trend.

A PRODUCT OF APA-DEFACTO
CLIPPING SERVICE

MENTALE ERFOLGS-STRATEGIEN (1/3)

Format (hist. Bestand)/Premium TrendAusgabe 04-05/2021 | Seite 88, 89, 90 | 29. Januar 2021
Reichweite: 0

Print für pr.com

TREND SERVICE
↓
KARRIERE

MENTALE ERFOLGS-STRATEGIEN

Ein pandemiegerechtes **ONLINE-MENTALTRAININGS-PROGRAMM** vermittelt, wie man die Mentalstrategien von fünf außergewöhnlichen Menschen auf seine persönlichen Ziele anwenden kann.

DIE INITIATORIN:
Heidi Haberl-Glantschnig ist Psychologin, Mentaltrainerin und Unternehmerin. Als frühere Leistungssportlerin (30-fache Ruderstaats-, Junioren-Vizeweltmeisterin) weiß sie um die Kraft der Gedanken für die Zielerreichung und startete das Online-Mentaltraining „My Best Me".

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

APA DEFACTO

trend.

A PRODUCT OF APA-DEFACTO CLIPPING SERVICE

MENTALE ERFOLGS-STRATEGIEN (2/3)

Format (hist. Bestand)/Premium TrendAusgabe 04-05/2021 | Seite 88, 89, 90 | 29. Januar 2021
Reichweite: 0

Print für pr.com

VON **MICHAEL SCHMID**

Wir sind jetzt alle stark mit existenziellen Themen konfrontiert“, kommentiert die Psychologin und Mentaltrainerin Heidi Haberl-Glantschnig die aktuelle Corona- und Lockdown-Situation. „Ich spüre auch in meiner täglichen Arbeit Unsicherheit und Ängste und merke, wie Leute eingehen und wie belastend das alles ist“, sagt sie – auch mit Bezug auf den Ort des trend-Interviews und Fotoshootings, das fast verwaiste Foyer des Steigenberger Hotel Herrenhof in der Wiener Innenstadt, das derzeit nur einige wenige Geschäftsreisende beherbergen darf.

Haberl-Glantschnig stammt aus einer Ruderfamilie und war selbst erfolgreiche Leistungssportlerin. Nach ihrer Sportkarriere hat sie Psychologie studiert und als Unternehmerin Sprungkraft Consulting (sprungkraft.consulting) für Mentalstrategien in Sport und Business gegründet. Das Thema mentale Stärke begleitet sie seit ihrer Zeit im Leistungssport. „Hart trainieren alle. Trainingspläne, Trainingsumfänge, Betreuung, Physiotherapie sind bei vielen Athleten ähnlich. Um zu erkennen, warum manche ihre Ziele nicht so leicht erreichen wie andere, die dann, wenn es darauf ankommt, die Nase vorne haben, muss man genauer hinschauen“, sagt Haberl-Glantschnig. Dabei ist sie auf mentale Erfolgsstrategien gestoßen, die nicht nur im Sport, sondern auch in Business und Berufsleben den Unterschied ausmachen.

Als Beraterin nun selbst mit Lockdown und Geschäftseinbruch konfrontiert, hat sie dieses Know-how aufgegriffen, auf die eigene Situation angewandt und in den letzten Monaten ein selbst unter schwierigen Pandemie-Rahmenbedingungen geeignetes und anwendbares Online-Mentaltrainingsprogramm entwickelt. „Gerade jetzt kann mentale Arbeit einen großen Beitrag zum eigenen geistigen Wohlbefinden und persönlichen Erfolg leisten“, ist sie überzeugt.

Das Onlineprogramm „My Best Me“ fußt auf fünf konkreten Mentalstrategien, die von fünf außergewöhnlichen Menschen angewendet werden, die damit bemerkenswerte Leistungen und Erfolge in ihren Bereichen erzielen: zwei Spitzensportler, Ruderweltmeister und Ultradistanz-Radrennfahrer, die Chefdirigentin der Salzburger Philharmonie, eine junge Spitzenköchin und ein Bombenentschärfer. Sie alle geben in Videosessions Einblicke in ihre mentalen Erfolgsgeheimnisse – wie sie Ziele visualisieren, Bestleistungen abrufen, wenn es wirklich zählt, Stress durch aktiv gesteuerte Entspannung bewältigen oder Panik vermeiden, wenn es darum geht, einen tödlichen Sprengsatz zu entschärfen und dabei die Geisel psychologisch zu beruhigen, an der diese befestigt ist (siehe Kästen).

CHRISTOPH STRASSER
Ultradistanz-Radfahrer

KLARE VISUALISIERUNG

DAS BILD DER ZIELDURCHFAHRT nach acht Tagen Renndauer, 5.000 Kilometern und 52.000 Höhenmetern auf dem Rad ist es, das den Extremsportler Christoph Strasser im „Race across America“ weiter in die Pedale treten lässt, wenn er nach im Schnitt einer Stunde Schlaf pro Tag von seinem Team wieder auf den Sattel gesetzt wird. „Dieses Bild hat er so tief im Unbewussten verankert, dass es auch dann noch da ist, wenn es rational nicht ansteuerbar ist“, erklärt Expertin Haberl-Glantschnig die von Strasser angewandte Mentalstrategie der Zielvisualisierung und -imaginaton. Es geht dabei darum, die positiven Gefühle beim Erreichen eines Zieles nicht nur zu formulieren, sondern mit Hilfe von bestimmten Übungen ganzheitlich mit allen Sinnen zu spüren. In Onlinetrainings üben Teilnehmer, ein persönliches Ziel so tiefgehend zu verankern.

WOLFGANG SIGL
Ruderweltmeister

BESTLEISTUNG ABRUFEN

DIE MINUTEN VOR DEM START, wenn alle Konkurrenten mit ihren Booten in der Startmaschine eingespannt nebeneinander auf dem Wasser stehen, waren für Wolfgang Sigl der Schlüssel zu seinen vier Weltmeistertiteln im Rudern – die „Moments of Excellence“ zum Abrufen seiner persönlichen Bestleistung. Diesen optimalen Leistungszustand zu erreichen, sei, so Haberl-Glantschnig, weder im Sport noch bei Prüfungen oder beruflichen Herausforderungen wie etwa entscheidenden Business-Präsentationen vom Zufall abhängig und auch nicht von der Tagesform, sondern könne systematisch aufgerufen werden. „Es geht darum, sich den Zustand beim Erbringen der Bestleistung genau dann zu holen, wenn man ihn braucht“, sagt die Expertin und zeigt Methoden, die dafür nötige innere Ruhe punktgenau zu finden.

MODULE ZUM ERFOLG. In weiterer Folge wird in jedem der fünf Module vermittelt, wie man die vom jeweiligen Testimonial angewandte Mentalstrategie selbst erlernen und im Kontext eigener Herausforderungen, sei es im beruflichen oder privaten Bereich, anwenden kann. Haberl-Glantschnig erklärt dazu zunächst in einer weiteren Videosession, wie und warum die Methode wirkt. Nach diesem psychologischen Theorie-Input führt sie durch konkrete Übungen und Mentaltrainingsinterventionen. Die haben zum Ziel, die mentale Strategie direkt in der Praxis anzuwenden, also etwa jenen Mechanismus vor einer wichtigen Präsentation abzurufen, den Wolfgang Sigl unmittelbar vor dem Start jener Ruderregatten in Gang zu setzen wusste, die ihm vier Weltmeisterschafts-Goldmedaillen einbrachten.

Letztlich geht es dabei um das Mindset. „Psychologie und Hirnforschung zeigen, dass Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster, also unsere inneren Haltungen, nicht festgeschrieben sind, sondern dass wir unser Leben lang neue Muster und Verhaltensweisen lernen können“, erklärt Haberl-Glantschnig. Ziel der Übungen ist es, die Mindsets der Erfolgsbeispiele zu modellieren, also genau das nachzumachen, was sie besonders auszeichnet und zu einer eigenen mentalen Erfolgsstrategie überzuführen.

Den optionalen vierten Part aller Module in der Businessversion von „My Best Me“ steuert Wirtschaftspsychologin ►

FOTOS: WOLFGANG WOLAK, BEIGESTELLT (2)

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

APA DEFACTO

trend.

A PRODUCT OF APA-DEFACTO
CLIPPING SERVICE

MENTALE ERFOLGS-STRATEGIEN (3/3)

Format (hist. Bestand)/Premium TrendAusgabe 04-05/2021 | Seite 88, 89, 90 | 29. Januar 2021
Reichweite: 0

Print für pr.com

TREND SERVICE ↓ KARRIERE

ELISABETH FUCHS
Dirigentin

ENTSPANNUNG AKTIV STEUERN

DIE CHEFDIRIGENTIN DER Salzburger Philharmonie, die international ebenso anerkannte wie gefragte Künstlerin Elisabeth Fuchs, brennt für ihre Leidenschaft, die Musik und deren Vermittlung auf höchstem Niveau. So sehr, dass sie schon von Burn-out betroffen war. Daraus hat sie gelernt, die richtige und gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Diese Kunst der aktiv gesteuerten Entspannung wurde zu ihrer Mentalstrategie, um Phasen höchster Beanspruchung und intensiver Belastung zu bewältigen. Im Onlinetraining werden ihre Erfahrungen zum Ausgangspunkt mentaler Entspannungsreisen für unterschiedlichste Settings – vom hochwirksamen kurzen Innehalten vor dem Gang ans Pult oder zur Präsentation bis zur halbstündigen Tiefenentspannung, die Körper und Geist zur Ruhe bringt.

MAX M.
Bombenentschärfer

EMOTIONALE ABGRENZUNG

AUS DER SITUATION AUSSTEIGEN wäre in seiner Lage für jeden eine gute Idee: Max M., der als Angehöriger einer Sondereinheit anonym bleibt, arbeitet nämlich als Bombenentschärfer im unmittelbaren Tötungsbereich von Sprengmitteln, wenn eine Entschärfung per Roboter nicht möglich ist, weil etwa eine Bombe direkt an einer Geisel befestigt wurde. Dort bleibt er im Extremfall über Stunden, und aussteigen kann er nur mental durch die hochentwickelte Fähigkeit zur emotionalen Abgrenzung. Dieses Dissoziieren, das Distanzieren von seinen Emotionen, ermöglicht erst die Konzentration auf notwendige Prozesse und Abläufe in Extremsituationen. Sich nicht von Emotionen überwältigen lassen, klar und überlegt zu bleiben, ist aber nicht nur in Lebensgefahr, sondern auch bei Konflikten, Frust oder Ärger im Job ein Asset.

LISA WIELAND
Starköchin

POSITIVE GLAUBENSSÄTZE

DIE MACHT DES MINDSETS hat Lisa Wieland aus einem kleinen Dorf in Kärnten, wo sie als Mädchen in der Küche der Oma die Leidenschaft fürs Kochen entwickelte, bis nach Hollywood geführt, wo sie an der Seite von Starkoch Wolfgang Puck für die Celebritys bei der Oscar-Verleihung kocht. Den „Kochbuch-Oscar" für das weltbeste Kochbuch des Jahres hat sie 2020 selbst gewonnen. Positive Glaubenssätze, in der Psychologie „Beliefs" genannt, ließen sie auch Rückschläge, die es auf ihrem Weg zu top Gastroadressen in London und Dubai durchaus gab, überwinden – und daraus sogar Kraft schöpfen. Haberl-Glantschnig: „Wie wissen, dass Glaubenssätze ungeheuer stark wirken und man damit Realität gestalten kann." Sie zeigt in ihrem Programm, wie man eigene Beliefs bewusst machen, ihre Wirkung hinterfragen und gegebenenfalls ändern kann.

► Katharina Janauschek bei, langjährige Führungskraft und Topmanagerin im HR-Bereich sowie in der Führungskräfteentwicklung. Sie arbeitet die Essenz der fünf Mentalstrategien für die Anwendbarkeit im Businesskontext heraus, um mit deren Hilfe auch Organisationen und Teams zu gewünschten Ergebnissen und Erfolgen zu verhelfen.

„Wie im Sport können Ziele auch im Arbeitsleben visualisiert und verankert werden, sodass die Motivation gefestigt wird", erklärt Janauschek und verweist auf die Zielvisualisierungsstrategie von Extremradsportler Christoph Strasser beim „Race across America" über mehr als 5.000 Kilometer, der damit nicht nur sich selbst, sondern auch sein gesamtes Begleitteam zu Höchstleistungen motiviert. Schritte der Zielarbeit seien üblicherweise meist gedanklich-rationale Schritte, so Janauschek.

Um ein Zielbild aber wirklich tief in Teams und Menschen verankern zu können, gehe es darum, diese auch emotional erleben zu können. „Formuliert daher euer Zielbild so klar wie möglich, sodass ihr es als Team sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen könnt", rät sie Führungskräften. Konkret: das Geräusch einer neu aufgebauten Maschine hören, den Geschmack eines neuen Produkts im Mund spüren, das Plakat dafür im Straßenbild zum ersten Mal sehen, gemeinsam lachen beim Anstoßen auf den Erfolg eines Projekts.

Um den Spaß am Lernen mit „My Best Me" und den Impact des Programms zu steigern, wurde auch bei der filmischen Umsetzung, den Visualisierungen und Grafiken durch die Filmproduktionsfirma 2Dream Productions auf höchste Professionalität und Qualität geachtet.

Da es beim Modellieren mentaler Erfolgsstrategien nicht nur um Wissensvermittlung, sondern auch um Selbstreflexion geht, rät Haberl-Glantschnig dazu, die Inhalte bei der Arbeit im individuellen Rhythmus sickern zu lassen: „Meine Empfehlung ist ein Modul pro Woche." Die Dateien könne man natürlich auch aufs Smartphone aufspielen, das Training bleibe so „als jederzeit einsetzbare Toolbox im Kastl verfügbar". T

ONLINE MENTALTRAINING

MY BEST ME

→ **Das Onlineformat umfasst fünf Module zu je rund 45 Minuten Video- und Audiomaterial sowie Worksheets. Es vermittelt die Anwendung von fünf bei Testimonials praxisbewährte Mentalstrategien.**
Info & Intro: *mybestme.at*

FOTOS: BEIGESTELLT

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

APA DEFACTO