

POWER- UND MOTIVATIONSTAG

Dem Glück kann man entgegengehen

BAD SCHALLERBACH. Mentale Stärke ist eine Methode zur positiven Lebensgestaltung. Es spielt sich alles im Kopf ab. Wie man mentale Stärke erlangt und dadurch erfolgreicher wird, das erfuhren die 350 Besucher beim Tips Power- und Motivationstag im Gästezentrum.

„Die, die es am notwendigsten haben, bleiben vorsichtshalber daheim“, bemerkte Mental-Trainer und Extremsportler Wolfgang Fasching.

Wiederholung macht Meister
Sein Rat: „Wiederholung macht dich zum Meister“. Positiv denken ist, so Fasching, zu wenig. Man muss ins Tun kommen. Man muss konsequent und hart arbeiten. „Dem Glück kann man entgegengehen“, ist Fasching überzeugt. Wichtig sei dabei, an sich und seine Fähigkeiten zu glauben. Erfolg ist das Erreichen von gesteckten Zielen. Dazu ist es wichtig, die Ziele auszuschreiben. „Erfolgreiche Menschen denken schriftlich“, so der dreifache Sieger des stärksten Radrennens der Welt, des „Race across America“.

Konstruktive Unzufriedenheit
Die Bedeutung der konstruktiven Unzufriedenheit betonte Mentaltrainer Michael Altenhofer. Sie ist die Antriebsfeder für Verbesserungen.

„Erfolgreiche Menschen sind freundliche Menschen.“
WOLFGANG FASCHING, EXTREMSPORTLER



Michael Altenhofer, Wolfgang Fasching und Frank Wilde (v. li.) beim Power- und Motivationstag in Bad Schallerbach.

Er empfiehlt, das persönliche Umfeld über gesetzte Ziele zu informieren. Dadurch würde man konsequenter an der Umsetzung arbeiten. Um erfolgreich zu sein, müsse man vor allem zuerst bereit sein, die Komfortzone zu verlassen, Risiko einzugehen.

Der Feind vom Stress

Auch für Stressgeplagte hatten die Mentalcoaches einen Tipp: Lachen ist der größte Feind vom Stress. „Erfolgreiche Menschen sind freundliche Menschen“, bemerkte Fasching. „Holen Sie Ihre Zähne zum Trocknen heraus“, ergänzte der deutsche Mental- und Erfolgstrainer Frank Wilde. Er zählt zu den Außergewöhnlichen seiner Zunft. Mit seiner provokanten, kabarettistisch anmutenden Vortragswiese lockte er die Teil-

„Wenn das Pferd tot ist, kannst du absteigen.“

FRANK WILDE, MENTAL- UND ERFOLGSTRAINER

nehmer aus der Reserve. Karriere liegt zu 60 Prozent an der Selbstdarstellung, so Wilde. Das hat er verinnerlicht. Sein wichtigster Satz: Gibt es für eine Sache ein bedingungsloses „Ja“? Wenn nicht, sollte man laut Wilde sofort loslassen: „Wenn das Pferd tot ist, kannst du absteigen“. Ein weiteres Beispiel seiner provokanten Thesen: „Gute Personalführung heißt, den Mitarbeiter so schnell über den Tisch zu ziehen, dass er die Reibungshitze als Nestwärme empfindet.“

Zum Abschluss des Tagesseminars „Tips Power- und Motivationstag“ gab es Standing Ovationen. ■

BUCHTIPPS

Wolfgang Fasching
„Mental fit im Alltag“ - 111 Mentaltipps zum praktischen Anwenden“, colorama-Verlag, Salzburg 115 Seiten, 12 Foto-Seiten, Taschenbuch, Softcover, Preis: 9,95 Euro ISBN: 978-3-902692-09-2

„Du schaffst was Du willst!“ colorama-Verlag, Salzburg, 236 Seiten, 15 Foto-Seiten, Softcover, Preis: 19,90 Euro, ISBN: 978-3-902692-18-4

Frank Wilde
„Beweg deinen Arsch!“ Santos Verlag, 264 Seiten, Taschenbuch, Preis: 9,95 Euro, ISBN: 978-3981362725 (auch als Hörbuch erhältlich).

NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM
NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM
NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM
NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM
NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM
NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM
NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM
NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM

BODYTHERM
NEUERÖFFNUNG bei BODYTHERM
www.bodytherm.eu