



Auf der Überholspur

MENTALTRAINING. Das konstruktive Managen der eigenen Überzeugungen und Gedanken verschafft immensen Vorsprung. Die Techniken dazu kann man lernen.

TEXT: CAROLA MALZNER

Man kennt das ja: Schon am Morgen beschleichen einen die ersten miesen Gedanken. Der Kundentermin wird sicher unangenehm, das Team wird wie immer unmotiviert, die To-do-Liste wird wieder einmal unbewältigbar sein und am Abend wird man sicher todmüde vor dem Fernseher dahindümpeln. Mit einem Wort: Perfekte Voraussetzungen für einen mäßig erfolgreichen Tag, den man da erwartet. Auch wenn dieses Szenario vielleicht etwas übertrieben sein mag, belasten wir uns doch Tag für Tag mit negativen Gedanken und anstrengenden Lebensmustern, die uns oft überhaupt nicht bewusst sind. Esoterisch angehauchtes Positivdenken hilft da auf lange Sicht auch nicht weiter, vielmehr geht es um eine tiefgehende Veränderung der inneren

Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber. Die gute Nachricht: Das kann man lernen. Und zwar mit Mentaltraining, das mit verschiedensten Techniken dabei anleitet, die negativen Gedanken spiralen einzudämmen und wieder die positive Oberhand im eigenen Leben zu übernehmen.

Teuflicher Kreislauf

Auch er selbst hat vor einigen Jahren – damals noch Unternehmer im Bereich Eventmanagement – gemerkt, dass Persönlichkeitsentwicklung einen ganz entscheidenden Vorsprung vor den Mitbewerbern sichert. „Mit

die aus der Gehirnforschung und der analytischen Psychologie kommen und im Spitzensport schon längst Anwendung finden. Als Ausgangspunkt seiner Tätigkeit – Altenhofer coacht Unternehmer genauso wie Sportler – beschreibt er das Bewusstmachen des Kreislaufs, der praktisch für

„Mache ich mir selbst Druck, dann entstehen viele Sorgen und Existenzängste. Die Spirale nach unten ist vorprogrammiert.“

MICHAEL ALTENHOFER, Mentalcoach.

„Der Grundgedanke ist immer: Ich selbst habe es in der Hand, wie mein Leben, meine Karriere verläuft. Dass das eine Bereitschaft zur Arbeit an der eigenen Persönlichkeit braucht, versteht sich“, so der Linzer Mentalcoach Michael Altenhofer. (siehe Kasten)

dem Erfolg kam dann auch der Wunsch, mich in das Thema Mentaltraining zu vertiefen – und bald der Entschluss, in diesem Bereich zu arbeiten“, erzählt Altenhofer. Ihn interessiert vor allem der wissenschaftliche Ansatz und damit die Techniken,

jeden Menschen gilt: Jeder hat einen aktuellen Ist-Zustand. Sobald ich etwas erreichen will, gibt es den Soll-Zustand. „Und der ist nicht immer ganz einfach zu erreichen – zumindest glaubt man das. Zum Ist kommt man immer durch Handlungen, die

FOTO: BILDAGENTUR WALDHÄUSL

Ursache für diese Handlungen sind Gefühle, die man durch Worte und Bilder, die im Unterbewussten gespeichert sind, beschreiben kann. In meiner Arbeit geht es darum, zu fragen, welche Zielgefühle geeignet sind, um entsprechende Handlungen zu ermöglichen, die dann zu dem gewünschten Soll-Zustand füh-

nachhaltig.“ In jedem Fall merkt man sehr schnell, dass Gefühle nicht von den äußeren Umständen abhängig sind, sondern dass man selbst aktiven Einfluss darauf nehmen kann. „Ich spreche da gerne von Ressourcen, nicht von Gefühlen. Vertrauen, Leichtigkeit, der Umgang mit Druck, Wertschätzung gegenüber der

Chance, zielführende Gefühle unabhängig von äußeren Benefits aufleben zu lassen.

Aussteigen lohnt sich

Mit Mentaltraining geht es ein ordentliches Stück weg vom Ausgeliefertsein hin zu Selbstverantwortung und selbstbe-



„Es geht ganz einfach um Gedanken- und Gehirnmanagement und darum, den bisher gewohnten Kreislauf zu durchbrechen.“

MICHAEL ALTENHOFER,
Mentalcoach.

ren. Es geht also um Gedanken- und Gehirnmanagement und darum, den bisher gewohnten Kreislauf zu durchbrechen“, erklärt Michael Altenhofer.

Ressourcen nutzen

Auch wenn das für den durchschnittlich verstandesgesteuerten Menschen nicht immer einfach ist – Altenhofer hat im Schnitt 180 Mentaltechniken zur Verfügung, um seinen Klienten andere Wege nahezubringen. „Diese Techniken richten sich ans Bewusstsein genauso wie ans Unterbewusstsein – vor allem bei Zweiteren geht es um Vorstellungen, Visualisierungen. Und diese wirken langfristig und

eigenen Person – das sind ja alles Ressourcen. Meistens warten wir aber darauf, bis die äußeren Umstände es zulassen, dass wir das fühlen können. Ich sage aber: Man kann umschalten. Diese Gefühle, die durch äußere Umstände erzeugt werden können, sind immer da, auch ohne diese Umstände. Ich habe immer Zugriff darauf, muss mich aber bewusst dafür entscheiden, sie zu nutzen“, so der Mentaltrainer. Anders ausgedrückt: Wir warten auf das begeisterte Feedback des Kunden, auf vor Motivation sprühende Kollegen, auf den sonnigen Frühling oder auf den lang ersehnten Geldregen, damit wir uns endlich gut fühlen – und vertun damit die

stimmter Lebensfreude. „Ich bin für meine Befindlichkeit selbst verantwortlich und auch dafür, was ich erreiche. Denn genau darum geht es letztlich den meisten Menschen: Sie wollen etwas erreichen und Erfolg und Anerkennung haben“, so Altenhofer, der gerade hier bei Unternehmern und Selbstständigen offene Türen einrennt: Ein Unternehmer hat im Normalfall wenig bis keine Anerkennung, weil er eben keinen Chef mehr hat. „Für einen Unternehmer ist es also wichtig, sich von Lob unabhängig zu machen und sich selbst ausreichend für seine Leistung wertzuschätzen.“ Mit mentalem Training wird man sich seiner Stärken und Talente wieder →

Zur Person

Der Mentalcoach

Michael Altenhofer absolviert am Mentalcollege in Bregenz ein Studium zum Akademischen Mentalcoach. Diese Ausbildung ist europaweit die einzige im mentalen Bereich mit universitärem Charakter und an die Universität Salzburg angeschlossen. Prominente Absolventen sind unter anderem Wolfgang Fasching, Thomas Sykora oder Ronnie Leitgeb. In der erfolgsagentur.at ist er als Coach und Trainer tätig und organisiert überdies zwei Mal jährlich einen Power- & Motivationstag in mehreren Bundesländern. Altenhofer bietet individuelle Coachings genauso an wie Seminare und Workshops in Gruppen. Für Unternehmen interessant ist das Inhouse-Einzelcoaching: Nach einem kostenlosen Infoseminar im Unternehmen können sich Mitarbeiter für Einzelcoachings entscheiden. Altenhofer kommt ins Unternehmen und macht die Mitarbeiter mental fit für ihre unternehmensspezifischen Ziele. Infos, Termine und Kontakt: www.erfolgsagentur.at

bewusst und lernt auch, mit Erfolgsdruck umzugehen: „Mache ich mir selbst Druck, dann entstehen viele Sorgen und Existenzängste. Die Spirale nach unten ist vorprogrammiert: Gebe ich mich den Sorgen hin, bin ich weniger erfolgreich, die Sorgen werden noch größer“, beschreibt Altenhofer den klassischen Kreislauf, aus dem sich ein Aussteigen lohnt. „Wer Lockerheit, Leichtigkeit, Zuversicht und Vertrauen in sich spürt, der schafft es ganz ohne Druck aufwärts.“

Mentales Training

Woran es liegt, dass zum Beispiel so mancher potenzielle Jungunternehmer zwar Weltmeister im Schmieden von

Konzepten ist, diese aber nicht auf den Boden bringt und praktisch eine Startblockade hat? „Jungunternehmer wissen genau, was sie können – deshalb haben sie ja auch eine Geschäftsidee. Sie sind besonders gut, wenn sie daheim am Konzept feilen. Geht es dann aber darum, das zu verkaufen, sich selbst zu verkaufen, mit Entscheidungsträgern und potenziellen Finanziers an einem Tisch zu sitzen, dann scheitern sie meistens an einem Persönlichkeitsmanko: Tief drinnen sind sie nicht überzeugt von der eigenen Kompetenz, es fehlt an Überzeugungskraft, Präsentationsstärke, Sicherheit und einem empathischen Zugang zum Gesprächspartner –

alles mentale Themen, an denen man mit Mentaltraining effizient arbeiten kann“, weiß Altenhofer. Wer sich für die persönliche, konkrete Zielerreichung in die professionellen Hände

eines Mentalcoaches begibt, der sollte jedenfalls wissen: Man lernt hier Techniken, die persönlich und beruflich wirklich weiterbringen. Danach handeln muss man selbst. ■

Mentales Training

Einblick in die Praxis

Tageshighlight: Den Fokus auf gelungene Ereignisse lenken und täglich sein persönliches Highlight notieren. Am Ende der Woche das Wochenhighlight definieren. Zum Start in die nächste Woche sämtliche Ereignisse im „Highlight-Buch“ Revue passieren lassen und sich in eine ge-

winnende Grundstimmung bringen. Wichtig: Nicht nur die ganz großen Würfe, sondern vor allem die Summe aus vielen kleinen Ereignissen, die jedem jeden Tag gelingen, verändern den Fokusgrad hin zu einer lebensfrohen und optimistischen Einstellung. Weitere Tipps gibt Michael Altenhofer am Di., 22.2. an der Abend-Akademie in Linz.



AVL-VERTRIEBS COACHING

Damit sich Ihre Umsätze steil nach oben entwickeln!

www.avl-institut.at

WIR STELLEN IHNEN DAS
AVL-VERTRIEBS COACHING GERNE
PERSÖNLICH VOR.

Ihr „gewinnbringender“ Informationstermin wartet unter **07232/ 3065-0** auf Sie.