Rosanna Buchauer

Rosanna Buchauer ist Ultraläuferin, Speakerin und Projektmanagerin. Aufgewachsen in Bayern, entdeckte sie während ihres Studiums in Innsbruck ihre Leidenschaft für das Trailrunning. Seitdem hat sie zahlreiche Erfolge bei internationalen Ultraläufen erzielt, darunter Top-Platzierungen bei der UTMB CCC und den Weltmeisterschaften im Trailrunning. Die professionelle Läuferin gehört international zur Spitze ihres Sports. In ihren Keynotes überträgt sie die im Extremsport erlernten Fähigkeiten wie mentale Stärke, Selbstvertrauen und Resilienz auf den beruflichen Kontext.

RESILIENZ | LEADERSHIP | MOTIVATION | SPORT | ERFOLG

THEMENSCHWERPUNKTE

» Mentale Stärke
» Resilienz und Selbstführung im beruflichen Kontext
» Übertragung von Erfahrungen aus dem Extremsport auf Business-Herausforderungen
» Motivation und Zielerreichung durch authentisches Leadership

EXPERTISE / PROJEKTE

» Top-Platzierungen bei internationalen Ultraläufen wie UTMB CCC und Weltmeisterschaften
» Entwicklung von Keynotes und Workshops zur Förderung von mentaler Stärke und Resilienz in Unternehmen
» Kombination von sportlicher Erfahrung und beruflichem Know-how

BERUFSERFAHRUNG
(UNTERNEHMEN/POSITIONEN / BRANCHE)

seit 2021 Profisportlerin (deutscher Nationalkader,
seit 2021 Profisportlerin (deutscher Nationalkader) Athletenteam Dynafit, Leki, Suunto, Näak)
Unternehmerin, Innovationsmanagerin und Projektentwicklerin
Speakerin für Unternehmen, Organisationen und Veranstaltungen
» Projektmanagerin in Innsbruck
» Speakerin für Unternehmen und Organisationen

TÄTIGKEITSBEREICHE

» Keynotes und Workshops zu mentaler Stärke und Resilienz » Moderation und Begleitung von Workshops für Führungskräfte und Teams
» Beratung zur Integration von sportlichen Prinzipien in den Arbeitsalltag

KUNDEN / REFERENZEN / SONSTIGES

» „Rosannas Vorträge verbinden faszinierende Geschichten aus dem Extremsport mit konkreten Learnings für den Berufsalltag – inspirierend und unterhaltsam. Ihre Motivation reißt regelmäßig mit.“
Michael Glorius, Geschäftsführung One2Marketing, Deutschland
Unter ihrem Motto "Run with your mind" hat sie eindrucksvoll gezeigt, wie mentale Stärke, Zielsetzung und Resilienz aus dem Ultra-Trailrunning bereichernd auf die juristische Praxis übertragen werden können - mit vielen wertvollen Impulsen für den beruflichen Alltag.“

Dr. Nicolas Gremminger
Baker McKenzie, Frankfurt

¨ Beratung	x Vortrag
¨ Training	x Seminar / Workshop
x Coach	¨ Mentor
¨ Business-Talk	¨ (Podiums-)Diskussion
x Interview	¨ Testimonial

Verfügbar

offline		online	
x ja	¨ nein	x ja	¨ nein

VORTRÄGE / WORKSHOPS / SEMINARE

» GRENZEN VERSCHIEBEN – WAS WIR VOM TRAILRUNNING ÜBER MENTALE STÄRKE UND LEADERSHIP LERNEN KÖNNEN • Wie Extremsport Selbstführung, Fokus und Resilienz schärft – auch im Berufsalltag

- Vom Höhenmeter zur Haltung: Was konsequente Zielverfolgung im Business auslöst
- Entscheidungen im Grenzbereich – Vertrauen, Instinkt und Ausdauer in Führung übersetzen

» FLOW STATT DRUCK – ACHTSAMKEIT UND KLARHEIT ALS ERFOLGSSTRATEGIE

- Wie achtsames Laufen den Zugang zu Klarheit, Fokus und Balance schafft
- Warum Präsenz in der Natur mentale Stärke im Berufsleben fördert
- Tools zur Integration von Achtsamkeit in Führungsalltag und Selbstmanagement

VORTRÄGE / WORKSHOPS / SEMINARE

» FEMALE ENDURANCE – FRAUENPOWER ZWISCHEN TRAIL, TRANSFORMATION UND TEAM

- Frauen im Extremsport: Was körperliche Ausdauer mit innerer Kraft verbindet
- Selbstvertrauen, Mut und Sichtbarkeit in männlich geprägten Kontexten
- Wie sportlich erlebte Resilienz weibliche Leadership-Perspektiven stärkt

» NACHHALTIG LEISTUNGSFÄHIG – IM EINKLANG MIT KÖRPER, GEIST UND UMWELT

- Natur als Trainingspartner: Wie Bewegung draußen Regeneration und Kreativität beflügelt
- Nachhaltige Lebensführung – auch unter Extrembelastung möglich
- Verantwortung übernehmen: Für sich selbst, das Umfeld und unseren Planeten

INFORMATIONEN

Honorare: auf Anfrage
Reisekosten von/bis Ort: auf Anfrage
¨ Individuelle Inhaltsanpassung möglich ¨
Handout / weitere Unterlagen

MEDIEN

Sportaktiv
Dynafit
Wanderlust
runtimes Podcast