



### **Performance Recovery- und Schlaf-Coach**

Chris Surel ist Performance Recovery- und Schlaf-Coach, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, eine Welt mit weniger roten und mehr funkelnden Augen zu schaffen.

In seinem früheren Leben als Tennisspieler, Strategieberater, Manager und E-Commerce-Gründer lernte er auf die harte Tour, wie es sich anfühlt, unter dem Erfolg zusammenzubrechen. Auf seinem steinigen Weg zurück lernte er alles über nachhaltiges Energiemanagement und wie er dies mit anderen Menschen teilt.

Heute berät er CEOs, Führungskräfte, Berater, Unternehmer und Spitzensportler auf der ganzen Welt und zeigt ihnen, wie sich Energie-Level, Leistungsfähigkeit und Gesundheit nachhaltig steigern lassen. Auf Social Media hat er mehr als 230.000 Follower.

Chris' wissenschaftlich fundiertes "Strategic Performance Recovery System" basiert darauf, zwischen hoher Intensität (Stress) und niedriger Intensität (Erholung) strategisch zu oszillieren, um nachhaltiges Wachstum zu erzielen.

Seine wegweisenden Neurorecovery-Strategien haben ihn zu einem weltweit gefragten Coach, Spiegel Bestseller-Autor, TEDx- und Keynote-Speaker und Berater für Technologieunternehmen, große Konzerne, führende Beratungs- und Investmentfirmen, Sportverbände (wie den Deutschen Fußball-Bund) und schnell wachsende Start-ups gemacht.

#### **Themen (Auswahl):**

- Strategic Recovery – Der einzige Weg zu nachhaltig hoher Energie, Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Strategic Recovery in der hybriden Arbeitswelt
- Strategic Recovery - Schneller abschalten, tiefer schlafen, fitter aufwachen
- Abschalten on Demand mit Neuro Recovery-Strategien
- Die Tiefschlaf-Formel: Voller Energie, ohne 1 Minute länger zu schlafen

#### **Veröffentlichungen (Auswahl):**

- Die Tiefschlaf-Formel: Voller Energie - ohne 1 Minute länger zu schlafen, 2021