

**B.A.S.T.** Alois Strobl bietet mit seiner B.A.S.T. Unternehmensberatung mentales Training für Sportler und Manager gleichermaßen an

# Große Abenteuer im Kopf

„Mentaltraining ist eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung.“

**Wien.** Alles spielt sich im Kopf ab – im Positiven wie im Negativen. Oder wie es Unternehmensberater und Diplom-Mentaltrainer Alois Strobl formuliert: „Unser Gehirn ist ein sehr komplexes Computersystem mit einer nur einmal beschreibbaren Festplatte“. Das habe Strobl zufolge zwar große Vorteile, aber auch unangenehme Nachteile: „Zumal sich im Laufe des Lebens zahlreiche destruktive Programme, einnisteten, die uns das Leben schwer machen. Unsere angeborenen und eingelernten Steuerprogramme sind sehr mächtig und bestimmen die Denkweise, Emotionen und Verhaltensweisen – oft gegen unseren Willen und gegen unsere Interessen.“

## Positive Gestaltung

Genau bei dieser Schwachstelle könne man Strobl zufolge aber mit mentalem Training einhaken: „Mentales Training ist eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung – die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns. Eine systematisch gegliederte Methode, um die geistigen Fähigkeiten bewusst zu nutzen.“

Vor allem Sportler – vom Spitzensportler über den Amateurbereich bis hin zu Menschen mit besonderen Bedürfnissen – haben die Vorzüge dieser Trainingsmethode bereits erkannt und zu ihrem Vorteil genutzt. Als Beispiel nennt Strobl gegenüber **medianet** etwa das Schwimmteam Lebenshilfe Rogatsboden, das bei den Special Olympics im Oktober zahlreiche Gold- und Silbermedaillen einheimsen konnte. „Im Spitzensport ist diese Methodik mittlerweile fest verankert und nicht mehr wegzudenken“, erklärt Strobl. Aber auch in den „Fragestellungen und Herausforderungen von Führungsaufgaben, bzw. in strategischen Orientierungsfragen von Einzelpersonen und Teams“ gewinne sie zunehmend an Bedeutung, verrät der Experte. So könne

mentales Training „zu positiven und anhaltenden Veränderungen“, bzw. zur Leistungssteigerung und Leistungsoptimierung im Sport wie im Beruf führen. „Auch bei Managern funktionieren diese im Sport bewiesenermaßen erfolgreichen Methodiken“, so Strobl weiter.

## Managerschulungen

„Sie erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer, ermöglichen eine strukturierte persönliche Vorbereitung auf besondere Herausforderungen und ermöglichen es, Topleistungen zum richtigen Zeitpunkt auch im Businessbereich

abrufen zu können“, beschreibt er die Vorteile von mentalem Training. Mit seinem Unternehmen B.A.S.T. baut er auf diesem Wissenstand auf und bietet persönlich und mit einem Trainernetzwerk individuelle und maßgeschneiderte Beratungen, Analysen, Schulungen und Trainings für Unternehmen und Organisationen (Schwerpunkt Dienstleistungen) mit sozialen Komponenten an. Die Referenzliste spannt einen Bogen von Führungskräften und Teams in öffentlichen Unternehmen wie auch in der Privatwirtschaft und vom professionellen Sportbereich bis hin zum ambitionierten Amateursportler.



Alois Strobl (g.re.) betreute auch das Schwimmteam Lebenshilfe Rogatsboden.