

---

[www.mental-sixpack.com](http://www.mental-sixpack.com)

## Vorstellung

### Julian Maier | Mental Sixpack

**Unter Druck zeigt sich Führung. Punkt.**

Julian Maier bringt Erfahrung aus militärischen Strukturen, Krisenkontexten und Spitzensport in Führungsteams.

Repräsentanz & Booking: Agentur Jan E. Siebert





[www.mental-sixpack.com](http://www.mental-sixpack.com)

**Unternehmen, die jetzt investieren, bauen sich einen Vorsprung in Geschwindigkeit auf. Alle anderen zahlen mit Reibung, Konflikten und Fehlentscheidungen jeden Tag.**

Viele Unternehmen investieren massiv in Tools, Prozesse und Skills. Und übersehen dabei den Teil, der in stressigen Phasen alles entscheidet: wie Menschen unter Druck funktionieren.

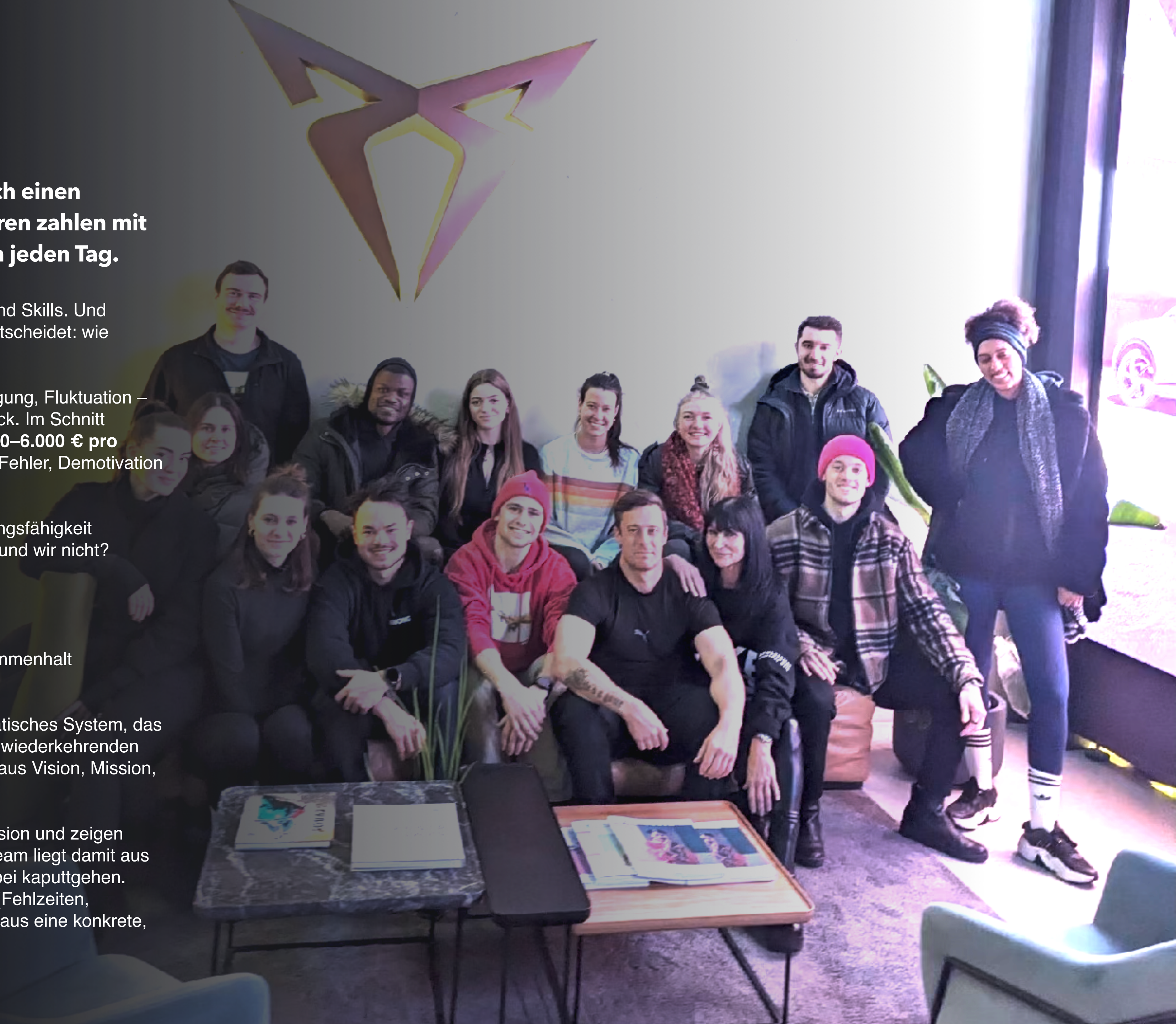
Hoher Leistungsdruck, Multitasking, Konflikte, innere Kündigung, Fluktuation – das ist kein „Kulturthema“. Das ist ein messbarer Kostenblock. Im Schnitt entstehen durch Fehlzeiten und reduzierten Output **ca. 4.000–6.000 € pro Mitarbeiter** und Jahr ohne die verdeckten Folgekosten wie Fehler, Demotivation und Abwanderung.

Die Frage ist deshalb nicht, ob man sich um mentale Leistungsfähigkeit kümmern sollte. Die Frage ist: Warum tun es andere längst und wir nicht? Unternehmen, die vorne bleiben, bauen Standards für:

- klare Entscheidungen auch bei hoher Geschwindigkeit
- bessere emotionale Steuerung in kritischen Situationen
- saubere Kommunikation, weniger Reibung, mehr Zusammenhalt
- Fokus und Energie, wenn es zählt

Genau dafür steht Julian (Mental Sixpack Gym): ein pragmatisches System, das Teams hilft, ihre Ziele zu erreichen, ohne auszubrennen mit wiederkehrenden Sessions, Kickoff und Review-Logik und einem Framework aus Vision, Mission, innerer Ruhe, Fokus, mutiger Kommunikation und Disziplin.

Wenn Sie möchten, starten wir mit einer kurzen Kickoff-Session und zeigen innerhalb weniger Wochen, wo der größte Hebel in Ihrem Team liegt damit aus „Druck“ wieder Performance wird, ohne dass Menschen dabei kaputtgehen. Wenn Sie mir Teamgröße und aktuelle Pain Points nennen (Fehlzeiten, Fluktuation, Konflikte, Leistungsabfall), mache ich Ihnen daraus eine konkrete, realistische ROI-Betrachtung.





[www.mental-sixpack.com](http://www.mental-sixpack.com)

## Warum Entscheider Julian sofort verstehen

**Unternehmen, die unter Druck klar bleiben, gewinnen.**

Julian kommt nicht aus einer Coaching-Bubble. Er ist Diplom Kaufmann der LMU München und war mehrere Jahre Projektmanager und Teamleiter in der Automobilindustrie, unter anderem bei Audi und Mercedes Benz. Er kennt Budgets, Timelines, Stakeholder Politik und den Druck, abzuliefern. Genau deshalb ist seine Sprache für Entscheider greifbar: Was hilft in echten Situationen. Was wirkt im Alltag. Sein Ansatz verbindet Atemarbeit und Stressregulation mit Leadership Logik. Der Kern ist simpel: Wenn der Körper unter Stress kippt, kippt der Kopf mit. Wer das beherrscht, trifft bessere Entscheidungen, bleibt handlungsfähig und führt ruhiger, auch wenn es eng wird.

**Mental Sixpack Gym: ein System, das ins Unternehmen passt**

Mit dem Mental Sixpack Gym hat Julian seine Methodik in eine digitale, strukturierte Form gebracht, die skalierbar ist und sich in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Im Mittelpunkt stehen sechs Kompetenzen, die Führungsteams tatsächlich brauchen: Entscheidungskraft, Anpassungsfähigkeit, Resilienz, Disziplin, Fokus und klare Kommunikation. Das wirkt nicht in guten Wochen, sondern in den Wochen, die zählen. Wenn Projekte kippen, Konflikte eskalieren, Teams überlastet sind oder die Organisation sich permanent verändert.







---

[www.mental-sixpack.com](http://www.mental-sixpack.com)

## Bewährt unter Extremdruck, von Militär bis Management, von Wettkampf bis Vorstand

**Julian Maier arbeitet mit Unternehmen, militärischen Einheiten und Spitzenathleten und bringt diese Klarheit in Organisationen.**

Julian arbeitet an der Schnittstelle von Wirtschaft, öffentlichem Sektor und Hochleistungsumfeldern. Zu seinen Referenzen zählen unter anderem Puma, Sixt, DATEV, EIT Health, Serviceplan und die Hochschule München. Zudem ist er offizieller Botschafter des e Residency Programms der Republik Estland. Auch militärische Strukturen gehören zu seinem Erfahrungsspektrum.

Julian wurde eingeladen, eine Infanterie Einheit der estnischen Nationalgarde Defence League zu begleiten und dort Methoden zur Stressregulation in hochbelastenden Situationen zu vermitteln. Darüber hinaus begleitete er Offiziere der Bundeswehr sowie Offiziere des estnischen Militärs.

Rund um die Ukraine engagierte er sich auf mehreren Ebenen. Er organisierte kurz nach Beginn der Invasion unter der Flagge von URBNTIGER Hilfstransporte mit medizinischen Gütern nach Lviv und Kyiv. Er führte Gespräche mit Soldaten zur Verarbeitung belastender Front Erfahrungen. In München begleitete er zudem Geflüchtete aus der Ukraine mit Atem und Stabilitätsroutinen, um Verarbeitung und Integration zu unterstützen.

Auch im Spitzensport begleitet er Leistungsträger wie den Profi Kickboxer und VIP Koch Simon Riedl, mit Fokus und Atemroutinen für maximale Präsenz, wenn es wirklich zählt.

*Aus Diskretionsgründen können nicht alle Angaben und Details zu Einsätzen, Mandaten und Einheiten öffentlich genannt werden. Gerne stellen wir die Projekte im persönlichen Gespräch vor und zeigen dazu ausgewählte Videos und Fotos.*



[www.mental-sixpack.com](http://www.mental-sixpack.com)

# Wenn alles schneller wird, darf der Kopf nicht langsamer werden

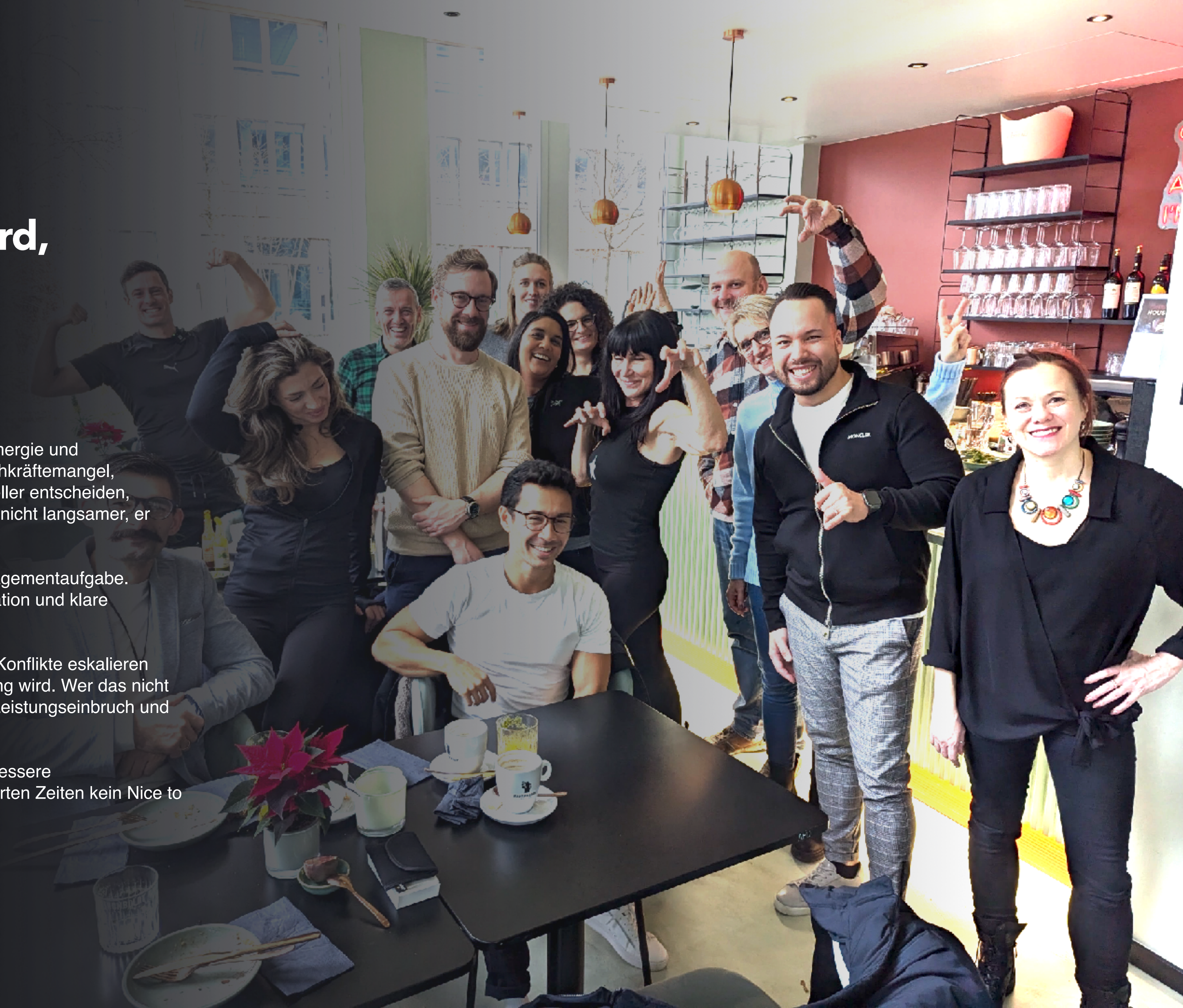
## Warum Unternehmen das jetzt brauchen

Die deutsche Wirtschaft steht unter Dauerstress. Hohe Energie und Finanzierungskosten, unsichere Märkte, Regulatorik, Fachkräftemangel, Transformation. Gleichzeitig müssen Unternehmen schneller entscheiden, effizienter liefern und Teams stabil halten. Der Markt wird nicht langsamer, er wird härter. Und Komplexität bleibt.

Genau deshalb wird mentale Leistungsfähigkeit zur Managementaufgabe. Unternehmen, die jetzt Standards für Fokus, Stressregulation und klare Kommunikation etablieren, kaufen sich Geschwindigkeit.

Projekte laufen sauberer, Abstimmungen werden kürzer, Konflikte eskalieren seltener, Führung bleibt handlungsfähig, auch wenn es eng wird. Wer das nicht aufbaut, zahlt täglich mit Reibung, Fehlentscheidungen, Leistungseinbruch und Talentverlust.

Am Ende ist es simpel. Wer unter Druck klar bleibt, trifft bessere Entscheidungen. Und bessere Entscheidungen sind in harten Zeiten kein Nice to have. Sie sind der Vorsprung.





[www.mental-sixpack.com](http://www.mental-sixpack.com)

## Julian Maier | Mental Sixpack

### Management, Presse und Medienkoordination über die Agentur Jan E. Siebert

Auf Anfrage stellen wir Ihnen ein kuratiertes Press Kit zu Julian Maier zur Verfügung, inklusive hochauflösender Pressebilder, ausgewählter Videos, aktueller Presstexte, Kurz und Langbiografie sowie Zitatfreigaben. Individuelle Vorschläge für Formate, Keynotes, Executive Sessions und Sonderkonzepte erstellen wir gerne passgenau für Ihren Kontext.

Agentur Jan E. Siebert | München  
[office@jan-siebert.com](mailto:office@jan-siebert.com)  
+49 1573 9475749

### Booking & Kontakt

[claudia@urbantiger.com](mailto:claudia@urbantiger.com)

