

# Mentaltraining

## Ziele verwirklichen mit der Macht der inneren Kraft

**Ängste, Vorurteile, fixe Vorstellungen und widersprüchliche Wünsche können unser Unterbewusstsein blockieren und uns am Handeln hindern. Spitzensportler wie Manager aktivieren ihre innere Kraft und nutzen sie erfolgreich zur Umsetzung ihrer Ziele.**

Von Mag. Gabriele Frisch

Wir alle wünschen uns die natürliche Fähigkeit, jede Situation in unserem Leben, ob beruflich oder privat, kraftvoll und unseren Vorstellungen entsprechend zu gestalten. Wünsche und Träume zu verwirklichen, klare Ziele zu identifizieren und auch zu erreichen ist erlernbar. Mittels Mentaltraining werden Hemmungen, Ängste und Einschränkungen überwunden und durch neue positive, motivierende Leitbilder ersetzt. Die innere Kraft wird mobilisiert, um bisherige persönliche Grenzen zu überschreiten, die eigenen Möglichkeiten deutlich zu erweitern. Das Leben erhält eine neue Dimension, nicht nur privat, sondern auch beruflich. Die Anwendungsmöglichkeiten für Mentaltraining sind vielfältig und unterstützen effizient die Organisationsziele.

### Motivations-Feuerlauf

Offene Termine:

16. 9. & 11. 11. 2000

Pension Römerhof

St. Lorenzen/Wechsel

24. 6. & 7. 10. 2000

Rogner Dorint Hoteldorf

Königsleithn/Litschau

Investition:

ATS 1.900,- (exkl. MwSt)

Infos bei: Spreng Training

Tel.: 01/280 19 30

### Über glühende Kohlen

Als spektakulärer Bestandteil eines typischen Mentaltrainings ist der Feuerlauf zu erwähnen, bei dem die Teilnehmer über 500 Grad heiße Kohlen gehen. Der PUBLIC MANAGER war vor kurzem eingeladen, an einem von der Firma Spreng Training veranstalteten offenen Feuerlauf-Seminar teilzunehmen. Die daraus resultierende Erfahrung der eigenen Kraftfreisetzung war gewaltig.

Unser Trainer und Begleiter auf dem Weg zu einer Erfahrung der besonderen Art, Martin Winkelhofer, über seine Arbeit: „Feuerlaufen ist heute eine der effektivsten Möglichkeiten, in sehr kurzer Zeit lang anhaltende und äußerst wirkungsvolle Resultate zu erzielen.“ Er stellt uns einen großen Motivations- und Energiegewinn für den Alltag in Aussicht. Das Seminar soll uns Kraft geben, die persönlichen Herausforderungen der Zeit anzupacken, anstatt daran zu zerbrechen.

Im März dieses Jahres hat Martin Winkelhofer in Frankreich an einem Weltrekordfeuerlauf über 111 Meter teilge-

nommen. Seine beeindruckende Leistung – und der Umstand, dass wir nur sieben Meter bewältigen müssen – gibt uns allen ein Gefühl der Sicherheit.

**„Ich kann jedes Ziel erreichen, weil ich die Kraft dazu habe!“**

Energie für unseren Feuerlauf aktivieren.

### Bewegung & Konzentration

Martin Winkelhofer benutzt im Zuge der Vorbereitung immer wieder die Imaginationskraft seiner Schützlinge, um ihnen die Angst vor Feuer und Verbrennungen zu nehmen. Er ersetzt die negativen, Furcht einflößenden Bilder, die das Unterbewusstsein gespeichert hat, durch positive, Glück verheißende Visionen. Und tatsächlich beherrschen uns schon nach den ersten Übungen Heiterkeit und Freude anstelle von Angst und Skepsis. Intensiv wird zu heißen Rhythmen getanzt, um Stress und negative Emotionen abzubauen. Gleichzeitig wird aus einer Gruppe bunt zusammengeführter Fremder eine starke



Martin Winkelhofer

Gemeinschaft, die ein gemeinsames Ziel verfolgt: den unbeschadeten Lauf über glühende Kohlen. Die letzte Stunde vor dem großen Ereignis ist geprägt von Konzentrations- und Energieübungen, die die TeilnehmerInnen in einen tief entspannten und gleichzeitig hellwachen Zustand versetzen. Als Martin Winkelhofer die sieben Meter lange Strecke mit den glühenden Kohlen vorbereitet und uns bittet, das Schuhwerk abzulegen, ist es endlich so weit. Niemand wird unter Druck gesetzt: Bis zuletzt kann jeder für sich entscheiden, ob er laufen will oder nicht – alle wollen!

Die Konzentration beim Gang über die glühenden Kohlen weicht beim Verlassen der Strecke sofort einem enormen Glücksgefühl: Jeder umarmt jeden, beglückwünscht ihn zu seinem ganz persönlichen Erfolg, zu seinem Sieg über die Angst, die ihn bisher vielleicht davon abgehalten hat, wichtige und wertvolle Ziele zu erreichen. In diesem Moment weiß jeder Einzelne von uns: „Ich kann jedes Ziel erreichen, weil ich die Kraft dazu habe.“