

B.A.S.T. Alois Strobl bietet mit seiner B.A.S.T. Unternehmensberatung mentales Training für Sportler und Manager gleichermaßen an

Große Abenteuer im Kopf

Strobl: „Mentaltraining ist umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung“

Wien. Alles spielt sich im Kopf ab – im Positiven wie im Negativen. Oder wie es Unternehmensberater Alois Strobl formuliert: „Unser Gehirn ist ein sehr komplexes Computersystem mit einer nur einmal beschreibbaren Festplatte“. Das habe Strobl zufolge zwar große Vorteile, aber auch unangenehme Nachteile: „Zumal sich im Laufe des Lebens zahlreiche destruktive Programme, einnisteten, die uns das Leben schwer machen. Unsere angeborenen und eingelesenen Steuerprogramme sind sehr mächtig und bestimmen die Denkweise, Emotionen und Verhaltensweisen – oft gegen unseren Willen und gegen unsere Interessen.“

Positive Gestaltung

Genau bei dieser Schwachstelle könne man Strobl zufolge aber mit mentalem Training einhaken: „Mentales Training ist eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung – die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns. Eine systematisch gegliederte Methode um die geistigen Fähigkeiten bewusst zu nutzen.“

Vor allem Sportler haben die Vorzüge dieser Trainingsmethoden bereits erkannt und zu ihrem Vorteil genutzt: Als Beispiel nennt Strobl gegenüber medianet etwa das Schwimmteam Lebenshilfe Rogatsboden, das bei den Special Olympics im Oktober zahlreiche Gold- und Silbermedaillen einheimsen konnte.

Vom Sport ins Business

„Im Spitzensport ist diese Methodik mittlerweile fest verankert und nicht mehr weg zu denken“, erklärt Strobl. Aber auch in den „Fragestellungen und Herausforderungen von Führungsaufgaben, bzw. in strategischen Orientierungsfragen von Einzelpersonen und Teams“ gewinne sie zunehmend an Bedeu-

tung verrät der Experte. So könne mentales Training „zu positiven und anhaltenden Veränderungen“, bzw. zur Leistungssteigerung und Leistungsoptimierung im Sport wie im Beruf führen. „Auch bei Managern funktionieren diese im Sport bewiesenermaßen erfolgreichen Methodiken“, so Strobl weiter.

Managerschulungen

„Sie erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer, ermöglichen eine strukturierte persönliche Vorbereitung auf besondere Herausforderungen und ermöglichen es Topleistungen zum

richtigen Zeitpunkt auch im Businessbereich abrufen zu können“, beschreibt er die Vorteile von mentalem Training.

Mit seinem Unternehmen B.A.S.T. baut er genau auf diesem Wissensstand auf und bietet mit einem Trainernetzwerk Beratungen, Analysen, Schulungen und Trainings für Unternehmen im Gesundheitsbereich und Organisationen mit sozialer Komponente an. Zu den Firmen, die er mit dieser Methode überzeugen konnte, zählen u.a. das Krankenhaus Barmherzige Brüder Linz, Med. Uni Wien ITSC, die Volkshilfe, der Mobile Beratungsdienst und das AMS. (red)



Alois Strobl (g.re.) betreute auch das Schwimmteam Lebenshilfe Rogatsboden.

