolfgang Hartwig, Auslandsgesellschaft NRW, Dortmund)

Besonders gefallen haben mir die praktischen Anwendungen und die Gewissheit, am Ende der Veranstaltung etwas gelernt zu haben, was sich problemlos auf das tägliche Geschäft übertragen lässt. (Teilnehmer, ITC/International School of Management, Dortmund)

