

Mentale Techniken für alle Bereiche des Lebens

Der erste Wiener Kongress für mentale Stärke findet am 29. und 30. Juni 2012 in Wien statt. [Oliver Pascherer](#) sprach mit den Veranstaltern Werner Schweitzer und Michael Altenhofer.



Werner Schweitzer und Michael Altenhofer

Worum genau handelt es sich bei diesem Kongress?

Werner Schweitzer:

Wir verbinden bei diesem Kongress aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung mit dem täglichen Führungsalltag. Mentale Techniken werden bisher hauptsächlich im Spitzensport angewendet, unterstützen jedoch Spitzenleistungen in allen Bereichen des Lebens.

Mentales Training ist ja schon lange bekannt. Welchen neuen Aspekte werden hier angesprochen?

Michael Altenhofer:

In den Workshops werden Methoden aus dem Spitzensport ganz speziell für die Anforderungen des Unternehmensalltag aufbereitet und trainiert.

Werner Schweitzer:

Jeder Teilnehmer erhält in den Vorträgen und Workshops sofort umsetzbare, praxiserprobte Techniken zur Verbesserung von Leistung und Lebensqualität. Unser Ziel ist die Vermittlung mentaler Methoden auf wissenschaftlicher Basis mit direktem Nutzen für die Teilnehmer

Welche Referenten werden über welche Themen sprechen?

Michael Altenhofer:

Hirnforscher Manfred Spitzer, Krisenreporterin Antonia Rados, ORF Redakteur Wolfram Pirchner und Erfolgsautor Bernhard Moestl referieren über die optimale Nutzung des Gehirns, Souveränität in Ausnahmesituationen, seelische Stabilität und was wir von den Shaolin-Mönchen lernen können.

Werner Schweitzer:

Schachgroßmeister Stefan Kindermann wird in seinem Workshop die Denkstrategien der Schachmeister vorstellen. In einem weiteren Workshop vermittelt Kristin Walzer ihre Erkenntnisse zur Erreichung des Flow-Zustands.

Welche Erkenntnisse kann man von diesem Kongress für das berufliche und private Alltags-Leben erwarten?

Michael Altenhofer:

Mentale Stärke ist die Psychologie des 21. Jahrhunderts. In lösungsorientierten Denkkonzepten werden heute Blockaden im Kopf gelöst und das eigene Können in entscheidenden Momenten abrufbar gemacht. Beim Kongress werden Techniken vorgestellt und angewendet, die im beruflichen und privaten Alltag den persönlichen Handlungsspielraum erweitern und festigen.

Machen Sie uns mit ein paar Aussagen Gusto auf die Referenten und den Kongress!

- »Angst ist selbst in Extremlagen subjektiv und veränderbar«, Dr. Antonia Rados.
- »Vieles geschieht in unseren Köpfen, von dem wir nicht das Geringste mitbekommen«, Prof. DDr. Manfred Spitzer.
- »Das Denken der Schachgroßmeister stellt ein perfektes Modell dafür dar, wie Ratio und Intuition eine optimale Kombination bilden«, Stefan Kindermann.
- »Unsicherheit hat auch mit mangelndem Selbstwert, mit mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu tun«, Wolfram Pirchner.
- »Aus meiner Erfahrung mit Spitzensportlern weiß ich, dass Flow erlernt und abrufbar gemacht werden kann«, Kristin Walzer, Mentalcoach von Spitzengolfer Markus Brier. □

1. Wiener Kongress für mentale Stärke

29. und 30. Juni 2012

Tech Gate Vienna

Es können beide Tage oder auch ein Tag gebucht werden.

www.mentalkongress-wien.at