

# Mentales Training für jede Lebenslage

Für mich als Mentaltrainer geht es auch darum, für Menschen Brücken zwischen verschiedenen Disziplinen der positiven und sinnstiftenden Lebensgestaltung zu errichten, diese möglichst erlebbar zu machen und auch bei der Umsetzung zu unterstützen. Kostenloses Erstgespräch/Kontakt: Mobil: 0664 / 4141151

## Mentales Training im Sport:

Eine Voraussetzung für das Gelingen des mentalen Trainings ist die genaue Vorstellung Ihres persönlich angestrebten Sollwertes. Für die mentalen Übungsformen und deren definierte Inhalte ist es von Bedeutung, ob das mentale Training zum Neuerwerb, zur Festigung eines Bewegungsablaufes, oder zur Korrektur einer fehlerhaften Bewegung eingesetzt wird. Sie sollen durch das Erlernen und den Umgang mit mentalen Techniken in die Lage versetzt werden, sich insbesondere in Wettkampfsituationen kognitiv so zu regulieren, dass optimale Leistungen abgerufen werden können. Ziel ist die optimale Leistung zum definierten Zeitpunkt.

## Mentales Training im Beruf:

Warum sollten all die positiven Aspekte und Erkenntnisse nicht auch in Ihrem täglichen Businessbereich erfolgreich sein?

- Die Fähigkeit zu entspannen
- Das "Ganze" im Auge zu behalten
- Die persönlichen, individuellen Stärken wahr zu nehmen und entsprechend einzusetzen
- Die höchstmögliche Qualität in der Zielformulierung und in der Umsetzung von Zielarbeit erreichen, punkt- und zeitgenaues Abrufen von Energie und Kraft ermöglichen
- Die optimale Vorbereitung um außergewöhnlichen Belastungen wie Meetings, Verhandlungen, Präsentationen mit Ruhe und trotzdem höchster Wahrnehmungsfähigkeit und gesunder Anspannung zu begegnen

## Mentales Training bei Veränderungen:

Veränderungen bringen neue Dinge mit sich, mit denen man erst noch umzugehen lernen muss. Neues wirkt bedrohlich, weil dies nicht eingeschätzt werden kann bzw. weil mögliche Gefahren und Unannehmlichkeiten damit verbunden sind.

Die Skepsis oder Angst gegenüber Veränderungen sind vollkommen natürlich, denn sie sichern das Überleben. Aber man soll sich von diesen Impulsen nicht beherrschen lassen. Als hoch entwickeltes Lebewesen gibt es viele verschiedene Ansätze, aktiv mit den Gefühlen umzugehen, die mit Veränderungen verbunden sind. Es kann gelernt und trainiert werden, bewusste oder

unbewusste Veränderungen als etwas Positives zu erkennen und diese aktiv zu nutzen.



**Alois Strobl, MBA, MAS**

akad. gepr. Gesundheitsmanager, Dipl. Mentaltrainer, Sportmentaltrainer, Berater, Coach, Trainer und Erwachsenenbildner

[www.bast.or.at](http://www.bast.or.at)

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

# Mentales Training

„Neue Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen!“

Ganzheitliche, gezielte mentale und körperliche Bewegung bedeutet eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

- Die Stärkung des Vertrauens in sich selbst
- Die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit sowie der bewussten Entspannung
- Die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Zielformulierungen
- Die Aktivierung von Stärken und Potentialen
- Die Veränderung von Gewohnheiten und Einstellungen
- Die Entdeckung von Talenten und deren Förderung

Für Sport, Beruf und bei Veränderungen.

**B.A.S.T.**  
Beratung Analyse Schulung Transfer

Mentales Training  
B.A.S.T. Organisationsentwicklung  
Supervision & Coaching LSB

Qualität(s) Management mit dem Menschen im Mittelpunkt



SPORTWISSENSCHAFTLICHES  
UND THERAPEUTISCHES  
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

STKZ Weinburg  
Brüder Teich-Straße 28a  
3200 Weinburg

Tel.: 02747/21972  
[www.tzkweinburg.eu](http://www.tzkweinburg.eu)