

Die Erfahrungen machen Sie durch **eigenes Tun und Erleben**.

Mentales Training baut immer auf den **Stärken** der einzelnen Personen auf – die Stärken stehen im Mittelpunkt, Potenziale werden geweckt und verborgene Talente an die Oberfläche geholt. Leistungssteigerung passiert automatisch.

Mentale Stärke steht auch in engem Zusammenhang mit **Selbstbewusstsein**. Über verschiedene Wahrnehmungskanäle werden das Körperbewusstsein, die eigene Persönlichkeit und das eigene Ich gestärkt, somit erhalten Sie einen zusätzlichen Input für Ihre persönliche Entwicklung. Ein Blick auf die Selbstachtung, Wertschätzung und Authentizität stellt einen weiteren Baustein dar.

Das Konzept unseres mentalen Trainings ist **ganzheitlich**: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und werden auch so trainiert.

**Das Training wird durch induktives Erleben mit erfahrenen diplomierten Mental- und Sportmentaltrainer/innen in einem dieser Herausforderung entsprechenden Umfeld ermöglicht.**



Infos, Auskünfte, Details gerne unter

**[www.mental-quality.net](http://www.mental-quality.net)**

Michael Deutschmann +43 699 11750706

Sandra Pamminger +43 664 601653075

Alois Strobl +43 664 4141151



**Wo Tu**



**Vom Wollen ins Tun kommen**

...mit **Mentalem Training**

vom **Wollen** ins **Tun**

kommen....

Eine zweitägige Auseinandersetzung mit bewährten und individuellen Methoden sowie ein Kennenlernen und Ausprobieren von Werkzeugen, für Menschen, die das Ruder und somit das Steuer gerne (wieder) selbst in die Hand nehmen wollen.

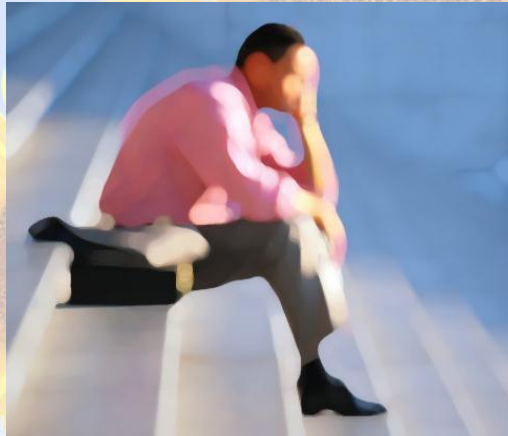
**Ob Du denkst dass Du es schaffst, oder  
Du denkst dass Du es nicht schaffst,  
Du hast immer recht!**

Deine Gedanken bestimmen maßgeblich über Erfolg oder Misserfolg

# „WoTu“ - Wollen Sie noch oder Tun Sie schon???

Wir unterstützen Menschen, um vom Wollen ins Tun zu kommen!

Die verschiedenen Herausforderungen des Lebens, ob im Beruf oder privat verbunden mit hohem Leistungsdruck, lassen uns oft unsere



Grenzen erkennen. Die vorhandene Energie muss jetzt **richtig gebündelt und eingesetzt werden.**

**Achten Sie auf sich, so bekommen Sie die gewünschte Achtung auch von anderen!**

**Mentales Training ist eine umfassende Methode der positiven und leistungssteigernden Lebensgestaltung ...**

... die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns.

Im Leistungssport wurde der Sinn und Nutzen von mentalem Training längst erkannt. **Es gibt keinen Sieg ohne Mentaltraining!**

In der Wirtschaft, im Sozial- und Gesundheitsbereich, bei persönlichen Entscheidungsfragen dienen die Methoden nachweislich Ihrer Unterstützung.

## „WoTu“ was?

### Nutzen und Chancen durch Mentales Training für Einzelpersonen sowie für Gruppen und Teams

- Aktivierung und Einsatz von Stärken und Potenzialen
- Verbesserung der Kommunikation
- Vorbereitung für außergewöhnliche Belastungen in Besprechungen, Verhandlungen, Präsentationen etc. mit Ruhe und höchster Wachsamkeit und gesunder Spannung
- Veränderung von Gewohnheiten und Einstellungen
- hochqualitative Zielformulierungen, Trainingsmethoden und -möglichkeiten zur Umsetzung
- Verbesserung der Konzentration und Leistungsfähigkeit sowie der Entspannungsfähigkeit
- ... der Blick fürs Wesentliche...

## „WoTu“ wie?

Werkzeuge und Methoden aus dem Mentalen Training werden mit Elementen aus der Kinesiologie, Life Kinetik, Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement und Coaching ergänzt und verbunden. Im Vordergrund steht für Sie der persönliche und individuelle Nutzen, wenn gleich die Einsatzmöglichkeiten im beruflichen, sportlichen und privaten Kontext liegen werden.

