

# DAS ONLINE MENTALTRAINING

Lerne 5 exzellente Mentalstrategien von  
außergewöhnlichen Menschen

MY  
BEST  
ME



# 5 MENTALSTRATEGIEN VON 5 SPITZENMENSCHEN FÜR DEINEN ERFOLG

Du willst das Beste aus dir herausholen, um deine privaten und beruflichen Ziele zu erreichen? Dann lerne von fünf außergewöhnlich erfolgreichen Menschen, denen mit ganz besonderen mentalen Strategien genau das gelungen ist.

Ein weltklasse Ultra-Distanz-Radfahrer, eine internationale Star-Köchin, ein Hand-Bombenentschärfer, ein vierfacher Ruderweltmeister und eine Ausnahme-Dirigentin verraten dir in fünf Video-Interviews ihre persönlichen mentalen Erfolgsrezepte.

Werde zu deinem „My Best Me“ – mit einem spannenden, umfangreichen und praxisnahen Video-Online Mentaltraining! Für alle, die ihre mentale Stärke auf das nächste Level heben möchten!

NOW IS  
YOUR TIME  
TO GROW!

## Einfaches, klar strukturiertes Video-Training in 5 Modulen

Unser Online Mentaltraining besteht aus fünf Trainingsmodulen. Jedes Modul gliedert sich in vier Stufen und beinhaltet rund 45 min hochwertiges Video- und Audiomaterial. Ergänzend dazu erhältst du praktische Worksheets, um die gelernten Mentalstrategien zu verinnerlichen und noch einfacher anwenden zu können.

Lerne und trainiere in Deinem eigenen Tempo – von überall und jederzeit!



### MODUL 1 – DIE KLARE ZIELVISUALISIERUNG

mit Christoph Strasser – weltklasse Ultra-Distanz-Radfahrer

Der zum damaligen Zeitpunkt jüngste Ultra-Radmarathon-Weltmeister und aktuelle Rekord-Sieger beim Race Across America erzählt von seiner ganz speziellen Art, Ziele zu setzen und zu visualisieren. Dank dieser Technik kann er selbst unter größten körperlichen Strapazen auf seine klar gesetzten Ziele zurückgreifen. Dies gibt ihm das Durchhaltevermögen, in entscheidenden Momenten dranzubleiben.

Erfahre, wie die richtige Zielsetzung mit deinem Lebenserfolg zusammenhängt und wie sie auf dein Gehirn wirkt. Finde und verankere im Praxisteil dein persönliches Ziel auf diese hoch-effektive Weise.



### MODUL 2 – DER MOMENT OF EXCELLENCE ZUM ABRUFEN DEINER BESTLEISTUNGEN

mit Wolfgang Sigl – 4-facher Ruderweltmeister

Der 4-fache Ruderweltmeister und 3-fache Olympia-Starter verrät sein Geheimnis, wie er sich vor dem entscheidenden Moment in einen speziellen mentalen Zustand versetzt, der es ihm erlaubt, seine absolute Bestleistung abzurufen – und zwar dann, wenn es wirklich darauf ankommt.

Lerne, welche bahnbrechenden Auswirkungen es haben kann, wenn du deine eigenen Gefühle und Zustände steuern kannst und wie auch du das in deinen entscheidenden Momenten umsetzen kannst.



### MODUL 3 – DIE KUNST DER AKTIV-GESTEUERTEN ENTSPANNUNG

mit Elisabeth Fuchs – Ausnahme-Dirigentin

Die Leiterin der Salzburger Philharmonie bietet dir einen Einblick in ihren dichten und turbulenten Berufsalltag und wie entscheidend für sie die wichtige Balance zwischen An- und Entspannung ist, dank der sie Ihre zahlreichen Aufgaben fortlaufend mit höchsten Qualitätsansprüchen meistert.

Erfahre, welche Auswirkungen Dauerstress auf dein Gehirn und Körper hat und lerne die Kunst der aktiv-gesteuerten Entspannung mit leicht anwendbaren Methoden.



### MODUL 4 – DIE MACHT DES DISOZIIERENS UND DER EMOTIONALEN ABGRENZUNG

mit Max M. – Hand-Bombenentschärfer

Der Leiter eines internationalen Instituts zur Terrorismusbekämpfung (dessen Name aus Sicherheitsgründen geändert wurde) hält sich beim Entschärfen von Bomben zum Teil mehrere Stunden im unmittelbaren Tötungsbereich auf. Max berichtet, mit welchen außergewöhnlichen mentalen Skills er in dieser Ausnahmesituation emotional ruhig und fokussiert bleibt.

Lerne, wie du die Techniken des bewusst angesteuerten Perspektivenwechsels und der emotionalen Abgrenzung für dich nutzen kannst, um in besonders schwierigen Moment erfolgreich handeln zu können. Die Gewinnerin des „Gourmand



### MODUL 5 – MIT POSITIVEN GLAUBENS-SÄTZEN DAS EIGENE HANDELN STEUERN

mit Lisa Wieland – internationale Star-Köchin

World Cookbook Awards“ (der „Kochbuch-Oskar“) für das weltbeste Kochbuch des Jahres 2020 blickt zurück, wie sie nach einigen schweren Rückschlägen ihr Mindset durch die Macht der Gedanken auf die Erfolgsspur und bis nach Hollywood brachte.

Erfahre, wie und warum sich starke Glaubenssätze ganz unmittelbar und direkt auf deinen Erfolg auswirken und wie du damit deine Realität gestalten kannst.

## DIE VIER STUFEN UNSERER 5 LERNMODULE



### Stufe 1 – Das Interview

Unsere fünf Spitzenmenschen erzählen in rund 15-minütigen Interviews von ihren mentalen Erfolgsstrategien. Erhalte einen tiefen und persönlichen Einblick, wie sie ihre Erfolge erreichen konnten. Interviewt werden unsere Role-Models von der Mentaltrainerin und 30-fachen Österreichischen Meisterin im Rudern, Mag. Mag. Heidi Haberl-Glantschnig.



### Stufe 2 – Die Theorie

Die studierte Psychologin Heidi Haberl erläutert in bis zu 20-minütigen Videos, wie und warum die fünf Mentalstrategien unserer interviewten Spitzenmenschen funktionieren und wirken.



### Stufe 3 – Direkte Umsetzung

In praktischen Audio-Podcasts führt dich Heidi durch fünf unterschiedliche Mentaltrainingsinterventionen, die du für deine Themen anwendest und die dich deinen individuellen Zielen näherbringen.



### Stufe 4 – Anwendung im Business (nur in der Businessversion enthalten)

Mag. Katharina Janauschek (jahrelange, internationale HR-Topmanagerin & heute Business-Coach und Mentaltrainerin) arbeitet die Essenz der fünf Mentalstrategien für die Anwendbarkeit im Business-Kontext heraus, um Organisationen und Teams zu ihren gewünschten Erfolgen und ihrem „Best us“ zu verhelfen.

**WERDE ZU DEINEM**



**ANFRAGEN**

Gleich anmelden unter: [www.mybestme.at](http://www.mybestme.at)

**IMPRESSUM**

Medieninhaber: Sprungkraft Consulting OG/2Dream PRODUCTIONS OG, Hersteller: 2Dream PRODUCTIONS, Herstellungsort: 1020 Wien