

# Tagesworkshop von Günter Spiesberger: Schuften Sie noch oder leben Sie schon?

**Seminar** Der in Liechtenstein lebende Mental- und Wirtschaftscoach Günter Spiesberger veranstaltet am 19. April im Aktivresort Valavier in Brand ein Seminar für Entscheidungsträger und Personen, die ständig hohem Leistungs- und Zeitdruck ausgesetzt sind.

Das Thema des Tagesworkshops: «Die Bedeutung von Achtsamkeit und Entschleunigung für den wirtschaftlichen Erfolg, für neue Führungsstrategien und optimale Lebensqualität.» Mit dabei sind Yoga-Lehrerin Elisabeth Melichar und ÖSV-Skirennläuferin Michelle Morik. Termindruck, nervliche Belastung, chronischer Stress: Führungskräfte und Angestellte haben es heutzutage schwer. Wie Hamster im Hamsterrad verbrennen sie Energie, ohne so richtig vom Fleck zu kommen. «Um Ziele effizient zu erreichen, müssen die Entscheidungsträger brachliegende mentale Kräfte freisetzen. Das Zauberwort für neue Führungsstrategien, wirtschaftlichen Erfolg und optimale Lebensqualität lautet Achtsamkeit», sagt Günter Spiesberger. Der Wirtschafts- und Mentalcoach betreut sowohl Spitzensportler als auch Top-Manager. Mit den richtigen Werkzeugen kann der Mensch bewusst und achtsam agieren und damit Einfluss auf Denken, Fühlen und Handeln nehmen.

## Entschleunigung bringt Erfolg

Gehtet von immer mehr äusserlichen Eindrücken und mit dem Schreibtisch voller Arbeit werkelt unser Unterbewusstsein ständig auf Vollgas. Das bindet nicht nur unsere Ressourcen, sondern macht uns unzufrieden, unproduktiv und schliesslich krank. «Statt Multitasking ist Entschleunigung angesagt. Denken und machen Sie ganz bewusst nur eine Sache auf einmal und versuchen Sie, loszulassen», rät Spiesberger. Zum einen das Loslassen von den materiellen Gütern, von denen wir glauben, dass sie uns glücklich machen. Spiesberger: «Zum anderen, und das ist das Wichtigste, das Loslassen von alten, nicht mehr in diese Zeit passenden Führungsstrategien und Vorstellungen.» Solche vorgefertigten Denkmuster hindern uns daran, das Leben mit Leichtigkeit anzugehen und uns weiter zu entwickeln.

Neben mentalen Konzepten stehen am 19. April im Aktivresort Valavier



Edi Meyer (Valavier), Skirennläuferin Michaela Kirchgasser und Günter Spiesberger (v. l.) – beim Tagesworkshop im April wird Günter Spiesberger über die Bedeutung von Achtsamkeit und Entschleunigung für den Erfolg sprechen. (Foto: Thomas Egger)

auch Körperbewusstsein, Entspannung und Konzentration im Mittelpunkt: Die bekannte Wiener Yoga-Lehrerin Elisabeth Melichar, die vorwiegend Führungskräfte und Spitzensportler trainiert, wird den Teilnehmern Übungen für mehr Achtsamkeit und Fokussierung näher bringen, damit gestresste Menschen neue Kräfte schöpfen können. Das richtige Körpergefühl von An- und Entspannung, Atemübungen sowie Gedankentraining sind das nötige Rüstzeug für beruflichen und privaten Erfolg. All das werden die Teilnehmer im praktischen Teil selber spüren und erfahren.

## Spitzensportler als Vorbilder

Auf genau diese Strategien – Achtsamkeit und totale Fokussierung – setzen auch Top-Athleten. «Wenn die Aufmerksamkeit nicht auf das Jetzt gerichtet ist, sind aussergewöhnliche Leistungen nicht möglich. Ich habe beim Coaching meiner Schützlinge immer wieder dieses Phänomen der Achtsamkeit – auch bekannt als Flow-Zustand – entdeckt und trainiert», gibt Spiesberger einen Einblick in seine Arbeit. Die von

etlichen Verletzungen gebeutelte Vorarlberger Skirennläuferin Michelle Morik, Dritte bei der Junioren-WM 2010, wird den Teilnehmern am 19. April bei einer Podiumsdiskussion Einblick in mentale Strategien geben. Rückschläge kurz vor dem Sprung in die Weltspitze, monatelange Reha, Ungewissheit in Bezug auf Heilungsprozess, Comeback und



Michelle Morik: Die talentierte Vorarlbergerin lässt sich nach zwei Kreuzbandrissen nicht von ihrem Weg abbringen und beginnt im Frühjahr wieder mit dem Training: «Ohne mentale Stärke hätte ich die Skier nach diesen schweren Verletzungen an den Nagel gehängt.» (Foto: ZVG)

Karriere – der Umgang mit solchen schwierigen Situationen und die Fokussierung auf neue Ziele werden dabei im Mittelpunkt stehen. Moriks Lebensmotto: Kämpfe für deinen Traum!

Darüber hinaus referiert Valavier-Hotelier Edi Meyer über die richtige Energie-Nahrung, um Top-fit zu bleiben. (pd)

## DER WORKSHOP

### Schuften Sie noch oder leben Sie schon?

- **Termin:** Freitag, 19. April, von 8.45 bis 17 Uhr
- **Ort:** Aktivresort Valavier in Brand
- **Seminarpauschale:** 390 Euro inkl. MwSt., ab der zweiten Person reduziert sich der Preis auf 350 Euro inkl. MwSt. pro Person.
- **Zielgruppe:** Führungskräfte und Unternehmer/-innen, aufstrebende Sportler/-innen und deren Umfeld, sowie Personen, die permanent hohem Leistungs- und Zeitdruck ausgesetzt sind.

### Inhalte des Workshops

- Raus aus der Komfortzone! Warum kurzfristiger Stress gut für Sie ist.
- Das Leben im Jetzt entdecken und dabei neue Führungsqualitäten entwickeln.
- Mit Leichtigkeit durch den Alltag – wie Sie Ihre Ziele spielend erreichen.
- Mit Yoga die Konzentration erhöhen und neue Kräfte schöpfen.
- Von Top-Athleten lernen: Michelle Morik gibt einen Einblick in mentale Strategien.
- Richtige Ernährung: Top fit für den Berufsalltag – geniessen statt verzichten!