



*„I'm truly excited that we're bringing the course to the DACH region, and I'm especially pleased that we're doing so in cooperation with INOB. I hope this collaboration will help us expand medical training in a meaningful way and make a lasting impact in the region.*

*We provide high pressure professionals with the tools to achieve peak performance.*

*Most clinicians believe that success or failure in high pressure medical care is about personal skill, knowledge and experience. However, our ability to use our skills and knowledge is compromised by high levels of pressure. We all need the tools to manage pressure to provide the best care for our patients.”*

*Stephen Hearn*

Stephen Hearn ist Akut- und Notfallmediziner und Spezialist für Hochrisiko Rettungseinsätze. Er leitet den Medical Retrieval Service in Schottland und schult Teams weltweit in kritischer Entscheidungsfindung.

Anmeldung zum Kurs auf  
[bildung37grad.de](http://bildung37grad.de):



INOB – Institut für  
notfallmedizinische Bildung  
Deutenbacher Straße 1  
90547 Stein

[www.inob.org](http://www.inob.org)

© Bildnachweis:  
Titelbild: iStock.com/Chalabala,  
Foto innen: iStock.com/gpointstudio,  
Foto Stephen Hearn: privat

**i|nob**

Institut für  
notfallmedizinische  
Bildung



  
**Peak Performance**  
**UNDER PRESSURE**

**OPTIMALE LEISTUNG  
UND MENTALE STÄRKE FÜR  
HÖCHSTLEISTUNGSTEAMS**



## Ein Trainingskonzept für Teams in Hochrisikoberufen – sicher handeln unter Druck

Trainingsformate wie CRM, Simulationstrainings und strukturierte Entscheidungsmodelle haben unsere Arbeitsweise nachhaltig geprägt und verbessert. Doch die Praxis zeigt:

**Psychische Belastung, Stress und mentale Erschöpfung sind weiterhin zentrale Einflussfaktoren auf Teamleistung, Sicherheit und Ergebnisqualität.**

„Peak Performance under Pressure“ knüpft genau hier an. Aufbauend auf bestehenden Konzepten vermittelt das Training praxisnahe Strategien, um die eigene Leistungsfähigkeit auch unter höchster Belastung zu erhalten, bewusst zu steuern – und gezielt zu trainieren.

Entwickelt von Dr. Stephen Hearn, Akut- und Notfallmediziner, Luftretter und Autor des gleichnamigen Buches, richtet sich das Programm an Fachkräfte, die in hochdynamischen Situationen Verantwortung tragen – und ihre mentale Resilienz sowie Teamperformance auf das nächste Level bringen möchten.

## Zentrale Kursinhalte

- » Mentale Klarheit und Selbststeuerung in akuten Belastungssituationen
- » Der Ideal Performance State: Was ihn ausmacht – und wie wir ihn erreichen
- » Stress und Erschöpfung: erkennen, regulieren, vorbeugen
- » Kommunikation, Entscheidungsverhalten und Führungsdynamiken unter Druck
- » Integration mentaler Werkzeuge in Lehre, Training und Teamkultur

## Für wen ist das Training besonders relevant?

- » Akut- und Notfallmediziner\*innen, Rettungsdienste, Intensivteams
- » Ausbilderinnen, Simulations-Trainerinnen, Führungskräfte
- » Fachkräfte, die unter Hochdruck Verantwortung tragen – und ihre psychische wie fachliche Performance reflektiert weiterentwickeln wollen

## Trainingsstruktur

- 1. Vorbereitende Lektüre:**  
Peak Performance under Pressure – Buch
- 2. Online-Modul:**  
Frontline Performance – mentale Tools & Grundlagen
- 3. Präsenztraining:**  
Anwendung, kollegialer Austausch, Szenarien & Reflexion

