

„Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“

Laotse

So finden sie ihren Weg nach unserer gemeinsamen Terminvereinbarung:

Von der Öztaler Bundesstrasse über die Brücke nach Sautens abbiegen und der Dorfstrasse rechts haltend folgen.

Hotel Gisela - Hotel Post - Gemeinde/Raika - Tiroler Hof - Cafe Restaurant Dorfstüberl; Gegenüber vom Cafe Restaurant Dorfstüberl befindet sich ein großer Parkplatz. Dort bitte parken. Nach einem kurzen Anruf werden sie von mir am Parkplatz abgeholt.

Die Gesamtentfernung von der Abzweigung der Öztal Bundesstrasse bis zum Parkplatz sind 1 km.

Zur Person:

Michael Deutschmann
geboren am 07.09.1974

verheiratet, 2 Kinder

- + Diplom Mentaltrainer
- + Seminarleiter
- + Staatlich geprüfter Lehrwart für Allgemeine Körperausbildung
- + Ausbildung zur Leitung einer nicht-direktiven sozialen Gesprächsgruppe unter institutionellen Rahmenbedingungen.
- + Heeresbergführer und Heeresflugretter

Hobbies:

Windsurfen, Langlaufen, Skifahren, Skitourengehen
Rennradfahren, Triathlon, Bergsteigen, Laufen,
Mountainbiken, Schwimmen, Computer,
Weiterbildung, Mentaltraining

“Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.”

Laotse



Mental
Austria

Mental Austria

Michael DEUTSCHMANN

Diplom Mentaltrainer

Dorfstrasse 88

6432 Sautens

+43 (0) 699/11750706

www.mental-austria.com

deutschmann.michael@mental-austria.com

Mental
Austria

**Der Sieger fängt da an,
wo der Verlierer aufhört!**

Gründungsmitglied von
mental quality network

high quality mentaltraining



www.mental-quality.net

Mentaltraining

Mentales Training bezieht sich auf geistige Methoden und Prozesse, die sich durch das ganzheitliche Wahrnehmen, Denken, Entscheiden und Trainieren, auf die Steigerung der Leistungsfähigkeit und Lebensfreude konzentrieren.

Was kann damit alles erreicht werden?

- Steigerung der Lebensfreude und Leistungsfähigkeit = Lebensqualität.
- Eröffnet Möglichkeiten, noch ungenutzte Potentiale zu erkennen und zu nützen.
- Bewußtes, authentisches Vorbereiten auf Herausforderungen in privaten, geschäftlichen und sportlichen Bereichen des Lebens.
- Wahrnehmen und Wertschätzen der persönlichen Ressourcen und Stärken.
- Aktivieren der vorhandenen Energien zur Zielfindung, -formulierung und Umsetzung.
- Mentales Training ist ganzheitliche und nachhaltige Steigerung der Lebensqualität.



Mentaltraining im Sport

“Es werden mehr Menschen durch Übung tüchtig als durch ihre ursprüngliche Anlage.”

Demokrit

- Mentales Training verkürzt die Lernzeiten für die Aneignung von sportlichen Techniken.
- Mentales Training erhöht die Präzision und damit auch die Ausführungsgeschwindigkeit einer Bewegung.



- Mentales Training kann zur Simulierung von Vorstart- und Wettkampfsituationen verwendet werden. Der Athlet geht dadurch unbelasteter an den Wettkampf heran, da er den Ablauf bereits vorher einige Male in der Vorstellung abrollen ließ.
- Mentales Training erlaubt „geistige“ Zeitlupenstudien und ermöglicht damit insbesondere bei technisch schwierigen Bewegungsabläufen eine Verbesserung der Bewegungsvorstellung.
- Mentales Training verringert bei Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr die Angst, da durch die intensive Bewegungsvorstellung nicht sicher erfasste Bewegungselemente erkannt und damit besser realisierbar werden.

Mentaltraining in der Wirtschaft

Es besteht die Möglichkeit, durch Teamentwicklung mit den Werkzeugen und Methoden des Mentaltrainings die Leistungsfähigkeit, die Einsatzbereitschaft und die Motivation der Mitarbeiter erhöhen.

Dadurch erhält der Mitarbeiter Möglichkeiten, wie er sich selbst, sein privates und berufliches Umfeld effektiver nutzen kann.

Sie erhalten dadurch Teams, die leistungsfähig arbeiten können und motiviert an die Arbeit heran gehen.

Das alles kann in Form von Workshops bis hin zu mehrtägigen Seminaren mit Selbsterfahrungen durchgeführt werden.



„Wer sich selbst überwindet, wird stark.“

Laotse