

HOW DO I BOX

BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE

FIT-STARK-GESUND



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX
BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



**“5 MENTALE
PRINZIPIEN, MIT DENEN
MEINE KUNDEN
IHR ALTES ICH BESIEGT
HABEN UND HEUTE
STÄRKER, DISZIPLINIERTER
UND ERFOLGREICHER
SIND”**



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX

BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



WIE SPORTLER,
UNTERNEHMER UND
ALLTAGSKÄMPFER DURCH
BOX-TRAINING, MENTALE STARKE
UND GEZIELTE ROUTINEN
IHR LEBEN TRANSFORMIERT
HABEN, BASIEREND AUF
WISSENSCHAFTLICHEN
ERKENNTNISSEN
UND ECHTER ERFAHRUNG
IM RING.



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX

BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



DER KAMPF GEGEN DAS ALTE ICH

Jeder Mensch kämpft mit sich selbst.
Mit **Ausreden**, mit der **Vergangenheit**.
Doch dieser Kampf ist nicht das Problem.
Das Problem ist, dass viele ihn verlieren.

In diesem kurzen, aber kraftvollen Guide zeige
ich dir **5 mentale Prinzipien**, mit denen meine
Kunden sich nicht nur **körperlich**, sondern
vor allem **mental** neu aufgebaut haben,
stärker, disziplinierter, ehrgeiziger.

Diese **Prinzipien** sind keine Motivationsfloskeln.
Sie basieren auf **aktuellen Studien** aus der
Sportpsychologie und werden in meinen
Trainings und Coachings täglich angewendet.
Mit messbaren Erfolgen.



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX

BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



PRINZIP 1: MENTALE KLARHEIT DAS INNERE ZIELBILD

Was es bewirkt:
Wer kein klares Zielbild hat,
verliert Energie und Motivation.

Studienbasiert:
Visualisierung steigert laut Studien
der University of Chicago die Leistung
um bis zu 23%.

Praxis:
Bei meinen Trainings und Coachings
lernen Kunden ihr „Warum“ messerscharf zu
formulieren, das ist ihr innerer Anker in
Momenten der Schwäche.



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX
BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



PRINZIP 2: DIE MACHT DER MIKRO-ROUTINEN

Was es bewirkt:
**Wer täglich 1% besser wird, ist in einem Jahr
37x so stark.**

Studienbasiert:
**James Clear zeigt in “Atomic Habits”, wie kleine
Routinen zu großer Veränderung führen.**

Praxis:
**Kunden etablieren kraftvolle Morgen- und
Abendroutinen, die ihren Körper, ihr Mindset und
Verhalten neu programmieren.**



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX

BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



PRINZIP 3: DISZIPLIN SCHLÄGT MOTIVATION

Was es bewirkt:
Motivation ist launisch.
Disziplin ist ein Muskel.

Studienbasiert:
Die Stanford University fand heraus:
Selbstdisziplin ist ein besserer
Erfolgsindikator als IQ.

Praxis:
Ich vermittele klare
Disziplin, Techniken, Übungen und
Trainings, inspiriert vom Boxsport,
um auch an harten Tagen
abzuliefern.



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX

BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



PRINZIP 4: EHRGEIZ IST TRAINIERBAR NICHT ANGEBOREN

Was es bewirkt:
Viele glauben, Ehrgeiz sei ein Talent.
Falsch.

Studienbasiert:
Carol Dweck belegt mit der
“Growth Mindset”-Theorie, dass
Zielstrebigkeit trainiert werden kann.

Praxis:
Durch gezieltes Erfolgstracking
erkennen meine Kunden ihre
Fortschritte. Das steigert ihren
Hunger nach mehr.



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX

BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



PRINZIP 5: DURCHHALTEN DURCH MENTALE RESILIENZ

Was es bewirkt:
Durchhaltevermögen entscheidet über
Sieg oder Niederlage im Leben
wie im Ring.

Studienbasiert:
Laut Harvard Health kann Resilienz erlernt
werden und schützt vor Burnout
und Rückfall.

Praxis:
Ich zeige nicht nur Workouts und
Trainings, sondern auch, wie man
Rückschläge nutzt, um stärker
zurückzukommen, statt aufzugeben.



www.howdoibox.de

HOW DO I BOX

BY. RENÉ HONORÉ KOULOUSE



ERGEBNIS:

Dein neues Ich ist kein
Traum, sondern das Resultat
deiner Entscheidung

Alle meine Kunden
ob gestresste Unternehmer, ambitionierte
Athleten oder Menschen, die ihr Leben
endlich selbst in die Hand nehmen wollen
hatten eines gemeinsam:

**SIE HABEN MIT DIESEN
PRINZIPIEN IHR ALTES ICH
BESIEGT.**



www.howdoibox.de