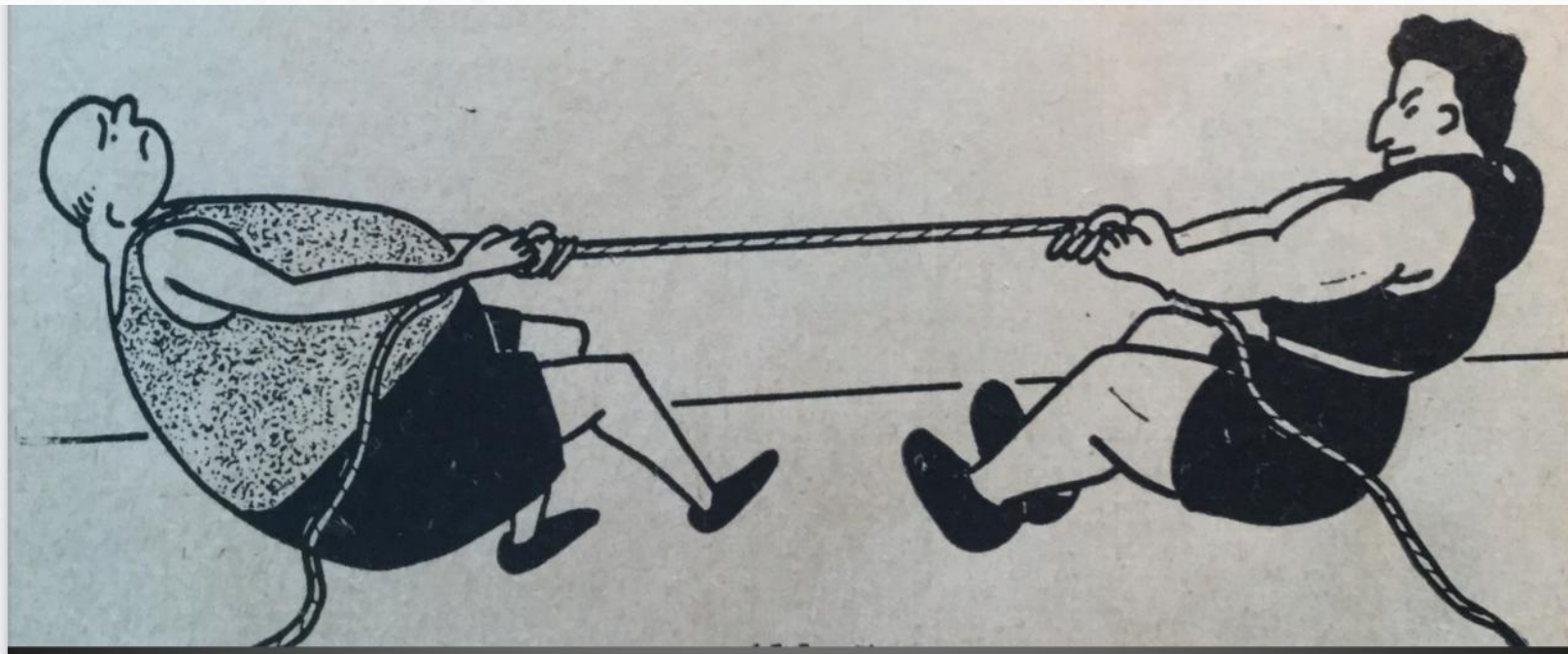


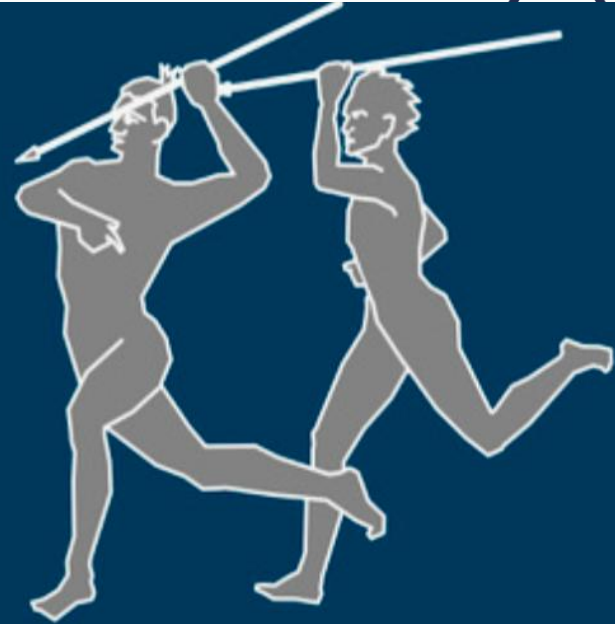
# Zukunftsf mit Roman Daucher



**HERZLICH WILLKOMMEN!**











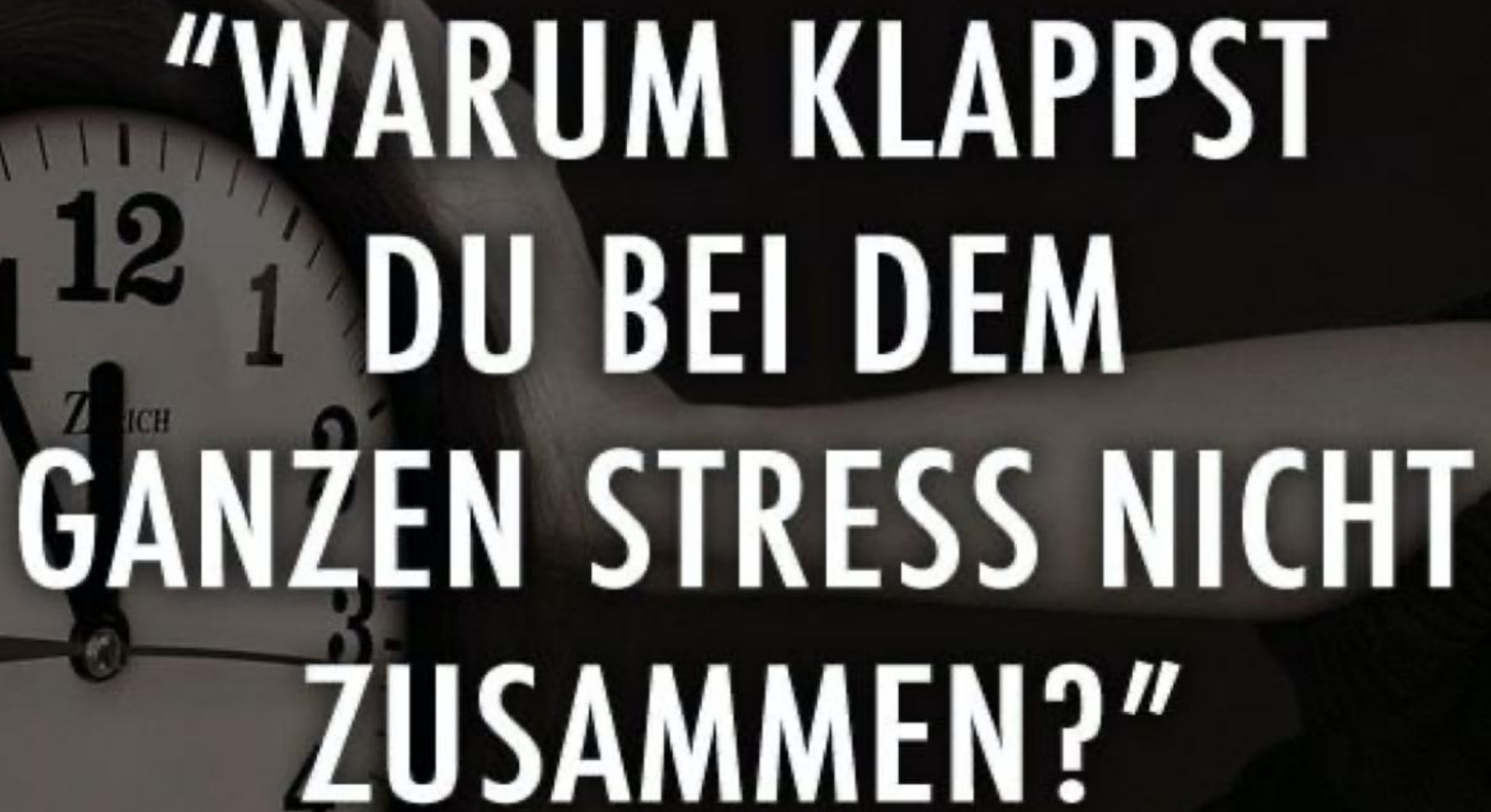
A



# Zukunft beginnt im Kopf



- „Digitalisierung beginnt nicht am Laptop – sondern im Kopf.“
- 💡 **\*Praxis-Tipp:\*** Stell dir morgens eine Frage:  
Was ist heute meine wichtigste Entscheidung?

A hand is shown holding a round analog clock. The clock face is white with black numbers and hands. The word 'ZÜRICH' is printed on the clock face near the 12 o'clock position, and 'QUARTZ' is printed near the 6 o'clock position. The background is dark and out of focus, showing what appears to be a person's arm and shoulder.

**“WARUM KLAPPST  
DU BEI DEM  
GANZEN STRESS NICHT  
ZUSAMMEN?”**

**“KEINE ZEIT.”**



STRESS? ICH KENNE NUR STRASS!

# Upgrade your Mindset – Heute ist Download-Tag!



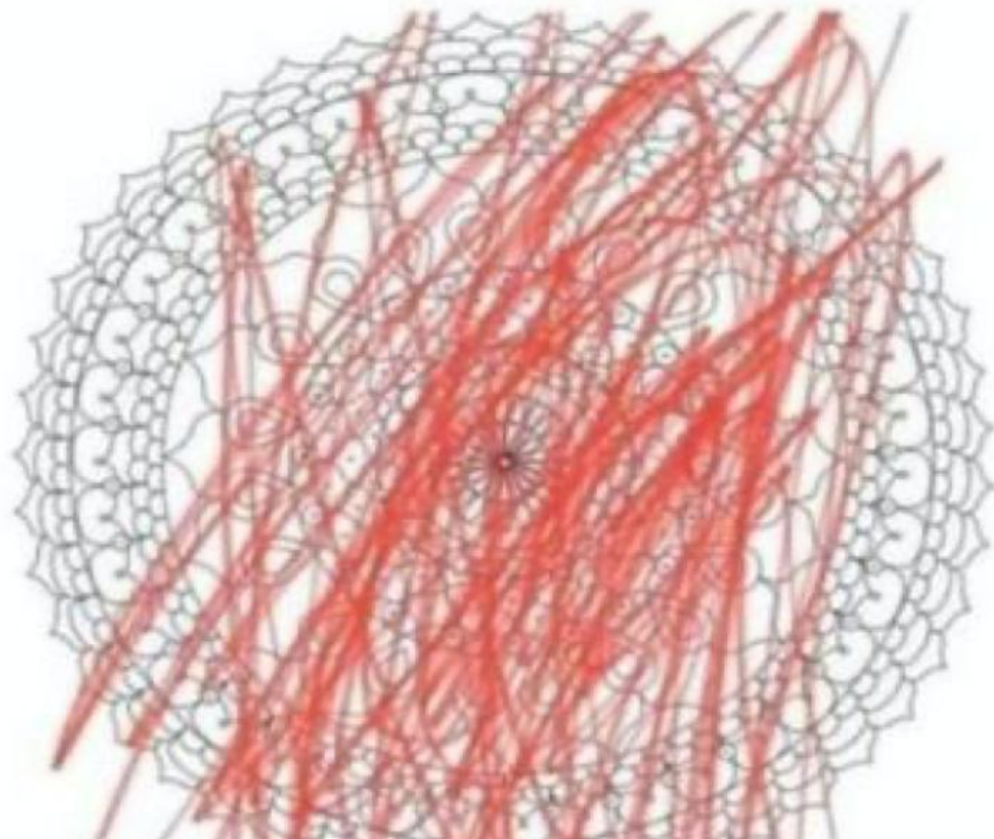
- Klarheit 🧘 , Energie ⚡ , Mut 🦁
- Und NEIN – das ist kein neuer Smoothie bei Starbucks.
- 💡 **\*Praxis-Tipp:\*** Notiere jeden Morgen 3 Dinge, für die du dankbar bist – bringt Fokus und Klarheit.

# Zwischen Push-Notifications und Burnout



- Digitales Dauerrauschen killt Fokus.
- Zoom-Fatigue, 800 E-Mails, 7 Tools zur Effizienzsteigerung = Overload!
- 💡 **\*Praxis-Tipp:\*** 1x täglich: 60 Minuten Deep Work ohne Handy, E-Mails oder Slack.

**Um Stress abzubauen, male  
ich jetzt Mandalas aus.**



# Wer schläft, gewinnt!




- REM-Schlaf = Softwareupdate fürs Gehirn.
- 90% der CEOs sagen: „Ich schlafe wie ein Baby.“ (Alle 2 Stunden wach & schreien)
- 💡 \*Praxis-Tipp:\* Schalte 60 Minuten vor dem Schlafen alle Screens aus – dein Hirn wird's dir danken.

**„GURKEN SOLLEN GEGEN STRESS HELFEN.“**



# Du bist, was du isst



- Brainfood statt Fast-Food:
- Omega-3, Gemüse, Ballaststoffe statt Deadline-Donuts.
-  \*Praxis-Tipp:\* Iss mittags eine Handvoll Nüsse und ein Ei – Brain Boost garantiert.

# Burn-On statt Burn-Out



- Energie ist kein Zufall. Sie ist Gewohnheit:
- Bewegung, Pausen, Lachen = Dopamin-Doping.
- 💡 \*Praxis-Tipp:\* 3x am Tag: 5 Minuten Powerwalk oder Stretching – Bewegung bringt Klarheit.

# Wenn alles zu viel wird: Atmen hilft



- Digital Detox Light: 10 Minuten ohne Bildschirm.
- Journaling oder einfach nur: Atmen.
- 💡 \*Praxis-Tipp:\* 4-7-8 Atemtechnik: 4 Sek einatmen, 7 halten, 8 aus – sofort entspannend.

# Muskeln fürs Hirn, Haltung fürs Herz



- Körperlich stark = mental stabil.
- Fokus + Haltung = Zukunftskompetenz
- 💡 \*Praxis-Tipp:\* Starte den Tag mit 10 Liegestützen oder einer kalten Dusche – Mut beginnt im Körper.

# 5 Sekunden Regel für Mut



- Wenn du zögerst: Zähl rückwärts von 5 – und handle.
- 5. 4. 3. 2. 1. GO.
- 💡 \*Praxis-Tipp:\* Nächste Entscheidung? 5 Sekunden-Regel anwenden. Keine Ausrede!

# Digitalisierung ist ein Ironman



- Klar denken. Besser entscheiden. Und: Stark bleiben.
- Zukunft = Marathon + Fokus.
- 💡 \*Praxis-Tipp:\* Plane 1x pro Woche bewusst 'Nichts' ein. Leere Zeit = Innovation.





# Roman's Zukunfts-Cocktail



- 1 Shot Klarheit (Wasser), 2cl Mut (Espresso), Prise Schlaf
- Shake well. Serve with smile.
- 💡 \*Praxis-Tipp:\* Trink morgens ein großes Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen – Klarheits-Booster!

# Danke – und let's rise!



- Geht raus, atmet durch, esst Brokkoli – und rockt die digitale Welt!
-   
-  **\*Praxis-Tipp:\*** Lachen täglich mindestens 3x – funktioniert auch mit Katzenvideos.