

## **Der Sieger fängt da an, wo der Verlierer aufhört!**



Was sich im Spitzensport bei Einzel- und Mannschaftssportarten schon lange bewährt und in der Tagesordnung seinen festen Platz hat, setzt sich nun auch in Managerkreisen, im Hobbysport und auch bei Privatpersonen durch. Die Rede ist von „Mentaltraining“.

Im Erstgespräch hat das gegenseitige Kennenlernen Priorität und die Bedürfnisse werden gemeinsam erarbeitet.

Anfangs werden die eigenen Werte geklärt, daraus Ziele entwickelt und die Stärken analysiert, die die Zielerreichung ermöglichen. Es sagte schon einst Laotse: „Wer sein Ziel kennt, findet den Weg!“ Die Herangehensweise ist stets stärkenorientiert. Deshalb werden auch Strategien erarbeitet, diese Stärken gezielt einsetzbar zu machen.

Mentaltraining unterstützt mit seinem vielfältigen Angebot an Methoden und Werkzeugen im täglichen Leben beim Abbau von Druck oder Stress, Verminderung von Prüfungsangst und bei der Herstellung einer optimalen Work-Life-Balance.

Weitere Informationen können jederzeit der Webpräsenz [www.mental-austria.com](http://www.mental-austria.com) entnommen werden.

Eine friedliche Weihnachtszeit und ein neues Jahr mit erfüllbaren Zielen wünscht Euch

*Michael Deutschmann*

*Dipl.-Mentaltrainer / Sportmentaltrainer*