



**CONNY SCHUMACHER**

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin



Sie suchen eine glaubwürdige Speakerin für frischen Wind und neue Motivation? Sie wünschen sich starke und erprobte Impulse für Ihre Führungskräfte? Sie sind eine starke Führungspersönlichkeit, haben schon viel erreicht – doch ETWAS fehlt?

Lassen Sie sich von Conny Schumachers Lebensmotto neu inspirieren und betrachten Sie **Leadership** und **persönliches Empowerment** einmal aus Sicht einer ehemaligen Dopingkontrolleurin, Sportökonomin und langjährigen Trainerin namhafter Führungspersönlichkeiten. Erkennen Sie, welches POTENZIAL in Menschen, Teams und Organisationen steckt und was sie wirklich – auf ganz natürlichem Weg – zu außergewöhnlichen Leistungen „dopt“.

**MACH DEIN DING!    MACH ES FAIR!    MACH ES RICHTIG!    MACH ES EINFACH!**

Damit Sie einen ersten Eindruck von Conny Schumacher und ihren Impulsvorträgen gewinnen, finden Sie im Folgenden eine Zusammenstellung wesentlicher Informationen:

### Conny Schumacher – Zur Person

„MACH DEIN DING! – Vortragsthemen

- **DOPING FÜR FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEITEN** – mit Mut, Kraft und Herz sich und andere erfolgreich führen
- **DOPING FÜR IHR TEAM** – mit olympischen Werten gemeinsam zum Erfolg
- **DIE WÜSTE LEBT** – fit und mutig persönlichen Herausforderungen meistern

Referenzen, Kundenstimmen, Veröffentlichungen und Informationen zu diversen von Conny Schumacher entwickelten Fitnessprogrammen und Trainingsmethoden.

Für Fragen oder weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung!

Mit den besten Wünschen

*Conny Schumacher*





## CONNY SCHUMACHER

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin

### Conny Schumacher – motivierend, ehrlich und ganz im wahren Leben!

2018 wanderte Conny Schumacher durch die "härteste Wüste der Welt" - die Negev in Israel. 12 Tage, 300 km, 40 Grad – und das ohne Schatten, ohne Zelt und ohne Begleitfahrzeug. Ganz nah an der Natur, nur auf sich selbst gestellt.

Als ob diese Herausforderung noch nicht genug ist, testete sie unter diesen Extrembedingungen mit ihren Mitwanderern das Führungs-Konzept einer "flachen Hierarchie": Jeder ist gleichzeitig Leader und gleichzeitig Teilnehmer. Das bedeutet: „Wir sind alle auf Augenhöhe, es gibt keinen Leiter!“ Für Menschen, die gewohnt sind, „anzusagen“ sowie für die, die immer „angesagt bekommen“ eine echte Herausforderung, aber auch eine einzigartige Erfahrung und ungemein wertvolle Bereicherung.

Mit viel Humor und tiefgründiger Leichtigkeit geht es bei Conny Schumacher um GROÙE ZIELE und MUTIGE ENTSCHEIDUNGEN. Sie berichtet von dem EINFLUSS UNSERER BEFINDLICHKEITEN aufs Ergebnis, der SCHÖNHEIT DES EINFACHEN, von WAHREN WERTEN und von spannenden Abenteuern. Und damit jeder weiß, wovon sie redet,

berichtet sie auch von kleinen Macken, eigenen Tiefschlägen - und was IHR bis heute die Kraft gibt, sich treu zu bleiben und immer weiter IHR DING zu machen.

### Der Spaß kommt beim TUN – Ihr Pioniergeist bringt Sie ins Handeln! – Garantiert!

Conny Schumacher lebt und liebt Sport seit ihrem 7. Lebensjahr. Durch ihr Studium der Sportökonomie hat sie ihre Leidenschaft Sport zu ihrem Beruf gemacht: Als Dopingkontrolleurin engagierte sie sich für "sauberen Sport", als Trainerin gibt sie High Performern durch Bewegung ein beschwerdefreies Leben voller neuer Perspektiven zurück, und als Coach lässt sie Teams die Essenz wahrer Kameradschaft erleben, früher im Sport – heute im Business. Ihre Erkenntnis als Sportler, Trainer und Coach - und die Basis Ihrer Arbeit nach nahezu 25 Jahren Berufserfahrung ist:

### “Zeige den Menschen nicht, wie man ein Schiff baut, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem Meer!”

Conny Schumacher weiß, wovon sie redet. Mit spannenden Erlebnissen aus Ihrem Personal Trainer Alltag, sowie ihrer eigenen Geschichte vom „Einstehen für die eigene Leidenschaft“, inspiriert sie Unternehmen und Menschen, endlich die Dinge anzugehen, von denen es stets heißt „das können nur die anderen“. Gemäß dem Motto: „Wenn DIE das kann...“ erweckt sie bei Menschen den Drive, wieder die Ärmel hochzukrempeln, lang verschüttete Wünsche auszugraben, sie aus eigener Kraft anzugehen - und konsequent MEIN DING zu machen.

Gerne können die Vorträge und ihre Inhalte **speziell auf Zielgruppen sowie geplante Veranstaltungen zugeschnitten** werden. Ebenso lassen sich die **Inhalte der Vorträge miteinander kombinieren**. Dazu stimmen wir vorab im Rahmen eines Telefonats die passenden Inhalte mit Ihnen ab. Sollten Sie darüber hinaus Fragen oder Ideen zur Vortragsgestaltung haben, lassen Sie es uns gerne wissen!



**CONNY SCHUMACHER**

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin

## **DOPING für Führungspersönlichkeiten**

### **Mit Mut, Kraft und Herz sich und andere erfolgreich führen**

Bereitschaft gewinnen für Ihr Abenteuer Leben  
und Abenteuer Mensch

Kraft schöpfen aus einem neuen, eigenen System

Ich erreiche, was ich will - ohne Scherben zu hinterlassen!

Erkennen, wofür Sie stehen – und wie Sie führen wollen!



## **DOPING für Ihr Team**

### **Mit olympischen Werten gemeinsam zum Erfolg**

Große Ziele brauchen ein funktionierendes Team

Auch Leader müssen Teamplayer sein

Ressourcen und Skills, die Sie zum Leader machen

Die wichtigsten Fähigkeiten für die richtigen  
Ergebnisse erkennen



## **DIE WÜSTE LEBT**

### **Fit und mutig persönliche Herausforderungen meistern**

Vom Amateur zum Profi

Nimm dich selbst nicht so wichtig

Get back stronger

High Five aufs Leben!





**CONNY SCHUMACHER**

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin



## **DOPING für Führungspersönlichkeiten**

Mit Mut, Kraft und Herz sich  
und andere erfolgreich führen

### **Bereitschaft gewinnen für Ihr Abenteuer Leben und Abenteuer Mensch**

Unser Arbeitsmarkt durchlebt einen grundlegenden Wandel.

Gestandene Unternehmer und Führungskräfte kommen mit der Denke ihrer neuen Mitarbeiter an Grenzen, erprobte Erfolgsstrategien greifen nicht mehr. Die Generationen Y und Z leben und arbeiten anders. Sie sind flexibler, digitaler, unverbindlicher. Sie entscheiden sich nicht FÜR eine Sache. Sie wählen aus einem Überangebot an Optionen aus. Eine gewisse Müdigkeit und Ohnmacht macht sich breit in der Führungsriege unserer Wirtschaft. Vieles entzieht sich ihrem Einfluss. Das System hat sich verändert. Es ist nicht mehr berechenbar.

### **Kraft schöpfen aus einem neuen, eigenen System**

Wie wäre es, wenn Sie ausbrechen, um aus einem anderen System wieder neue Kraft zu schöpfen? Eine Kraft, die Sie befähigt, in der Vielfalt der neuen Möglichkeiten das Potenzial zu sehen? Die Klaviatur von Flexibilität und Aufbruch neu zu bespielen und den Reiz neuer Herausforderungen souverän zu meistern?

### **Statt: Ich erreiche was ich will - wie erreiche ich, was ich will?**

Als ehemalige Dopingkontrolleurin, Sportlerin und Sportökonomin steht Conny Schumacher für saubere und faire Mittel. In diesem Vortrag verrät sie drei außergewöhnliche, geheime und doch völlig legale Top-Doping-Skills, die Sie zu einem motivierten Leader machen, der mit seinem besten Team erfolgreich seine Unternehmensziele verwirklicht!

### **Führen, wie ich selbst geführt werden will**

Wenn Sie selbst wieder die Stärke eines Teams erleben, das Vertrauen in eine kleine, eingeschworene Gemeinschaft, die Hand in Hand arbeitet und sich blind aufeinander verlassen kann, erkennen Sie plötzlich, wie persönliche Befindlichkeiten ein Team beflügeln, aber auch demotivieren können. Diese Erkenntnis wird Ihre Sicht auf die Dinge, Ihre Mitarbeiter und Ihren Führungsstil dramatisch verändern.

**„Sie übernehmen nicht einfach nur Skills – Sie erkennen, wer Sie sind, wofür Sie stehen – und wie Sie führen wollen“**



**CONNY SCHUMACHER**

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin



## **DOPING für Ihr Team**

Mit olympischen Werten  
gemeinsam zum Erfolg

### **Große Ziele brauchen ein funktionierendes Team**

Ein Team, das über sich hinauswachsen will, braucht mehr als die Qualitäten einzelner Individualisten. Es braucht eine gemeinsame Linie, Ethik, einen Ehrenkodex, so wie ihn Sportler seit jeher untereinander pflegen. Anhand eigener Erfahrungen aus dem Mannschaftssport und vor allem meiner Wüstentrainings erfahren Sie, welche Regeln funktionieren, um durch Kameradschaft und Kollegialität den Teamgeist zu entwickeln, der die wahren Gänsehautmomente und Höchstleistungen Wirklichkeit werden lässt!

### **Auch Leader müssen Teamplayer sein**

Leader sind selten Teamplayer. Sie sind gewohnt anzusagen. Nicht zu diskutieren. Das Ding zum Erfolg zu bringen, koste es, was es wolle. Auch, mal einen klugen Kopf oder einen loyalen Mitarbeiter zu verlieren. Schließlich werden sie daran gemessen. Doch ein wahrer Leader muss viel mehr können. Er muss die Interessen aller auf einen gemeinsamen Nenner bringen.

### **Ressourcen und Skills, die Sie zum Teamplayer machen**

„Im Wettkampf kein interner Wettbewerb“ lautet eine der Devisen für Teamerfolg und Conny Schumacher lässt Sie in ihrem Vortrag teilhaben, welche Skills ein eingespieltes Team ausmachen und welche Ressourcen Sie im Sport wie im richtigen Leben dafür trainieren müssen. Sie stellt Ihnen ihre „11 goldenen Regeln“ vor, die aus einem Haufen Individualisten ein funktionierendes Team formen. Erleben Sie, welche Harmonie und Dynamik durch diese einfachen, elementaren Erkenntnisse entsteht kann – welche Leistung möglich ist!

### **„Es geht nicht ums Ergebnis – es geht um die Fähigkeiten, die dieses Ergebnis möglich machen!“**

Da das Ergebnis weit mehr ist, als die Summe der Einzelleistungen, ist es für jeden Teilnehmer elementar wichtig zu wissen, wie sein persönliches Verhalten ein Team motivieren, aber auch frustrieren kann. Es geht also um eine professionelle Grundeinstellung, eine zuverlässige Leistung, auf die sich jeder verlassen kann, und vor allem um die sogenannten „Soft Skills“, die (nicht nur) unter Extrembedingungen den Unterschied zwischen Erfolg und Scheitern eines Teams ausmachen.

### **MERKE: Soft skills are the hardest skills to learn**



## CONNY SCHUMACHER

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin



### DIE WÜSTE LEBT!

Fit und mutig persönliche  
Herausforderungen meistern

2018 wanderte Conny Schumacher 12 Tage durch die Wüste Negev in Israel, 300 km zu Fuß bei 40 Grad, ohne Schatten und ohne Begleitfahrzeug. Als Besonderheit wollte sie mit ihren Mitwanderern ein flaches Führungskonzept testen: „Jeder ist gleichzeitig Leader und gleichzeitig Teilnehmer. Das bedeutet: Wir sind alle auf Augenhöhe, es gibt keinen Leiter!“

In ihrem Vortrag nimmt Conny Schumacher Sie mit auf Ihr Wüstenerlebnis, erzählt von Ihrer Vorbereitung, einer spektakulären Wanderung und Erkenntnissen, die für uns auch im Businesskontext wichtig sind, vielleicht sogar den entscheidenden Unterschied machen.

#### Amateur oder Profi?

Bei Rückschlägen nicht gleich das Handtuch zu werfen, tun was getan werden muss, und seine Befindlichkeiten unter Kontrolle haben - das unterscheidet einen Amateur vom Profil. Er weiß, wer er ist, was er will und was er kann. Er bleibt sich treu und er bleibt fair. Leben und leben lassen. Auch wenn es drum geht, Höchstleistungen zu erreichen.

#### Nimm dich selbst nicht so wichtig

Jedes erfolgreiche Abenteuer verdankt seinen Erfolg einer Vielzahl von Menschen, die bedingungslos an dich glauben. Das bedeutet, dass du für dein Team, nicht für dich gewinnst. Vergisst du, für wen du es wirklich tust, wirst du wenig wahre Freunde haben und in schwachen Momenten ziemlich allein dastehen. Und die werden kommen!

#### Get back stronger

So, wie wenn Ihnen in der Wüste plötzlich das Wasser ausgeht, weil Sie sich überschätzt und daher falsch geplant hast, gibt es auch im wahren Leben Dinge, die wir viel zu lax behandeln. Gerade aus solchen Erlebnissen lässt sich viel lernen für die Zukunft, und wer nach einem Fehler nicht anderen die Schuld gibt, sondern fair bleibt, wächst nicht nur sportlich, sondern auch menschlich.

**High Five aufs Leben!** Lassen Sie sich inspirieren von einem mutigen Abenteuer, von Teamgeist, Flexibilität und überraschenden menschlichen Einsichten, sowie der Kraft, die entsteht, wenn einer entschlossen „SEIN DING MACHT!“



**CONNY SCHUMACHER**

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin

## REFERENZENZEN

Hier finden Sie eine Auswahl an Unternehmen, mit denen Conny Schumacher in 25 Jahren Selbstständigkeit gearbeitet hat:



...und viele andere.

Gerne lassen wir Ihnen bei Bedarf eine ausführliche [REFERENZLISTE](#) für Ihre gewünschte Branche zukommen.





## CONNY SCHUMACHER

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin

### BEGEISTERTE KUNDENSTIMMEN

*„Conny Schumacher zeigte uns anschaulich, wie wir bessere Leader werden, wenn wir uns unseren Herausforderungen stellen!“*

**Dirk Eichenlaub, Leiter Oschwald-Akademie**

*„Vielen Dank für Ihren Vortrag, wir waren begeistert! Das war unglaublich inspirierend und locker und hat genau zu uns und unserem Team gepasst!“*

**Terratax, München**

*„Conny Schumacher inspiriert Unmögliches möglich zu machen. Sie arbeitet individuell und sehr persönlich. Für sie steht der ganze Mensch im Mittelpunkt. Ihr Humor, ihre Begeisterung, ihr tiefes Interesse an Menschen und ihr profundes Wissen machen die Zusammenarbeit effektiv und erfolgreich. Liebe Conny, dich kennengelernt zu haben, ist eine echte Bereicherung!“*

**Henrike Dorndecker, Businesscoach, München**

*„Ich bin meinen Kollegen menschlich sehr viel nähergekommen, wenn das kein Erfolg ist!“*

**Dieter König, Bosch AG, Stuttgart**

*„Liebe Frau Schumacher, Sie haben 700 Männer in schwarz-grauen Anzügen mitgerissen, waren das ungeplante Highlight der Veranstaltung und noch heute werden wir von unseren Kunden darauf angesprochen, denn Sie haben die Messe belebt.“*

**NTK Cables**

*„Nach dem fesselnden Einstieg hat mich Conny Schumacher nicht mehr losgelassen. Sie ist eine absolute Experte und ihre Impulse sind extrem praxisnah. Danke dafür!“*

**Mareike Fuisz, Unternehmerin, Speakerin zum Downsyndrom**

*“... sie sagt: ich bin ein ganz gewöhnlicher Mensch, keine Heldin. Ich bin eine von euch. Und ich will andere inspirieren, sich Dinge zuzutrauen, von denen wir sonst immer denken, dass das nur die anderen können.“*

**Ricco Schinkel, Online Experte**





**CONNY SCHUMACHER**

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin



**FITNESSPROGRAMME UND TRAININGSMETHODEN**

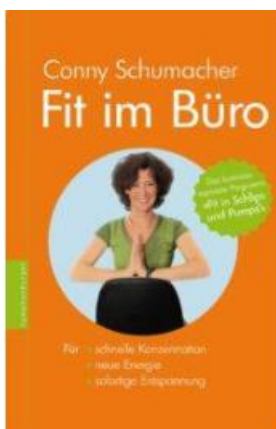
entwickelt von

**CONNY SCHUMACHER**

„Mach DEIN Ding“ heißt für die **Sportwissenschaftlerin Conny Schumacher**, tief einzutauchen in die Nöte und das System „Mensch“, um einfache, alltagstaugliche und hocheffektive Lösungen für sich und Ihre Kunden zu finden. Daraus entstanden über die Jahre diverse Programme:

### **Fit in Schlips & Pumps ©**

**In nur 60 Sek. wieder voller Konzentration und Energie am Arbeitsplatz.**



Bereits 2008 hat Conny Schumacher die Bedürfnisse von Büroangestellten erkannt und ein Programm für „schnelle Fitness am Arbeitsplatz“ entwickelt. Es entstand eine Sammlung aus einfachen Übungen für den Büroalltag, bei denen man nicht schwitzt, sofort eine Wirkung hat und keine Bewegungstalent sein muss.

2009 erschien dazu ihr Buch FIT IM BÜRO, und nach wie vor gibt es dazu Workshops und Showeinlagen auf Messen und Kongressen.

Haben Sie Interesse, fragen Sie uns einfach nach Fit in Schlips und Pumps®.

[Download Pressetext](#)



**CONNY SCHUMACHER**

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin

## „Forget Fitness!“

**Its easy, its fun – and you will love the way you feel!**

Energie, Leichtigkeit und den Flow der guten Laune – kurz alles, was unseren Alltag bereichert, können wir uns täglich schon mit nur wenigen Minuten Bewegung ins Leben holen. Je öfter wir diesen „Zustand“ erleben, desto länger hält er an. Bis er uns irgendwann zur Gewohnheit wird, zur zweiten Natur. Die gute Nachricht: **Meist reichen schon ein Tritt und die richtigen Impulse**, um wieder „reinzukommen“, den Kopf klar zu bekommen, ein paar Kilos zu verlieren und eine solide Grundfitness zu erreichen. Alles, was Sie dazu benötigen, erfahren Sie in ihrem kostenlosen 21-Tage-Programm: [www.forgetfitness.de](http://www.forgetfitness.de)

## Vergiss die Waage

**Wie wäre Ihr Leben, wenn Sie wieder ein „natürliches Essverhalten“ hätten?**

„Natürliches Essverhalten“ bedeutet, dass Sie essen, wenn Sie HUNGER haben, **das, worauf Sie LUST haben – und aufhören, wenn Sie SATT sind**. Mit dem „natürlichen Essverhalten“ finden Sie wieder zurück zu Ihrem „magischen Gewichtspunkt“: Liegen Sie gewichtsmäßig auch nur 1 Kilo ÜBER dieser magischen Grenze, haben Sie keine Lust auf Sport. Liegen Sie allerdings UNTER diesem Punkt, meldet sich Ihr Bewegungsdrang und lässt Sie nicht stillsitzen. Bewegung wird plötzlich wieder zu einem elementaren, zum natürlichen Grundbedürfnis. Die gute Nachricht ist: Sie können beides wieder zurückzugewinnen – **wenn Sie wissen, an welchen Schräubchen Sie dafür drehen müssen**.

## Do The Leap©

Do The Leap© ist eine von Conny Schumacher entwickelte, nachweisbar erfolgreiche Methode, die die Essenz aus medizinischem und sportwissenschaftlichem Fitness- und Functional Training, Ernährung, Mentaltraining, jeder Menge Lebenserfahrung und gesundem Menschenverstand vereint. Der Bayerische Rundfunk bestätigte: „Der pragmatische Ansatz ihrer Do The Leap© Methode macht Conny Schumacher zu einer der führenden Expertinnen, die den Zusammenhang zwischen Körper und Geist verstanden und in den Mittelpunkt Ihrer Arbeit gestellt haben.“

## Leadership-Wanderungen durch die Wüste Negev in Israel

Das Besondere an unseren Leadership-Wüstenwanderungen ist: Es gibt keinen klassischen Boss, jeder ist gleichzeitig Teilnehmer und Leader! Was so banal klingt, stellt **hohe Anforderungen an jeden einzelnen Teilnehmer**. Es bedeutet, dass wir uns an allgemeingültige Regeln, nicht an Anweisungen halten. Wir alle sind angehalten, unser Bestes zu geben, damit das Team funktioniert. **Lernen Sie sich selbst von einer anderen Seite kennen**, und befolgen Sie die **11 goldenen Regeln**, die sich für perfekt eingespielte Teams bewährt haben. Erleben Sie, welche Harmonie und Dynamik dadurch entsteht – welche Leistung möglich ist!

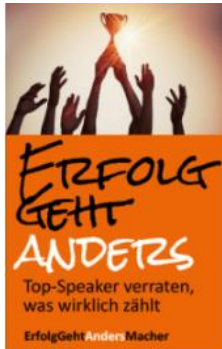
[www.leadership-wueste.de](http://www.leadership-wueste.de)



**CONNY SCHUMACHER**

Speaker | Trainerin | Autorin | Sportökonomin

## WEITERE VERÖFFENTLICHUNGEN



[Download Pressetext](#)



[Download Pressetext](#)

Doch treffen Sie Conny Schumacher persönlich und entscheiden Sie selbst:



## WAS IST IHR DING?