

## Mentalcoach und Buch-Autor Michael Altenhofer aus Wels über Mut, große Entscheidungen im Leben und den Willen, den Menschen „das Aufschieben“ abzugewöhnen.

„Mut, die persönliche Komfortzone zu verlassen und dort erfolgreich zu sein, ist die einzige Möglichkeit, Glücksgefühle zu erzeugen“, weiß Mentalcoach und Kongressveranstalter Michael Altenhofer. Der Welsener unterstützt Paralympics-Doppelmedaillen-Gewinner Walter Ablinger und richtet mit Extremsportler Wolfgang Fasching Motivations-Seminare aus.

**Sind Sie ein echter Mentalcoach, Herr Altenhofer?**

(Lacht) Ja, das bin ich. Aber ich wollte mich eigentlich nicht über die vermeintliche Sebastian-Vettel-Trainerin unterhalten.

**Hat es Sie und Ihre Kollegen aus dem Berufsstand geärgert, wie sehr Ihre Arbeit damals negativ in den Schlagzeilen war, nur weil eine „Mentaltrainerin“ fälschlicherweise vorgab, Prominente zu betreuen?**

Ja, schon. Wobei – erst hab' ich ja gedacht: „Wow, ist die erfolgreich. Die muss viele Connections haben,

dass sie es so weit schafft.“ Ehrlich, ich war fast neidisch (grinst).

**Damals wusste ja keiner der angeblichen Klienten etwas von dieser „Trainerin“. Bei Ihnen, Herr Altenhofer, ist es anders: Paralympics-Doppel-Medaillen-Gewinner Walter Ablinger lobt Sie in den höchsten Tönen.**

Das freut mich! Aber dass er so erfolgreich

ist, hat eigentlich nichts mit mir zu tun. Er ist selbst so stark im Kopf. Das ist allein seinem Willen zuzuschreiben. Ich habe ihn nur ein Stück begleitet.

**„Tu es – Manifest gegen das Aufschieben“ lautet nun Ihr erstes, noch ganz druckfrisches Buch, worin es darum geht, den Mut für Veränderungen aufzubringen.**

Ja, und es ist kein Buch, in dem es darum geht, immer mehr in immer weniger Zeit

**Walter Ablinger** ist selbst so stark im Kopf, ich habe ihn nur ein Stück begleitet.

## Ist Felix

schaffen zu können. Sondern darum, mutig etwas umzusetzen,

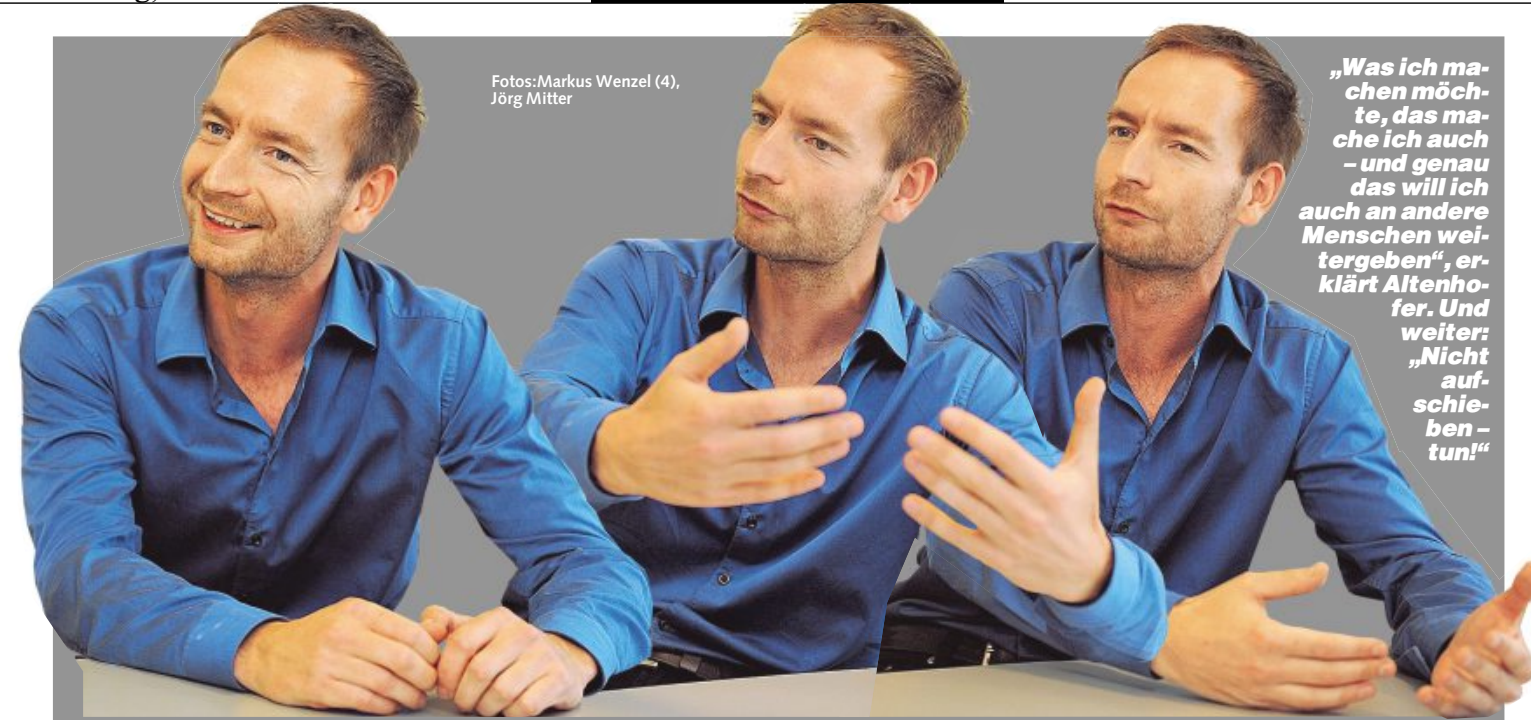
**man sich über Wünsche, die Veränderungen bedeuten würden, nicht drübertraut?**

Meist ist es die Angst vor Misserfolg und mangelndes Selbstwertgefühl. Man hat Angst, zu scheitern.

**Was haben Sie beruflich gemacht, bevor Sie Mentalcoach wurden?**

Ich war immer in der Gastronomie tätig. Einmal mehr, einmal weniger erfolgreich. Erfolgreich habe ich dann eine Großveranstaltungsreihe gemacht, bin aber 2009 ausgestiegen, um mich dem Sport und dem Mentalcoaching zu widmen. Was ich den Leuten seither vermitteln möchte, ist: Die Menschen glauben immer, dass sie für Veränderung mehr Kompetenz haben und sich erst fortbilden müssen. Dabei braucht es zuallererst die Begeisterung dafür – alle anderen Fähigkeiten kommen danach! Dieser Wunsch nach Mehrqualifikation ist eine Ausrede, gar nicht erst anzufangen.

**Was macht dann Menschen aus, die den Mut haben und die sich trauen, ihr bestehendes Leben auf ein-**



Fotos:Markus Wenzel (4), Jörg Mitter

„Was ich machen möchte, das mache ich auch – und genau das will ich auch an andere Menschen weitergeben“, erklärt Altenhofer. Und weiter: „Nicht aufschieben – tun!“

## Baumgartner mutig?

**mal komplett zu ändern?** Sie sind nicht problemorientiert, sondern auf Chancen fokussiert. Natürlich ohne rosarote Brille! Es genügt denen, zu wissen, was der erste Schritt ist. Und sie haben viel Begeisterung für ein Thema.

**Ist Felix Baumgartner demnach also mutig?**

So weit ich das mitverfolgt habe, denke ich, dass er schon mutigere Aktionen gemacht hat – mit mehr Risiko als beim Pro-

jekt Stratos. Dieser Sprung ist beachtlich, aber relativ gut abgesichert. Ich denke, seine Basejumps waren aufregender. Aber, was er tut, ist sensationell! Ohne jeden Zweifel.

**Warum kann einer solche Höchstleistungen vollbringen – und andere können es überhaupt nicht?**

Weil jeder in-

dividuelle Stärken hat. Die, die ihre Stärken erkennen und etwas daraus machen, können Höchstleistungen vollbringen. Aus der Hirnforschung weiß man: Nur wer über seine Komfortzone hinaus etwas tut und damit Erfolg hat, kann Glücksgefühle verspüren. Wie Felix Baumgartner!

**Felix Baumgartner hat schon Mutigeres gemacht als das Projekt Stratos.**

„Mit Extrembergsteiger und Extremradler Wolfgang Fasching veranstalte ich öffentliche Motivationsstage in Oberösterreich, Loipersdorf und Innsbruck“, erklärte Michael Altenhofer Redakteurin Sabine Kronberger.



### STECKBRIEF

<b>Name</b>	Michael Altenhofer
<b>Alter</b>	31 Jahre
<b>Wohnort</b>	Wels
<b>Familie</b>	Ledig
<b>Beruf</b>	Selbstständiger akademischer Mentalcoach
<b>Hobbys</b>	Sport, Lesen
<b>Zuletzt gelesene Lektüre</b>	„Total Recall“ von Arnold Schwarzenegger
<b>Meine Stärke</b>	Chancen zu erkennen und sie zu verwerten
<b>Meine Schwäche</b>	Ungeduld
<b>Meine drei Lieblingsorte</b>	Gipfelkreuz am Großglockner, Attersee, Gastgärten
<b>Das mag ich</b>	Risikofreude, mutige Entscheidungen
<b>Das mag ich nicht</b>	Kleinkariertheit
<b>Typisch ich</b>	Tagträume
<b>Lebensmotto</b>	„Am Ende bereust du nicht, was du getan, sondern, was du nicht getan hast“



„Ich kenne Felix Baumgartner (Foto) nicht persönlich. Aber er muss eine irre mentale Stärke oder großartige Mentaltrainer haben, um diesen Sprung zu wagen – gleichzeitig bin ich sicher, dass er schon die nächste Idee im Kopf hat“, mutmaßt Altenhofer.