

A cyclist is riding away from the viewer on a two-lane asphalt road that curves through a vast, arid desert landscape. The sky is filled with dramatic, orange-hued clouds from a setting or rising sun. The terrain is dry with sparse, low-lying vegetation and distant, flat-topped hills.

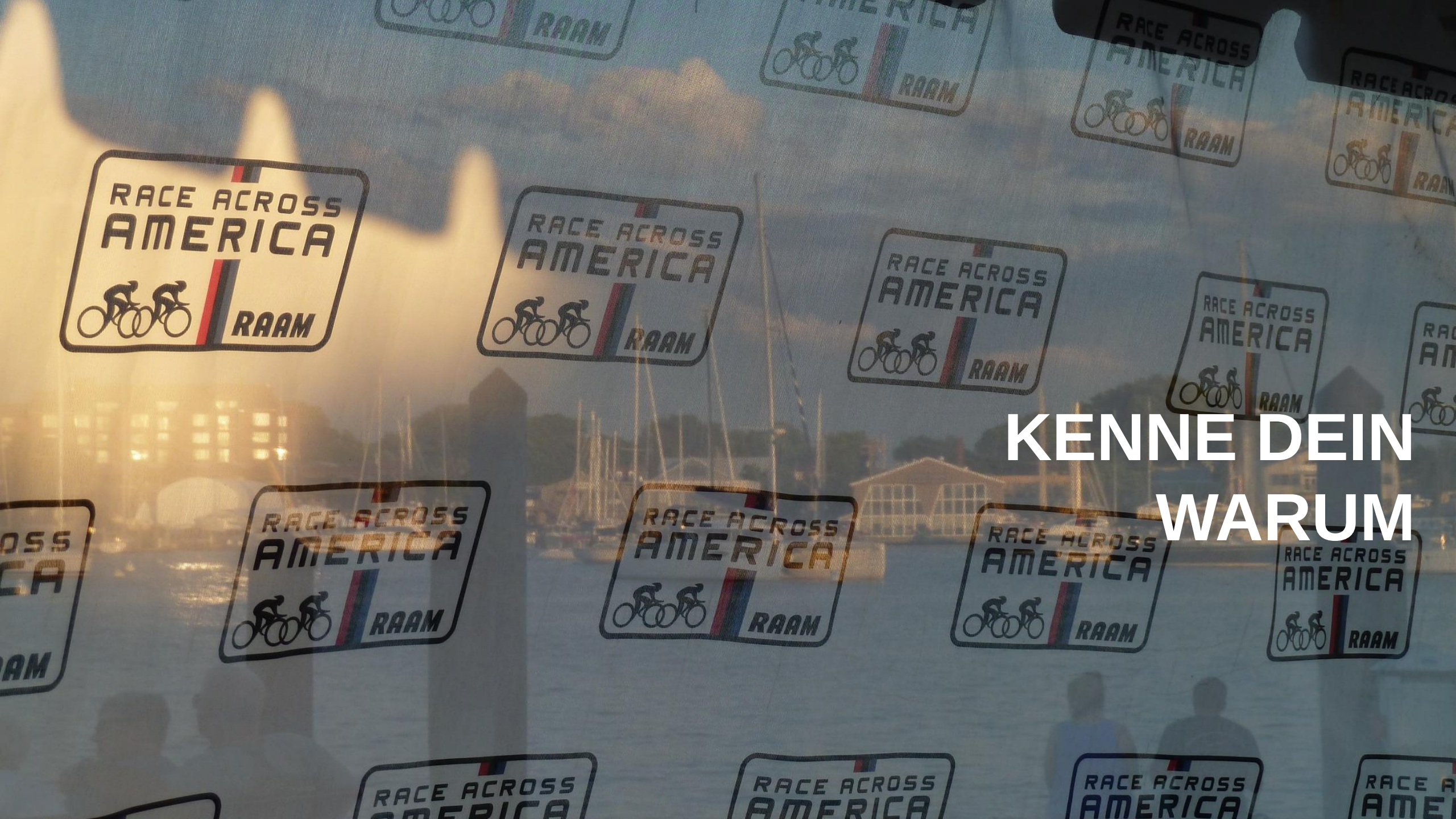
Das High Performance Mindset

Was wir vom härtesten Radrennen der Welt lernen können

Kurt Matzler

If you can dream it, you can do it





KENNE DEIN WARUM



A photograph of three young children in blue school uniforms using wooden crutches to walk in a forest. The child on the left is standing upright, the middle child is leaning forward, and the child on the right is in a crouched position. They are all using simple wooden crutches. The background shows large tree trunks and green foliage.

TEAM ROTARY RAAMs POLIO

We ride so that others can walk

This undated photo shows polio patients are in Sierra Leone. World Health Organization

**»Wer ein Warum zu
leben hat, erträgt fast
jedes Wie«**

Viktor E. Frankl

„Wenn man sich auf einen selbst-transzendierenden Zweck konzentriert, der über die eigene Person und das eigene Leben hinausgeht, ist man zu weit mehr in der Lage, als man für möglich gehalten hätte ...

... Wenn wir unser Selbst transzendieren und aufhören, unser Ego zu beachten, können wir die Ängste, Sorgen und physiologischen Schutzmechanismen überwinden, die uns oft davor zurückhalten, einen großen Durchbruch zu erreichen. Auf diese Weise eröffnet sich ein großes Spektrum an Möglichkeiten.“



»Diejenigen, die ein Warum hatten, stellten sich das Ergebnis vor, während sie durch all die Leiden und Nöte gingen. Sie dachten daran, wie es sein wird, wenn sie ihre Familie oder Kinder wiedersahen. Diese Vorstellung hielt sie am Leben.«

Viktor E. Frankl



NUTZE DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG





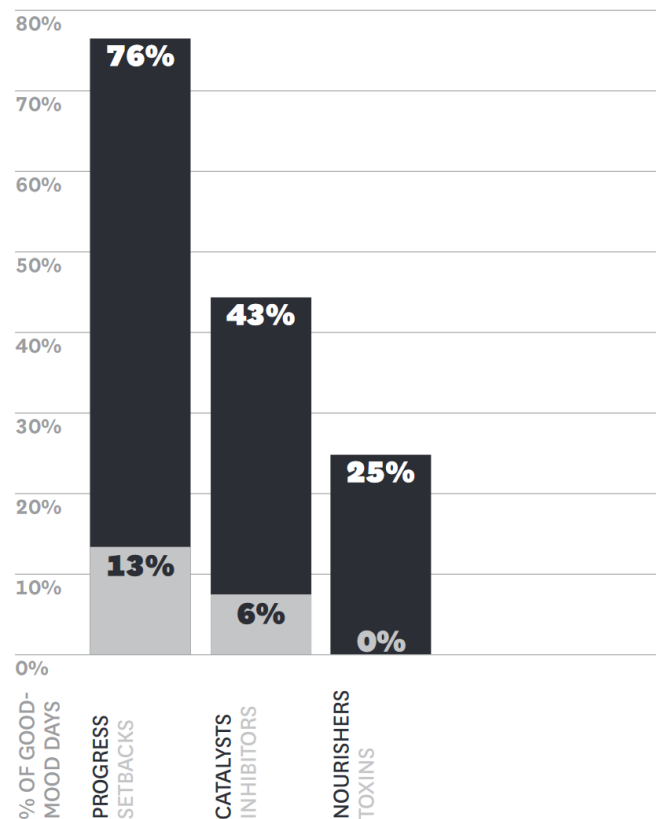
GROßE ZIELE UND KLEINE „QUICK WINS“

Große Ziele und kleine Quick Wins:

- 1. Denke immer daran, wie es sein wird, wenn du dein großes Ziel erreicht hast!**
 - 2. Denke aber niemals daran, wie weit der Weg noch ist!**
 - 3. Statt dessen definiere viele kleine Ziele und „Quick Wins“ auf deinem langen Weg ins Ziel!**
-

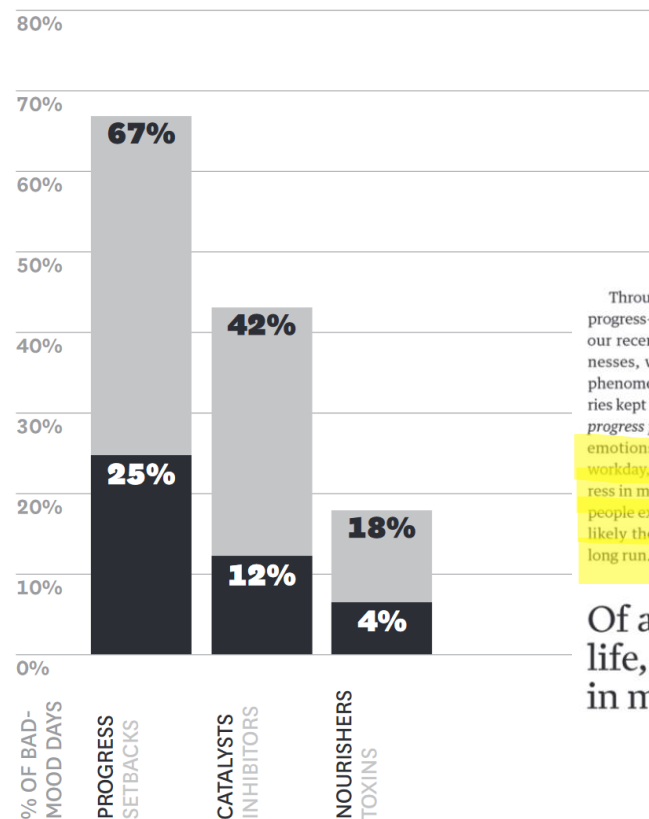
WHAT HAPPENS ON A GOOD DAY?

Progress—even a small step forward—occurs on many of the days people report being in a good mood.



WHAT HAPPENS ON A BAD DAY?

Events on bad days—setbacks and other hindrances—are nearly the mirror image of those on good days.



Throughout these episodes, Watson and Crick's progress—or lack thereof—ruled their reactions. In our recent research on creative work inside businesses, we stumbled upon a remarkably similar phenomenon. Through exhaustive analysis of diaries kept by knowledge workers, we discovered the *progress principle*: Of all the things that can boost emotions, motivation, and perceptions during a workday, the single most important is making progress in meaningful work. And the more frequently people experience that sense of progress, the more likely they are to be creatively productive in the long run. Whether they are trying to solve a major

But to clarify why those actions are so potent, we first describe our research and what the knowledge workers' diaries revealed about their *inner work lives*.

Inner Work Life and Performance

For nearly 15 years, we have been studying the psychological experiences and the performance of people doing complex work inside organizations. Early on, we realized that a central driver of creative, productive performance was the quality of a person's inner work life—the mix of emotions, motivations, and perceptions over the course of a workday. How happy workers feel; how motivated they are by an

Of all the things that can boost inner work life, the most important is making progress in meaningful work.

May 2011 Harvard Business Review

NB: Catalysts = receiving help from a person, Nourishers = respect and words of encouragement

Amabile and Kramer



**FINDE DEINE EIGENE
STRATEGIE!**



Orthopädische Probleme:	Shermer's Neck (Versagen der Nackenmuskulatur) Sitzprobleme (Abszesse, offene Haut, Schmerzen) Kniegelenküberlastung Anschwellen der Füße Überlastung der Handgelenke (Schmerzen, Taubheit) Rückenprobleme
Hitze	Dehydratation, komatöse Zustände Sonnenstich Wasservergiftung
Magen-Darm-Probleme	Magenverstimmung, Gastritis, Sodbrennen, Dehydrierung Durchfall bis zur Dehydrierung und Elektrolytstörungen bis zu komatösen Zuständen
Übermüdung	Demotivation durch exzessiven Schlafmangel Unfälle durch Sekundenschlaf Paranoide Zustände durch Überlastung und Schlafentzug
Zu niedrige Geschwindigkeit	Leistungsabfall durch Ermüdung Nicht ausreichende Vorbereitung Mangelnde Athletik und /oder Motivation
Probleme in der Crew	Streit/Probleme durch Enge und Schlafmangel Unfall Begleitfahrzeug fährt Radfahrer an
Zeitstrafen	Disqualifikation nach der 5. Zeitstrafe
Atemwege	Austrocknen der Schleimhäute bis zu Lungenblutungen Infektion der Atemwege (Übergang von der trockenen Wüste zu den feuchtkalten Rocky Mountains)
Motivationsprobleme	Erschöpfung, Unstimmigkeiten im Team, Schmerzen, mangelnde mentale Stärke, Navigationsfehler

Wie man als „Underdog“ in der Weltklasse mitspielt

Die 'klassische' Strategie

**Annahme: Jede Auszeit/
Pause ist verlorene Zeit**

- **So kurze „Stehzeiten“ wie möglich**; jede Minute, die man nicht fährt, ist verlorene Zeit, die nicht wiedergewonnen werden kann.
- **So wenig Schlaf wie möglich**, kurze Powernaps
- Ein **Wohnmobil** als ständiger Begleiter und für die Schlafpausen
- Schlafpausen hauptsächlich in der **Nacht**
- Erste Schlafpause so spät wie möglich, normalerweise **nach 36 Stunden**



Wie man als „Underdog“ in der Weltklasse mitspielt

Die 'klassische' Strategie

Annahme: Jede Auszeit/
Pause ist verlorene Zeit

- **So kurze „Stehzeiten“ wie möglich**; jede Minute, die man nicht fährt, ist verlorene Zeit, die nicht wiedergewonnen werden kann.
- **So wenig Schlaf wie möglich**, kurze Powernaps
- Ein **Wohnmobil** als ständiger Begleiter und für die Schlafpausen
- Schlafpausen hauptsächlich in der **Nacht**
- Erste Schlafpause so spät wie möglich, normalerweise **nach 36 Stunden**

Meine Strategie

Annahme: Jede Auszeit/
Pause bedeutet Erholung

- **4–5 Stunden Pause pro Tag** (5 Minuten Pause alle drei Stunden, 15 Minuten Pause alle neun Stunden).
- **2–3 Stunden Schlaf pro Tag**
- Schlafpausen für mich und mein Team **im Hotel, kein Wohnmobil**
- Schlafpause über **Mittag**, wenn es am heißesten ist
- Erste Schlafpause bereits nach **24 Stunden**



Age Cat (Under 50) Count: 13									
2022 RAAM Solo Male (50-59)									
Ctry	Rank	Entry	Bike	TS#	Miles	Arr DT	Race TM	Avg	Status
	1	620 - Allan Jefferson - Team Jefferson	Std	54	3037.80	06/24/2022 16:33	10 d 0 h 15 m	12.64	OFCL
	2	300 - Jim Trout	Std	54	3037.80	06/25/2022 20:50	11 d 4 h 24 m	11.32	OFCL
	3	654 - Kurt Matzler - Rotary Raams Polio	Std	54	3037.80	06/25/2022 22:50	11 d 6 h 45 m	11.22	OFCL
	4	665 - Les Crooks				06:50	11 d 8 h 52 m	11.13	OFCL
	5	660 - Soren Peter Rosenkilde - Team SkyDog				06:48	11 d 10 h 47 m	11.06	OFCL
	6	632 - Joff Spencer Jones				06:21	11 d 19 h 8 m	10.73	OFCL
		668 - Peter Skovbak - Team Next Step				06:32	9 d 22 h 35 m	10.97	DNF
		644 - Peter Trachsel - Team Trachsel				06:40	8 d 18 h 31 m	10.77	DNF
		642 - Paolo Pietro Godardi				06:39	8 d 0 h 29 m	10.53	DNF
		635 - Lionel Poggio				06:31	7 d 13 h 20 m	10.75	DNF
		664 - Adriano Ongaro				06:39	4 d 6 h 40 m	10.04	DNF
		268 - Ricardo Arap	Std	13	834.00	06/17/2022 19:34	3 d 3 h 7 m	11.1	DNF
		634 - Chris Davies	Std	7	445.50	06/16/2022 14:48	1 d 22 h 36 m	9.56	DNF
		670 - Jean-Luc PEREZ	Std	2	145.30	06/14/2022 23:44	7 h 48 m	18.63	DNF

TS 5: Salome: Platz 25

TS 10: Tuba City: Platz 13

TS 20: Trinidad: Platz 10

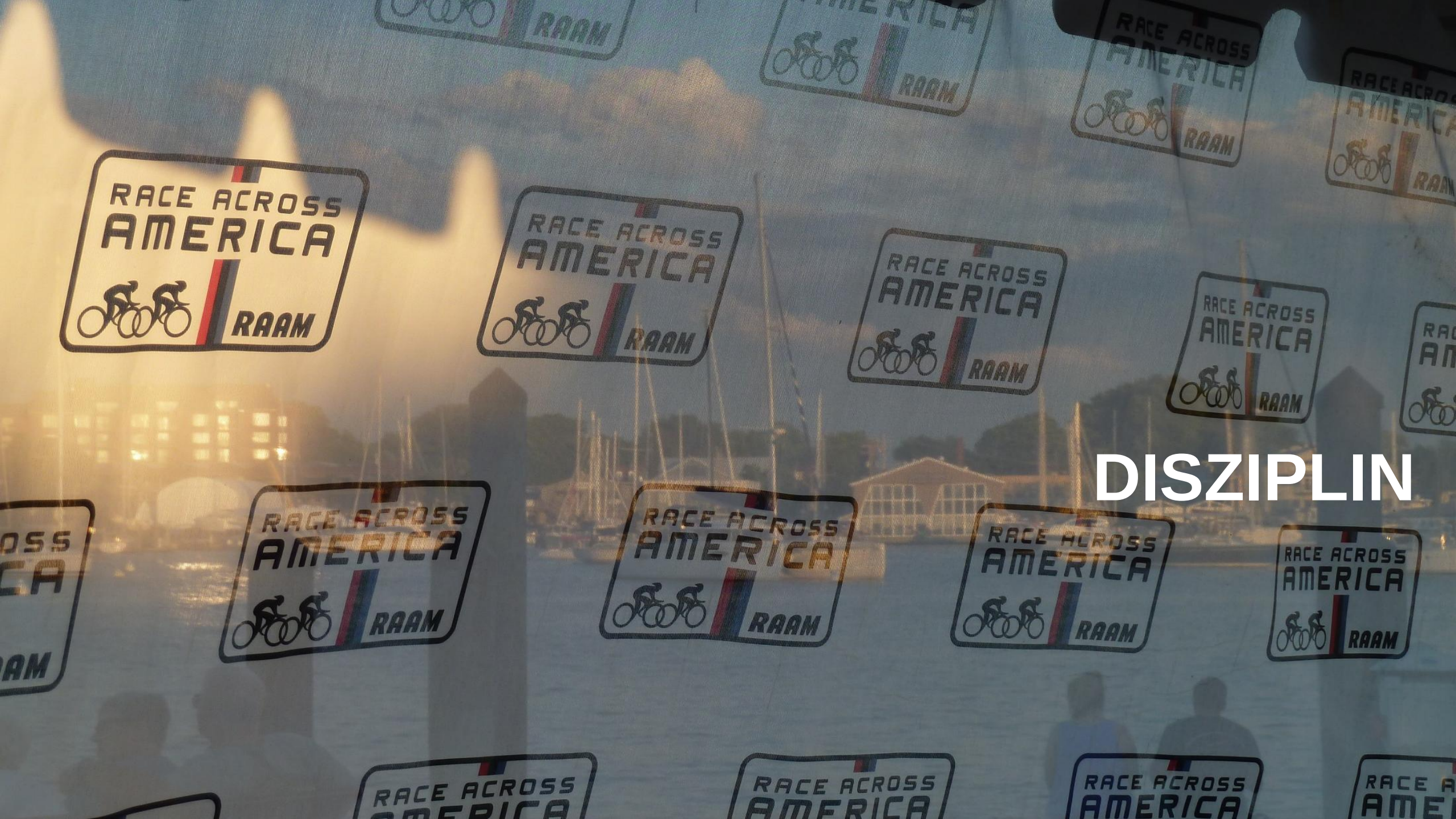
TS 30: Fort Scott: Platz 9

TS 45: West Union: Platz 9

Finish: Platz 3 (gesamt 6)

Finde Deine eigene Strategie

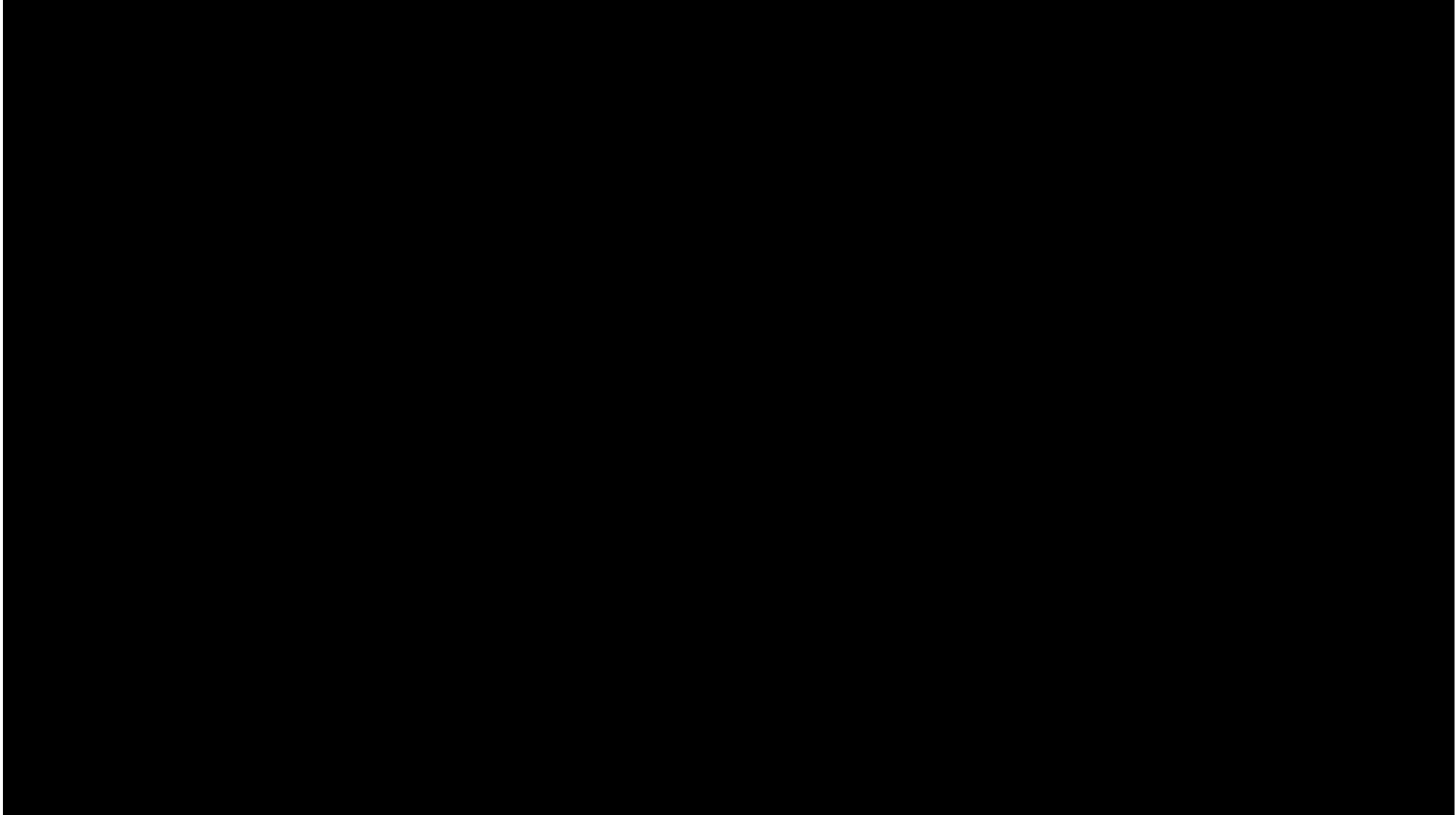
1. Als Underdog kann man in der Weltklasse mitspielen, aber nicht, wenn man die Strategie des Champions einfach kopiert!
2. Es braucht oft einen Außenseiter, der Dinge ganz anders sieht!
3. Es braucht oft einen Außenseiter, der den Mut hat, Dinge ganz anders zu machen!
4. Es braucht viel Disziplin, um bei einer unkonventionellen Strategie zu bleiben!



DISZIPLIN

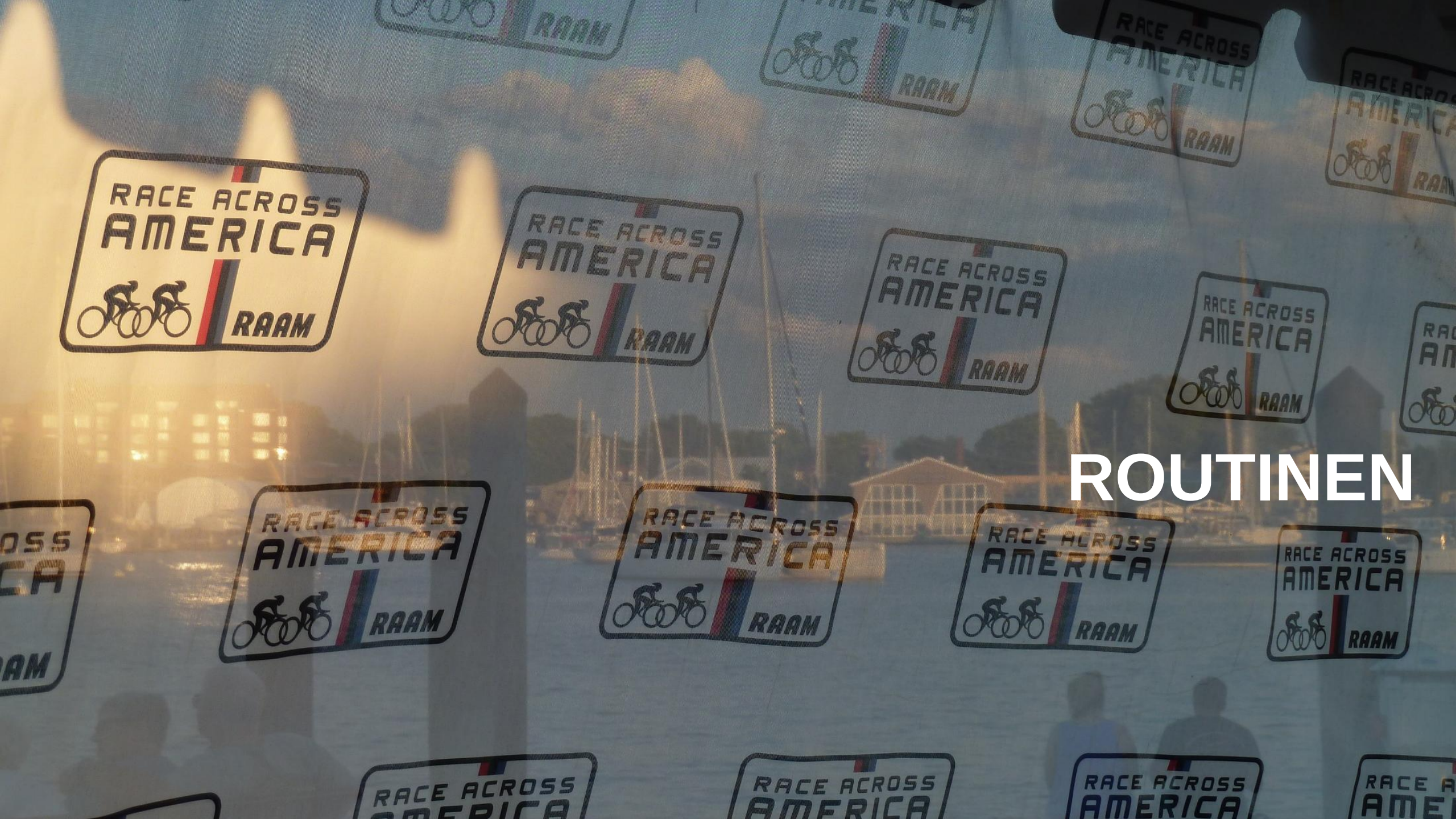
Das Marshmallow Experiment

DAS MARSHMALLOW EXPERIMENT



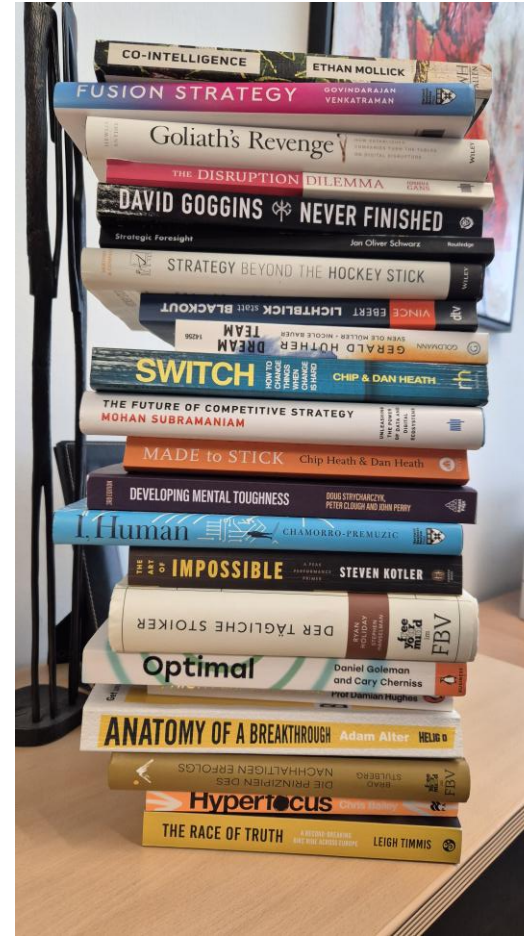
**„Es ist leichter einen Grundsatz zu
100% einzuhalten, als zu 95%!“**

(CLAYTON CHRISTENSEN)



ROUTINEN

"Menschen entscheiden nicht über ihre Zukunft. Sie entscheiden über ihre Gewohnheiten, und ihre Gewohnheiten entscheiden über ihre Zukunft., F.M. Alexander



Winston Churchill's secret of productivity

PRODUCTIVITY

Hold Fast to Those Morning Routines

A prolific writer as well as an inspirational leader, Winston Churchill is famous for his daily routine, which began at precisely 7:30 AM with breakfast, reading, mail, and dictation, all from the comfort of his bed. Indeed, conventional wisdom holds that a consistent routine, especially early in the day, is to productivity—and studies have found that most people follow one (or try to). A research team wondered: What happens when those routines are disrupted?

To find out, the researchers conducted two studies among employees of a large U.S. university. In the more extensive investigation, participants were surveyed thrice daily over a

three-week period, first about the extent to which they had adhered to their usual morning practices (eating breakfast, exercising, commuting to work, and so on) and, as the day wore on, about their mental energy, calmness, engagement with work, and progress toward goals. Controlling for factors including quality of sleep, tension, and day of the week, the researchers found that people reported more mental depletion and less calmness on days when their morning routines were disrupted than on other days. They also said they were less engaged with their work and made less progress toward their goals. That's because automating repeated activities into routines conserves energy for more-important pursuits, the researchers explain. When routines are disturbed, people have to expend more energy on the mundane necessities of life.

The implications for individuals are obvious, and managers should take heed as well. If aware that an employee's morning has been plagued by factors such as a sick child or a snarled commute, they could suggest a break to restore calm and boost engagement and productivity. And they might think twice before firing off early-morning emails to their teams. "Any benefit associated with contacting employees during non-work hours may be negated if it disrupts employees' non-work routines or prevents them from forming routines in the first place," the researchers write.

 **ABOUT THE RESEARCH** "Stumbling Out of the Gate: The Energy-Based Implications of Morning Routine Disruption," by Shawn T. McClean et al. (Personnel Psychology, forthcoming)



Winston Churchill, who served as the British Prime Minister during WWII, followed this daily routine:

- 7:30 a.m.: He awoke and remained in bed to eat his breakfast and read the newspapers. From his bed, he continued working, while dictating to the secretaries.
- 11:00 a.m.: He got out of bed to take a walk around the garden, then poured himself a whiskey and soda.
- 1:00 p.m.: Churchill joined guests and family for a multi-course lunch.
- 3:30 p.m.: He worked from his study, supervised the estate, or played board games with his wife.
- 5:00 p.m.: He took a nap for an hour and a half, a habit he had acquired while in Cuba. He claimed that naps allowed him to do a day and a half's work in 24 hours.
- 6:30 p.m.: He woke, bathed, and prepared himself for dinner.
- 8:00 p.m.: Churchill had dinner with guests, where drinks and cigars accompanied the meal. Often they would stay up past midnight. Afterward, Churchill would return to his study and work for an hour before bed.

**„Gewohnheiten reduzieren die kognitive Belastung und setzen geistige Kapazitäten frei, sodass Sie Ihre Aufmerksamkeit anderen Dingen widmen können“
(James Clear: Die 1%-Methode)**

The background of the image is a composite. It features a repeating pattern of 'Race Across America' (RAAM) logos, which consist of the text 'RACE ACROSS AMERICA' above a stylized graphic of two cyclists and the acronym 'RAAM'. These logos are set against a backdrop of a harbor scene at sunset or sunrise, with silhouettes of sailboats and buildings visible. The overall color palette is dominated by warm oranges and yellows from the low sun, transitioning into cooler blues and greys in the upper and lower portions of the image.

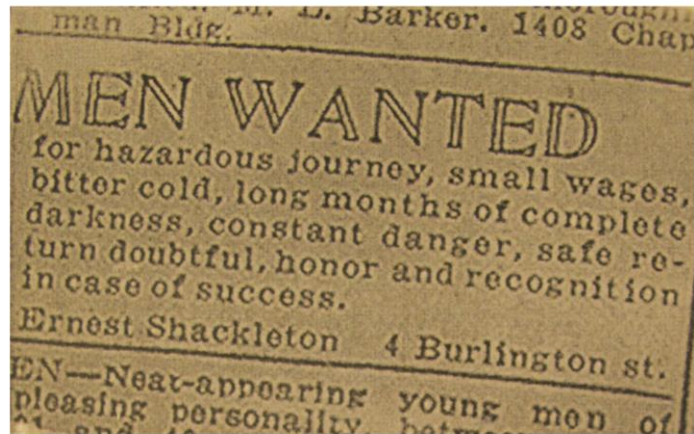
**LÖSE PROBLEME, SOLANGE
SIE NOCH KLEIN SIND**

Orthopädische Probleme:	Shermer's Neck (Versagen der Nackenmuskulatur) Sitzprobleme (Abszesse, offene Haut, Schmerzen) Kniegelenküberlastung Anschwellen der Füße Überlastung der Handgelenke (Schmerzen, Taubheit) Rückenprobleme
Hitze	Dehydratation, komatöse Zustände Sonnenstich Wasservergiftung
Magen-Darm-Probleme	Magenverstimmung, Gastritis, Sodbrennen, Dehydrierung Durchfall bis zur Dehydrierung und Elektrolytstörungen bis zu komatösen Zuständen
Übermüdung	Demotivation durch exzessiven Schlafmangel Unfälle durch Sekundenschlaf Paranoide Zustände durch Überlastung und Schlafentzug
Zu niedrige Geschwindigkeit	Leistungsabfall durch Ermüdung Nicht ausreichende Vorbereitung Mangelnde Athletik und /oder Motivation
Probleme in der Crew	Streit/Probleme durch Enge und Schlafmangel Unfall Begleitfahrzeug fährt Radfahrer an
Zeitstrafen	Disqualifikation nach der 5. Zeitstrafe
Atemwege	Austrocknen der Schleimhäute bis zu Lungenblutungen Infektion der Atemwege (Übergang von der trockenen Wüste zu den feuchtkalten Rocky Mountains)
Motivationsprobleme	Erschöpfung, Unstimmigkeiten im Team, Schmerzen, mangelnde mentale Stärke, Navigationsfehler

The background of the image is a collage of numerous 'Race Across America' (RAAM) logos. Each logo is a rectangular badge with a black border, featuring the text 'RACE ACROSS AMERICA' in a bold, sans-serif font at the top, a stylized graphic of two cyclists on bicycles in the center, and the acronym 'RAAM' at the bottom. A vertical red and blue stripe runs through the middle of each logo. These logos are scattered across the entire frame, some appearing larger and more prominent than others. In the background, behind the logos, is a soft-focus image of a harbor at sunset or sunrise. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with silhouettes of buildings and the masts of sailboats visible in the distance. The overall mood is inspirational and adventurous.

A TEAM OF STARS OR A STAR TEAM?

ERNEST SHACKLETON: THE ENDURANCE EXPEDITION (1914-1917)





TEAM ROTARY RAAMS POLIO:

We share the same values and believe in our mission!





**Hire for attitudes, and
train for skills!**

RACE ACROSS AMERICA 2025

Kurt Matzler – Team **Rotary** Raams Polio

3,000 miles to raise USD 200,000 to eradicate Polio



**HABAU
GROUP**



EQOLOGY™

HABAU  **HELD &
FRANCKE**

**OSTU
STETTIN** 

ESCHICK  **PPS**  **MCE**



ROP.

ZANIER

**BMR
GROUP**



Die HABAU GROUP und ihre Konzerntöchter – meine Hauptsponsoren beim RAAM. Einsatzbereitschaft, Durchhaltevermögen, Teamwork und das Überwinden von Hürden: Werte, die das RAAM und die HABAU GROUP verbinden.