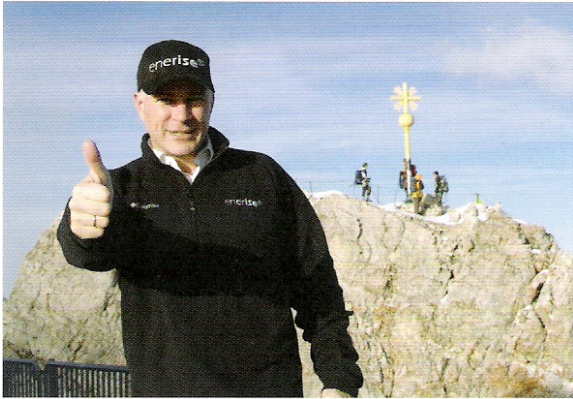


## Mentaltraining auf der Zugspitze: ein Aufstieg zu mehr Motivation



Mit einem Marsch auf die Zugspitze will Thomas Schlechter seinen Seminarteilnehmern zu Spitzenleistungen verhelfen.

Spitzenmotivation – das ist nach Ansicht von Thomas Schlechter die Fähigkeit, im entscheidenden Moment problemlos die nötige Energie abrufen zu können. Wie das geht? „Mit etwas Training“, meint der Mentalcoach. So wie sich ein 100-Meter-Läufer vier Jahre lang auf seine Olympia-Teil-

nahme vorbereitet, damit er im Wettkampf nicht mit schlaffen Muskeln und mentalen Blockaden im Startblock steht, können sich auch Manager und Verkäufer für heikle Präsentationen und schwierige Kundengespräche fit machen.

Das Training, das Schlechter in Form eines zweitägigen Seminars anbietet, besteht im Wesentlichen daraus, innere Dialoge und persönliche Bilder zu sechs Themenbereichen zu entwickeln: Vision, Lebensfreude, Wille, Glaube und Überzeugung, Physis und Körper sowie Entschlusskraft. Die Dialoge und Bilder sollen so gewählt sein, dass sich mit ihnen mentale Grenzen

überwinden lassen. „Wenn die affirmativen Inhalte verinnerlicht sind, können sie dazu beitragen, dass jemand auch in schwierigen Situationen eine Spitzenleistung bringt“, erklärt Schlechter. Das klappt, weil sich das Hirn ebenso trainieren lässt wie der Trizeps, ist der Coach überzeugt.

Verankert werden sollen die Affirmationen zudem mit einem Marsch auf die Zugspitze. Während des Aufstiegs, bei dem 2.000 Höhenmeter überwunden werden, erleben die Teilnehmer, wie ihre inneren Dialoge und Bilder helfen können, den Gipfel zu erreichen.

Infos unter [www.enerise.at](http://www.enerise.at).

(ahe)

erschienen im Juli 2007 im



**Thomas Schlechter**

Zugspitzstrasse 399 · A-6632 Ehrwald · Tel. +43 (0)5673 202030 · Fax +43 (0)5673 202033  
[www.lebenserfolg.net](http://www.lebenserfolg.net) · E-Mail: [info@enerise.de](mailto:info@enerise.de)