



Die vier Referenten v.l.n.r.: Edi Meyer, Elisabeth Melichar, Michelle Morik, Günter Spiesberger.

Seminar: Impulse für den Erfolg

Eine Mischung aus Mentalcoaching, Yoga, Ernährung und Know-how aus dem Spitzensport: Vergangenen Freitag ging im Aktivresort Valavier in Brand ein ganz spezielles Führungskräfte-Seminar über die Bühne.

Mentale Hintergründe und Strategien, Fokussierung auf neue Ziele, Konzentration, Entschleunigung, Körperbewusstsein, Expertise aus dem Spitzensport. Es waren sehr viele Aspekte aus verschiedensten Bereichen, die die Referenten bei dem Seminar mit dem provokanten Titel „Schuften Sie noch oder leben Sie schon“ behandelten. „Es ging uns darum, den Entscheidungsträgern, die unter starkem Termindruck, nervlicher Belastung und Stress leiden, neue Werkzeuge zu geben, um künftig erfolgreicher zu sein und gleichzeitig eine bessere Lebensqualität zu erreichen“, erklärt Veranstalter Günter Spiesberger. Der gebürtige Oberösterreicher ist als Mental- und Wirtschaftscoach aktiv, zu seinen

Klienten zählen ehemalige und aktuelle Sport-Stars wie Michaela Dorfmeister, Hannes Reichelt, Michaela Kirchgasser, Golfer Manuel Trappel oder Moto-GP2-Weltmeister Stefan Bradl. Dieses Know-how aus dem Spitzensport überträgt Spiesberger in die Wirtschaft, wo er mit Managern und Führungskräften von internationalen Unternehmen wie Porsche, Audi, Swarovski oder UBS arbeitet.

Entschleunigung statt Multitasking

Das Zauberwort für wirtschaftlichen Erfolg und optimale Lebensqualität lautet Achtsamkeit, erklärte der Experte beim Seminar. Spiesberger: „Mit dem nötigen Wissen über festgefahrene Denkprozesse und unser Unterbewusstsein kann der Mensch achtsamer agieren. Bei zu vielen Entscheidungsträgern werkelt das Unterbewusstsein - gehetzt von äußeren Eindrücken - ständig auf Vollgas. Das bindet nicht nur Ressourcen, sondern macht unzufrieden, unproduktiv und schließlich krank. Statt Multitasking ist Entschleunigung angesagt.“

Neben Günter Spiesberger gaben weitere Experten wichtige Inputs. Die bekannte Wiener Yoga-Lehrerin Elisabeth Melichar präsentierte den Teilnehmern praxisnahe Tipps und Übungen für mehr Achtsamkeit und Fokussierung. „Das richtige Körpergefühl von An- und Entspannung, Atemübungen sowie Gedankentraining sind Grundlagen für beruflichen und privaten Erfolg“, so Melichar. Nicht zuletzt gab mit der Vorarlberger Skiläuferin Michelle Morik eine Topathletin Einblick in mentale Strategien im Spitzensport. Der Spiesberger-Schützling, Dritte bei der Junioren-WM 2010, wurde in der Vergangenheit von etlichen Verletzungen gebeutelt und kämpft um den Anschluss an die Weltspitze. Moriks Motto: „Kämpfe für deinen Traum!“

Damit das Puzzle aus Geist und Körper komplett wurde, gab Valavier-Hotelier Edi Meyer Tipps zur richtigen Energienahrung. „Richtige Ernährung wird für Führungskräfte immer wichtiger, um den ganzen Tag konzentriert und leistungsfähig zu bleiben.“