

# Chris Surel. Energizing People.

Performance Recovery & Schlaf Coach | TEDx Speaker | SPIEGEL Bestseller Author

## Werdegang

Chris Surel ist ein Performance Recovery & Schlaf-Coach, der CEO's, Führungskräften, Beratern, Unternehmern und Spitzensportlern auf der ganzen Welt hilft, ihr Energie-Level, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Gesundheit nachhaltig zu steigern.

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.

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, 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. Ihm folgen auf Social Media mehr als 200.000 Menschen.

Chris Surel hat es sich zur Aufgabe gemacht, eine Welt mit weniger roten und mehr funkelnden Augen zu schaffen.

## Auf einen Blick

- Ehemaliger Tennisspieler, Roland Berger Strategieberater, Manager und E-Commerce-Gründer
- Heute: Performance Recovery & Schlaf-Coach für CEO's, Führungskräfte, Unternehmer und Spitzensportler auf der ganzen Welt
  - Creator des *Strategic Performance Recovery Systems & Deep Sleep Densification*
  - Globaler Keynote and TEDx-Speaker
  - Vordenker und Pioneer im Bereich Sustainable High Performance & Neuro-Recovery
  - Gründer des Sleep Genome Project
  - Gründungsmitglied der International Association for Performance Medicine (IAPM)
  - SPIEGEL Bestseller Author "*Die Tiefschlaf-Formel*"
  - > 200,000 Social Media Follower
- Er berät große Konzerne, die führenden Unternehmensberatungen sowie Technologiekonzerne, Sportverbände (wie den Deutschen Fußball Bund DFB) und schnell wachsende Start-ups wie sie das Energie-Level, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit ihrer Mitarbeiter nachhaltig steigern können.
- Seine Mission: eine Welt mit **#WenigerRoteMehrFunkelndeAugen** zu kreieren

## Kontakt:

Website: [www.chrissurel.com](http://www.chrissurel.com)

E-Mail: [contact-chris@chrissurel.com](mailto:contact-chris@chrissurel.com)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/chris-surel/>