



Presseinformation

ONLINE MENTALTRAINING TRIFFT DEN PULS DER ZEIT

MY BEST ME ist das brandaktuelles Online Mentaltraining, mit dem man lernt, fünf exzellente Mentalstrategien von außergewöhnlichen Menschen einfach, unkompliziert und praxisnahe für seine persönlichen Ziele anzuwenden.

Was haben ein Ultra Distanz Radfahrer, eine Ausnahme-Dirigentin, ein Ruderweltmeister, eine Starköchin und ein Handbomben-Entschärfer gemeinsam? Sie alle setzen auf die Macht der Gedanken, um ihren Beruf oder ihre Leidenschaft zum Erfolg zu bringen.

Im neuen Online Mentaltraining verraten fünf außergewöhnliche und extrem erfolgreiche Menschen in kurzen Video-Interviews ihre persönlichen mentalen Erfolgsrezepte. Christoph Strasser, der Ultra Distanz Radfahrer und Race Across America Sieger, der 4-fache Ruderweltmeister Wolfgang Sigl, die Ausnahmedirigentin Elisabeth Fuchs, der Hand-Bombenentschärfer Max M. (Name aus Gründen der Geheimhaltung geändert) und die internationale Starköchin Lisa Wieland. Sie zeigen, wie sie mit einfach anwendbaren Mentalstrategien ihre Ziele erreichen.

Modul 1 befasst sich mit der Ziel-Visualisierung. Modul 2 zeigt, wie man Bestleistungen durch den Moment of Excellence abrufen kann. Modul 3 präsentiert die Kunst der aktiv gesteuerten Entspannung. Modul 4 zeigt die Macht des Dissoziierens und der emotionalen Abgrenzung. Und Modul 5 beschäftigt sich mit positiven Glaubenssätzen zur Steuerung des eigenen Handelns.

Jedes Modul gliedert sich in 3 – 4 Stufen und beinhaltet rund 45 Minuten hochwertiges Video- und Audiomaterial. Dank theoretischer Inputs der Psychologin und Mentaltrainerin Mag. Mag. Heidemarie Haberl- Glantschnig, die selbst 30-fache Österreiche Meisterin im Rudern war, bekommt man vertiefenden Einblick in die fünf vorgestellten Methoden. Im letzten Schritt folgen Anleitungen für die persönliche Umsetzung und Anwendung der einzelnen Mentalstrategien mit praktischen Work-Sheets. Im Business Upgrade erklärt Mag. Katharina Janauschek, selbst Executive Coach und internationale HR Top Managerin, wie man das Know-How für Business und Teams anwenden kann.

Bei der filmischen Umsetzung des Online-Video-Trainings wurde auf höchste Professionalität und Qualität geachtet. „Es war uns ein großes Anliegen, die wertvollen und hochwertigen Inhalte des Kurses, visuell ansprechend und einfach verständlich in den Video-Modulen zu präsentieren. So macht das Erleben und das Lernen noch mehr Spaß und das steigert den Impact des Trainings“, sagt Rainer Haberl von 2Dream PRODUCTIONS, Geschäftsführer der Filmproduktionsfirma, die hinter den Kulissen alle Videos, Visualisierungen und Grafiken gestaltet hat.

Riesen Impact von Mentaltraining

„Mentaltraining ist ein so mächtiges Tool, das jeder für sich nutzen kann und sollte. Wir putzen ja auch unsere Zähne, schon bevor wir Karies bekommen“, sagt die Initiatorin des Projekts, Heidi Haberl-Glantschnig. „Wir erleben in der Krise vielfältige Herausforderungen, die uns alle belasten. Gerade jetzt kann mentale Arbeit daher einen großen Beitrag zum eigenen geistigen Wohlbefinden und den persönlichen Erfolg leisten.“



Katharina Janauschek von Sprungkraft Consulting ergänzt: „Gerade jetzt kann mentale Arbeit einen großen Beitrag leisten. Je mehr Menschen im eigenen Umfeld, in der Familie, im Freundeskreis, im Unternehmen ihre eigene mentale Stärke leben können und mit Widerstandsfähigkeit und positiv in die Zukunft blicken können, umso schneller entwickelt sich eine entsprechende Kultur, in der mentale Kraft und Innovationsfähigkeit wachsen darf.“

In MY BEST ME erlernt man zum Beispiel die richtige und erfolgreichste Art sich Ziele zu setzen – im Spitzensport ganz normal, von vielen anderen Menschen aber viel zu wenig genutzt. Außerdem geht es um die Macht der eigenen Gedanken und die Möglichkeit, diese aktiv zu steuern. Auch Interventionen, um Gefühle, Emotionen und sogar Entspannung aktiv steuern zu können, sind Teil des Trainings. Von Max M., der in der Terrorismusbekämpfung bei Bombenentschärfungen teils mehrere Stunden im direkten Tötungsbereich arbeitet, kann man in diesem Zusammenhang viel lernen.

MY BEST ME trifft den Puls der Zeit und kann – dank der Online-Lösung und der bewusst attraktiven Preisgestaltung – von allen Menschen von überall im eigenen Tempo absolviert werden.

www.mybestme.at

info@sprungkraft.consulting

Pressekontakt:

Angela Pengl-Böhm

Agentur pr.com PR- und Medienberatungs GmbH.

Email: apb@pr-com.at

Tel: 0664 – 14 04 326