

Stabil ist kein Fortschritt.

01.04.2026, 15:52 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *PM-Archiv*



Ingo R. Schürkötter
Performance Coaching | kraftkoerper.de

Ingo R. Schürkötter | [kraftkoerper](http://kraftkoerper.de)

Warum Männer mit Erfolg auf Verschleiß fahren – und was Ingo R. Schürkötter dagegen tut

Nottuln, 17. März 2026

Burnout trifft nicht nur Schwache. Er trifft vor allem die, die zu lange zu gut funktioniert haben. Schlafprobleme, fehlender Antrieb, das diffuse Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmt – aber nichts greifbar ist. Genau dieser Typ Mann sitzt selten beim Arzt und noch seltener beim Coach.

Ingo R. Schürkötter beobachtet dieses Muster seit Jahren. Als Performance Coach aus Nottuln arbeitet er mit Männern zwischen 35 und 55, die beruflich und privat Verantwortung tragen – und dabei eine Verbindung verloren haben: die zwischen Kopf und Körper.

„Dynamik ist kein Luxus – sie ist der Grundzustand eines gesunden Systems. Viele dieser Männer warten, bis der Körper die Rechnung stellt. Dann ist der Schaden größer als nötig.“ – Ingo R. Schürkötter, [kraftkoerper](http://kraftkoerper.de)

Das Problem ist strukturell: Führungskräfte und Unternehmer werden darin trainiert, Druck auszuhalten – nicht, ihn zu verarbeiten. Körperliche Fitness bleibt Privatsache, mentale Klarheit gilt als weich. Beides kostet Leistung, die dauerhaft fehlt.

Die Folge: ein stiller Verschleiß, der oft erst sichtbar wird, wenn nichts mehr geht. Schürkötter sieht darin kein persönliches Versagen – sondern ein systemisches Problem ohne passendes Angebot.

Mit MANN·KLAR setzt Ingo R. Schürkötter genau hier an. Nicht mit einem weiteren Motivationsprogramm, sondern mit einem klaren Prozess: Standortanalyse, 12 Wochen individuelle Begleitung, Körper und Kopf als Einheit – vollständig online, ohne therapeutischen Ansatz.

Ingo R. Schürkötter steht für einen Grundsatz: Klarheit, Stärke und Fokus sind keine Persönlichkeitseigenschaften. Sie sind trainierbar.

Das Erstgespräch ist kostenfrei und unverbindlich. Weitere Informationen und Terminbuchung: www.kraftkoerper.de

kraftkoerper

Daruper Str. 29
48301 Nottuln
Deutschland

IngoSchürkötter (Inhaber)

+491715386335

info@kraftkoerper.de

Portrait

ÜBER INGO R. SCHÜRKÖTTER / KRAFTKOERPER

Ingo R. Schürkötter ist Performance Coach und zertifizierter Personal Trainer aus Nottuln, Mitglied im Bundesverband Personal Training (BPT). Unter seiner Marke kraftkoerper verbindet er körperliche Stärke mit mentaler Klarheit – ohne Esoterik, ohne Therapieersatz. Sein Angebot umfasst MANN-KLAR, 1:1 Personal Training, Hybrid-Coaching sowie Corporate Performance für Unternehmen. Website: www.kraftkoerper.de

News-ID: 1308290 • Views: 154 (Stand: 07.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1308290/Stabil-ist-kein-Fortschritt-.html>