



EXPEDITION ERFOLG



ANNABEL MÜLLER



KÄMPFE NICHT MIT
DEM WEG. NUTZE,
WAS ER DIR GIBT!



WIE PROFITIEREN SIE VON DEN ERFAHRUNGEN EINER ULTRATRAILLÄUFERIN?

Am Berg und im Business – maßgeblich für den Erfolg sind drei Fähigkeiten: Motivation, Entscheidungsstärke und Ausdauer.

Der Keynote-Vortrag „Expedition Erfolg“ setzt hier an und bringt überraschende Perspektiven vom Ultratrail direkt in Ihr Unternehmen. Ein „must-hear“ für alle, die große Ziele erreichen möchten.

Die Expedition Erfolg besteht aus drei Teilen:

» DRAN BLEIBEN

Motivation ist zielgerichtete Konzentration. So fokussieren Sie sich langfristig auf das Wesentliche, führen sich selbst und andere zu Höchstleistungen und erfahren, wie Sie auch in Krisensituationen den MUT behalten.

» CLEVER ENTSCHEIDEN

Entscheidungen zu treffen ist nicht einfach. Doch! Denn gute Dinge sind immer einfach. Wie Sie schnell und clever eine sichere Entscheidung treffen und Denkfehler vermeiden.

» RESSOURCEN OPTIMIEREN

So haben Sie immer genügend Reserven, um nicht nur in Extremsituationen die Nase vorne zu behalten.

Expeditionen, Ultratrails und Unternehmensführung haben eines gemeinsam: es sind große Abenteuer! Ich lade Sie ein, mit auf diese Reise zu kommen! Sie profitieren davon, zahlreiche Parallelen für Ihr Unternehmensmanagement zu erkennen und gezielt einzusetzen.





ANNABEL MÜLLER



HELLO

**LIFE IS A JOURNEY. IF YOU
CHOOSE IT TO BE A COFFEE RIDE
OR AN EXPEDITION IS UP TO YOU!**

2015 habe ich die Königsdistanz des Swiss Irontrail gemeistert – eines der längsten und härtesten Ein-Etappen-Rennen Europas: 201 Kilometer und 11.400 Höhenmeter. Zu Fuß. Ohne Schlaf. Mit minimalster Verpflegung. Bei Temperaturen von + 30° bis – 8° Celsius. Dies verlangte mir einiges ab, physisch und psychisch. Ein Jahr später erreichte ich mit dem Zieleinlauf beim legendären Ultra Trail du Mont-Blanc, dem inoffiziellen Olympia der Trailrunner, mein 3-Jahres-Ziel.

2017 stand ich beim Hochkönigman als dritte Frau der Hauptdistanz auf dem Siegerpodest. Für 2019 habe

ich die Latte durch eine Teilnahme am Tor des Géants noch weiter nach oben gelegt: 353 km, 28.000 Höhenmeter – in weniger als 150 Stunden.

Immer höher, schneller, weiter? Ja und nein. Denn mein Ziel ist es nicht, die weltbeste Ultratrail-Läuferin zu werden. Meine Stärke ist es, die Erlebnisse vom Berg mit meinen Erfahrungen aus dem Management und dem Wissen als psychologische Beraterin zu kombinieren und darüber packende Vorträge zu halten. Lassen Sie sich überraschen, wie viele spannende Parallelen es vom Ultratrail zum Unternehmen gibt.



ANNABEL MÜLLER

VIELE VERFOLGEN HARTNÄCKIG DEN WEG,
DEN SIE GEWÄHLT HABEN,
ABER NUR WENIGE DAS ZIEL.

F. NIETZSCHE

TEDX 2018 – STAATSGALERIE STUTT GART. ÜBER 400 BEGEISTERTE ZUSCHAUER

„Safe Decisions – schnell und clever sichere Entscheidungen treffen“ lautete mein Vortrag bei TEDx Stuttgart 2018.

Bei TEDx auf der Bühne zu stehen, ist eine große Ehre. Denn auf diese Bühne darf nur, wer ein relevantes Thema besetzt und eine spannende Botschaft vermittelt. Die Entscheidung fiel den Organisatoren 2018 extrem schwer. Was für ein Glück, dass ihnen mein Thema die Chance bot, eine richtig gute Entscheidung zu treffen.

Der rote Faden meines Vortrags lautete SAFE – S wie „Simple“, A wie „Attention“, F wie „Future“ und E wie „Encourage“.

Als 9. Speakerin eines langen und dennoch sehr kurzweiligen Abends hatte ich die Ehre des krönenden Abschlusses. Viele der Gäste bedankten sich direkt im Anschluss und lobten meine außergewöhnlichen Botschaften und den Unterhaltungswert meiner Keynote. Sie konnten viel mitnehmen – sowohl für ihre beruflichen Ziele wie für ihre private Situation.

[Hier](#) geht es zum Video auf YouTube!



» DIE BERGSICHT SCHAFFT FÜR ALLE NEUE PERSPEKTIVEN

EINZEL- UND GRUPPENCOACHINGS

Annabel Müller,
UltraTrailRunner, Management-
und Führungserfahrung,
ausgebildete psychologische
Beraterin (Euro-FH Hamburg)

Der Blick vom Berg bringt Klarheit. Er hilft insbesondere bei innerbetrieblichen Konflikten, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Denn wenn die Kommunikation zwischen Mitarbeitern gestört ist, wenn notwendige Veränderungen nicht angenommen oder Werte nicht gelebt werden, können Sie das Potenzial Ihres Teams nicht ausschöpfen. Mit der Bergsicht und meinem Hintergrund als psychologischer Berater kann ich Sie qualifiziert beraten und begleiten. Bei geschäftlichen Entscheidungen und wichtigen Weichenstellungen, aber auch bei der Einteilung der eigenen Ressourcen und der langfristigen Erfolgsplanung.



ANNABEL MÜLLER



MAXIMALE PERFORMANCE – AM BERG UND AUF DER BÜHNE

Für meine Bühnenperformance brenne ich ebenso wie für das Abenteuer Berg. Das spüren die Menschen bei meinen Vorträgen. Bei der Mission M – der Messe für den Mittelstand – spendeten mir 500 begeisterte Zuhörer Applaus.



ANNABEL MÜLLER



„Frau Müller hat auf unserem Mission M Kongress vor 500 Teilnehmern einen spannenden Vortrag gehalten. Wir würden sie jederzeit wieder anfragen.“

– Organisationsteam Runkom GmbH, Bewertung mit 5 Sternen bei provenexpert.com



INTERNATIONALE ULTRATRAIL-WETTKÄMPFE



86 km



2.300 hm

Saxoprint Pfalztrail 2012/2013



101 km



5.420 hm

Salomon Zugspitz Ultratrail 2012/2013/2014



201 km



11.400 hm

Swiss Iron Trail 2014/2015



86 km



5.050 hm

HochkönigMAN Endurance Trail 2016



85,8 km



3.600 hm

Innsbruck 2016



171 km



10.250 hm

UTMB - Ultra Trail du Mont-Blanc 2016



112 km



7.050 hm

MIUT - Madeira Island Ultra Trail 2017



120 km



7.050 hm

The North Face Lavaredo Ultra Trail 2018



170 km



5.400 hm

JUNUT - Jurasteig Non-Stop Ultra Trail 2019



66 km



6.027 hm

Stubai Ultratrail Tirol - urban2glacier 2019



86 km



5.050 hm

GW beim HochkönigMAN 2017



DNF (Did not finish)



SwissPeaks Trail 170 (2017)
SwissPeak Trail 360 (2018)

Stand: 1.7.2019



ANNABEL MÜLLER



FINISHER TOR DES GÉANTS®

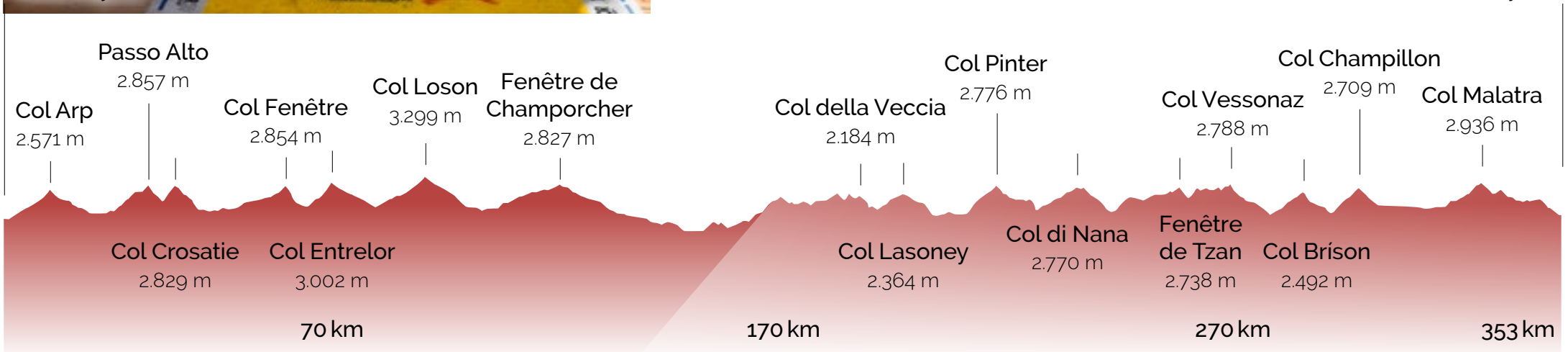
Für die Umrundung des gesamten Aosta-Tals gibt die International Trail Running Organisation 353 Kilometer und 28.000 Höhenmeter an. Am Ende haben die Läuferinnen und Läufer über 30.000 Höhenmeter auf ihren GPS-Geräten – und in den Beinen! Der Tor des Géants ist eine der weltweit größten Herausforderungen im Ultratrail Running.

6 Tage und 6 Nächte – mit insgesamt 4 Stunden Schlaf waren auch für eine routinierte Ultratrail-Läuferin wie mich eine Erfahrung im Grenzbereich. Dabei führte uns das Wetter 2019 durch alle Jahreszeiten: knöchelhoher Schnee und Eissturm mit teils vereisten Kletterpassagen am Gipfel, tiefster Matsch und Morast gefolgt von gnadenloser Hitze.

Nach 147 Stunden erreichte ich trotz Verletzung die Ziellinie. Eine spannende Erfahrung, aus der ich wieder einmal viel lernen konnte. „Bleib dran!“ ist keine Floskel. Es ist mein Credo, das ich bei allen meinen Erfolgen gelebt habe. Begleitet vom Treffen möglichst sicherer Entscheidungen und dem optimalen Einteilen der Ressourcen. Hier hat sich wieder einmal gezeigt, welches Potenzial in diesen drei Fähigkeiten steckt.

Courmayeur

Courmayeur





ES GIBT KEINE SCHLECHTEN VORAUSSETZUNGEN FÜR ERFOLG

DO
WHAT YOU
CAN'T.

MAMMUT
SINCE 1862



ANNABEL MÜLLER

**„Du bist ein Paradebeispiel für Firmenvorträge...
Ich wünsche vielen Unternehmen, dass sie Deine
Vorträge genießen und danach ganz anders
auf den Berg rauf gehen – den Berg der Markt-
führerschaft.“**

– Hermann Scherer, Berater, prominenter Redner & Autor im DAILY



FÜR EINSTEIGER, AUFSTEIGER
UND GIPFELSTÜRMER!

Ons gezichtspunt
is... ...**RELATIEF**







lets-twist.de · Bildrechte: S. 1 © Suket Dedhia, pexels.com, S. 2 © Private Aufnahme, S. 3 © Canofotosports, S. 4 + 8 © Storytile, S. 5 © svietle (Instagram), S. 6 © Christian Kammer, S. 7 © pxabay, pexels.com, S. 9 + 15 © Thomas Bosnjak, S. 10 © www.fotoravenna.com, S. 13 © Senger – Prager GmbH & Co. KG, S. 14 © Focus-F



GET IN TOUCH

Ernestine-Deml-Str. 18B · 87629 Füssen
Telefon +49 (0) 8362 6071804
info@annabelmueller.de · www.annabelmueller.de

