

# Stresskontrolle & Stressresilienz

## Innere Stärke, Widerstandskraft und innerer Ruhe

Das 3-Säulen-Training (Atmung, Kälte, Mindset) mit **Daniel Ruppert**



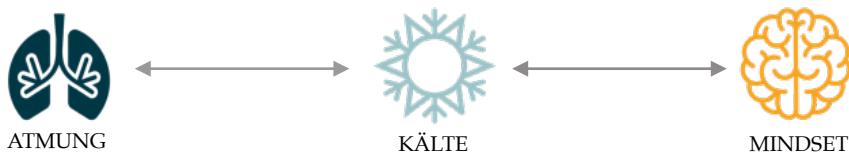
*"We can do more than what we think." - Wim Hof*

### Die Wim Hof Methode®

Die **WIM HOF METHODE** ist eine Möglichkeit, eine spezielle innere Kraft anzuzapfen, Sauerstoff und Kälte, zwei natürliche Ressourcen. Sie kombiniert dabei 3 Säulen: **Atmung, Kälte, Fokus** für mehr Energie, mehr Atembewusstsein, mehr innerer Stärke. Das hilft Stress abzubauen, sich vollständig zu regenerieren und mit seiner inneren Kraft zu verbinden. Der Effekt ist ein gesunder Körper und eine glückliche Geisteshaltung.

In einem **WIM HOF METHOD TEAM WORKSHOP** erfährt man praktisch die Kraft der Atmung, die Energie der Kälte und die Macht der inneren Stärke, um eine Fülle positiver Wirkungen im Körper freizusetzen.

- ✓ Stärkung des Immunsystems und besserer Schlaf
- ✓ Stress-Reduzierung und eine schnellere Erholung
- ✓ Steigerung der Kraftreserven und Stressresistenz



# Stresskontrolle und Stressresilienz

„Endurance means performing in the right chemical environment, which is alkaline.“ - Wim Hof

Das „Can-Do-Mindset“ stärken, das Beste aus sich rausholen und Spass dabei haben. In einem **Wim Hof Method - Workshop** bauen wir als erstes den Stress ab und optimieren den Stoffwechsel und die Biochemie jeder einzelnen Person. Der Körper wird dadurch gezielt ausgeglichen und mit einem klaren Geist versehen. Zweifel, Müdigkeit, ein unruhiger Kopf etc. werden ‚gelöscht‘. Das Körpergefühl und die Leistungsfähigkeit werden spürbar erhöht und die Fähigkeit mit Druck und Stress umzugehen, werden effektiv geschult.



Innere Stärke, Widerstandskraft und Innerer Ruhe

**DIE KRAFT DER ATMUNG** - Motivation, Regeneration und Konzentration sind nicht nur von der inneren Einstellung abhängig, sondern auch von einem optimalen Stoffwechsel und einer ausgeglichenen Biochemie. Jeden Tag atmen wir 15.000 Mal, und diese Atmung ist direkt mit den chemisch-physiologischen Prozessen im Körper verknüpft. Die Wim Hof Atemtechnik macht sich diesen Zusammenhang zunutze. Das Ziel des Atemtrainings ist es, die Atmung von Grund auf zu verstehen und sie gezielt einzusetzen. Durch die Wim Hof Atemtechniken bauen wir unsere biochemischen und mentalen Puffersysteme auf und trainieren sie effektiv. So können wir besser mit Stress im privaten und beruflichen Umfeld umgehen, schneller regenerieren und ausreichend Energie für kommende Herausforderungen aufbauen.

*Im Detail bedeutet das:*

- ✓ grundlegendes Verständnis der Atmung (natürlich, bewusst, trainiert)
- ✓ Anwendung der Atmung zur Stresskontrolle (Puls- & Atemrhythmus)
- ✓ Wim Hof Atemtechniken in der konkreten Anwendung
- ✓ Training biochemischer & mentaler Puffer

## Das „Wir-Gefühl“ stärken - Teamgeist

„Wenn man weiß, wer man selber ist und welche Stärken und Schwächen man mitbringt, dann hat man auch einen besseren Blick auf das ganze Team.“ Barbara Dunn

Das „Wir-Gefühl“ stärken und trotzdem Spass dabei haben. Wir möchten das Beste aus einem Team rausholen. Durch ein **WHM Team-Workshop** bauen wir als erstes den Stress ab und optimieren dadurch die Leistung jeder einzelnen Person.

Der Körper wird ausgeglichen und mit einem klaren Geist und neuer Kreativität versehen. Zweifel, Müdigkeit, ein unruhiger Kopf etc. werden ‚gelöscht‘. Die Fähigkeit insgesamt mit Druck umzugehen, wird spürbar erhöht und effektiv geschult.



### Innere Stärke, Widerstandskraft und Innerer Ruhe

Der Körper füllt sich im Laufe des Workshops mit großer Vitalität und bodenständigem Schwung, es entsteht ein ‚Can-Do-Mindset‘ mit neuer Kreativität. Dieser Einklang von Körper und Geist kann die Wahrnehmung jedes einzelnen vom „Ich“ zum „Wir“ verschieben und somit das gesamte Team-Potential entfallen, ohne dabei auf Spass verzichten zu müssen.

*Das Beste in jeden Teammitglied entfallen.*

- ✓ besserer Umgang mit Herausforderungen und ein stärkerer Fokus
- ✓ Stresskontrolle, stärkere Leistungsfähigkeit und verbesserte Stimmung
- ✓ Vertrauensbildung und Teamgeist durch gemeinsame Erfahrungen
- ✓ klare Entschlossenheit, mehr Kreativität und mentale Gesundheit

## Daniel Ruppert / zertifizierter Wim Hof Instructor - Level 2

Daniel ist zertifizierter Wim Hof Methode® Instruktor Level 2, Atem- und Kältetrainer, Team-Coach und Speaker auf verschiedenen Konferenzen zum Thema „Stress- und Energiemanagement“ mit der Wim Hof Methode in Kombination mit Atembewusstsein und speziellen Mindfulnesstechniken. Auf Grund seines Werdegangs als Architekt, Projektleiter, Geschäftsführer, Wim Hof Instructor sowie Kampfkunst- und Atemtrainer bringt er sehr viel Erfahrung in den Bereichen: Teamarbeit, Stress im Arbeitsalltag, Energiemanagement, Performance, Burnout, Regeneration mit.

Selbst praktiziert er seit über 15 Jahren mit großer Leidenschaft die Wim Hof Methode und hat bis heute über 10.000 Personen mit der Methode und ihren Atemtechniken vertraut gemacht. Daniel leitet Tagesworkshops, Gruppenkurse, Erfahrungs- und Teamreisen sowie Firmenevents mit den Schwerpunkten: Stressmanagement, Energiemanagement, Kreativität, High-Performance und Teambuilding.



### „Mein Weg vom Unternehmer zum erfolgreichen Stressmanagement-Trainer“

„Ich bin Architekt und Projektleiter, war Geschäftsführer und hatte sehr großen Druck und Verantwortung. Dadurch erlitt ich 2x Burnouts. Auf der Suche nach Regeneration lernte ich die Wim Hof Methode und verschiedene Atemtechniken kennen und wendete diese in meinem Alltag an. Vor allem durch das bewusste Atmentraining, das Kältetraining und der Meditation konnte ich Stärke, Belastbarkeit und innere Ruhe wieder aufbauen und den alltäglichen Stress gezielt abbauen. So konnte ich mit diesen Elementen meine eigene Work-Life-Balance aufbauen. In meiner leidenschaftlichen Arbeit als Architekt, Wim Hof Instructor und Atemtrainer fliessen all diese Erfahrungen ein. Ich liebe es Menschen zu unterstützen, sich glücklich, stark und gesund zu fühlen.“ - Daniel

### Zertifikate und Auszeichnungen:

- ✓ Wim Hof Method Instructor - Level 2 / Atem- und Kältetrainer
- ✓ Deutscher & Vize-Europa Meister in asiatischer Kampfkunst
- ✓ Freischaffender Architekt, Projektleiter & Familievater
- ✓ Co-Autor, Autor & Gehirnwellenforscher
- ✓ Freizeitaktivitäten: Winterschwimmer, Eistaucher, Kampfsportler

### Daniel ist unter anderem bekannt aus:

**SPIEGEL** **ARD** 1 **TAGES SPIEGEL** **WDR** ® **MensHealth** **radioeins** rbb **rbb** ® **mdr**

## Das sagen meine Kunden und Firmen

„Wenn ich mehr als 5 Sterne geben könnte, würde ich es tun. Daniel ist mehr als nur ein Instruktor - er atmet die Wim Hof Methode und er hat so ein riesiges Wissen über Atmung, Bewegung, Meditation. Es ist fantastisch! Ich genieße die Wim Hof Methode täglich selbst und fühle mich viel besser, entspannter und energiegeladener. Ich kann es jedem empfehlen.“ - Norman Geiersbach

„Ich möchte einfach mal danke sagen für Deine tolle Arbeit, die Webinare, das Atmen, Deine kompetente, leidenschaftliche und gleichzeitig bodenständige und herzliche Anleitung. Das alles ist für mich in dieser schwierigen Pandemiezeit ein wichtiger Anker. Du machst es wirklich super und ich bin total dankbar.“ - Anna (Ärztin)

\*\*\* finde über 800 weitere Testimonials auf [www.danielruppert.de](http://www.danielruppert.de) und [google](https://www.google.com/search?q=daniel+ruppert+testimonials)



**BOSCH**

**ebay**  
Kleinanzeigen

 **Eurowings**

**hometogo**



**SUNDAY NATURAL**

 **EO** Germany

**TRAININGS  
MANUFAKTUR**   
CONSULTING

**ROSENTAL**  
ORGANICS

**JUST SPICES**

**fair  
ment**  
Primal Life GmbH

**SOLIDMIND**  
Nährstoffe für deine mentale Fitness



Konferenzen auf denen ich regelmäßig spreche:

- **Hasso-Plattner-Institut für Digital Engineering gGmbH**
- **Mittelstand-Digital Zentrum Berlin**
- **Mido Konferenz, Mindul Doctor Konferenz**
- **GSAAM - German Society of Anti-Aging Medizin e.V.**
- **Konferenz für alternative Heilmethoden**
- **Yoga Mountain Days** (größte Yogakonferenz Österreichs)
- **Biohacking Konferenz, Bad Dürrheim, Sylt, Tegernsee**
- **Mann Sein! Konferenz, Berlin**
- **Motivationsreden** bei div. Firmen und Veranstaltungen
- u.v.m.

Daniel ist unter anderem bekannt aus:

**SPIEGEL** **ARD**  **WDR**  **Men's Health** **radioeins**  **rbb** 

# Wim Hof Fundamentals Workshop

## Leistungsfähigkeit, Stresskontrolle & schnellere Regeneration

Genau genommen operieren wir alle unter extremen Alltagsbedingungen – physisch wie mental. In Hochstresssituationen entscheidet die Fähigkeit, den eigenen Körper gezielt zu steuern, über Leistung, Durchhaltevermögen und Regeneration. Die Wim Hof Methode (WHM) bietet eine effektive, wissenschaftlich fundierte Technik, um die körperliche und mentale Belastbarkeit gezielt zu trainieren – egal ob auf Arbeit, zu Hause oder im Urlaub. Ein WHM Fundamentals Workshop vermittelt praxisnahe Atem-, Kälte- und mentale Techniken, die direkt in den Alltag integriert werden können.

### Trainingsziele:

- Erhöhung der Stressresistenz und der mentalen Kontrolle
- Optimierung der Sauerstoffversorgung für mehr Energie & Ausdauer
- Schnellere Regeneration nach körperlicher & mentaler Belastung
- Effiziente Regulierung des Nervensystems für mehr Erholung & Regeneration



### Trainingsinhalte:

#### 1. Wissenschaft & Grundlagen der Wim Hof Methode

- Wie Atem, Kälte und mentale Stärke das Nervensystem beeinflussen
- Biochemische Veränderungen: Sauerstoff, Adrenalin & pH-Wert im Körper
- Auswirkungen auf Stresshormone, Fokus und Regeneration

#### 2. Atemtechniken zur Leistungssteigerung & Stresskontrolle

- WHM Atemtechnik: Sauerstoffoptimierung für erhöhte Leistungsfähigkeit
- Atemkontrolle in Stress- und Extremsituationen
- Erhöhung der Toleranzen gegenüber CO<sub>2</sub> & O<sub>2</sub> zur Stresskontrolle

---

### 3. Kälteexposition & taktischer Nutzen

- Einsatz von Kälte als Werkzeug für Stresshärte & mentale Kontrolle
- Adrenalinsteuerung & autonomes Nervensystem beeinflussen
- Eisbäder & Kältereize zur Stärkung der Resilienz und Entspannung

### 4. Mentale Stärke & Fokus unter Belastung

- Techniken zur mentalen Klarheit
- Resilienztraining für Krisensituationen
- Strategien zur Erhaltung von Ruhe & Kontrolle unter Druck

### 5. Regeneration & Erholung für langfristige Einsatzfähigkeit

- Schnellere Regeneration nach körperlicher & mentaler Anstrengung
- Verbesserung der Schlafqualität & Erholung durch gezielte Atmung
- Stärkung des Immunsystems zur Reduzierung von Ausfallzeiten



---

Copyright © 2025, Daniel Ruppert / Innerfire BV / Wim Hof Methode. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument, einschließlich aller enthaltenen Texte, Bilder und Grafiken, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Veränderung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers nicht gestattet. Die Inhalte dieses Handouts dienen ausschließlich der persönlichen Information. Trotz sorgfältiger Erstellung übernehmen wir keine Haftung für eventuelle Fehler oder Unvollständigkeiten. Für Anfragen zur Nutzung oder weiterführenden Informationen wenden Sie sich bitte an: *Daniel Ruppert, info@danielruppert.de*

---