RE-agieren

INSTITUT FÜR MENTALTRAINING · SEIT 2003

GRATIS-REPORT

EIN HEFT ZUM HINEINSCHREIBEN

Warum es für ein gutes und mental starkes Leben nur *fünf Schritte* braucht

Stapel, Wahrnehmung, Gefühle, Richtung und Dranbleiben, mit einem Plan für deine ersten 30 Tage

Wie dein Kopf funktioniert, eine Übung zu jedem Schritt und ein Plan zum Abhaken. Nimm einen Stift dazu.

Wolfgang Reichl-Furthner · RE-agieren Institut für Mentaltraining

VORWORT

Warum ich dir *das schreibe*

Im Juli 2001 hatte ich einen Auffahrunfall. Im September kam ein schweres Burnout, ich war knapp vor einem Herzinfarkt. Ende 2001 habe ich gekündigt und bin den Weg in die Selbstständigkeit gegangen. Die ersten zwei Jahre waren so richtig hart.

Ich hatte viel gemacht und mich abgemüht, nur eben nie etwas für mich, immer für die anderen.

In dieser Zeit habe ich angefangen, Mentaltraining zu lernen. Ich weiß noch genau, wie ich im Seminar gesessen bin und der Trainer vorne gesagt hat: „Halte nichts für unmöglich, denn das Leben ist so wunderbar, dass in ihm alles möglich ist." Mein erster Gedanke war: Ist das ein Schwachsinn. Ich hab doch gesehen, wie schwierig das Leben ist.

Und im nächsten Augenblick habe ich mir gedacht: Stopp, stopp, Wolfgang. Du bist schon wieder einmal stur, du weißt es schon wieder einmal besser, du bist nicht bereit, dein Glas zu leeren, und genau dieses Denken hat dich dorthin gebracht, wo du nicht mehr glücklich bist. Ich bin bis heute dankbar, dass ich damals einen Teil von meinem Glas ausgeleert habe.

Die fünf Schritte in diesem Heft sind die Grundlagen, mit denen ich seither arbeite. Vier davon erklären, wie dein Kopf funktioniert. Der fünfte entscheidet, ob sich etwas ändert: dranbleiben.

SO BENUTZT DU DIESES HEFT

Nimm einen Stift, nicht das Handy. Lies einen Schritt, mach die Übung auf der Seite daneben und schreib wirklich hinein. Vom Lesen allein ändert sich nichts, das sag ich dir gleich ehrlich. Auf Seite 13 wartet dein Plan für die ersten 30 Tage.

Ich bin der festen Überzeugung: Alles wird gut, immer, immer. Fangen wir an.

Dein Wolfgang Reichl-Furthner

Mentaltrainer seit 2003 · Ausbilder seit 2007 · über 350 Diplom-Mentaltrainer:innen

BEVOR ES LOSGEHT

So funktioniert *dein Kopf*

Ich erkläre das seit vielen Jahren mit vier Begriffen, die alle mit S anfangen. Ich nenne es das 4S-Modell. Jeder Begriff ist ein Hebel, und zu jedem gibt es in diesem Heft einen Schritt.

S 1 · SCHRITT 1

Stapel

Was du oft hörst, erlebst und denkst, legt sich im Kopf auf einen Stapel, und je öfter, desto höher wird er. Das ist keine Spinnerei von mir: Je öfter dieselbe Verbindung zwischen Nervenzellen genutzt wird, desto stärker wird sie. Wiederholung baut dein Gehirn um.

S 2 · SCHRITT 2

Selektive Wahrnehmung

Deine Sinne liefern dir viel mehr, als du bewusst verarbeiten kannst. Also filtert das Gehirn, und zwar nach deinen größten Stapeln. Darum findest du meistens genau das, was du ohnehin schon glaubst.

S 3 · SCHRITT 3

Sucht nach Emotionen

Gefühle sind auch Chemie, und was du oft fühlst, wird zur Gewohnheit. Ich sage dazu gern: Wir sind alle nach irgendwelchen Gefühlen süchtig. Das ist ein Bild, keine Diagnose. Die Frage ist nur, nach welchen.

S 4 · SCHRITT 4

Sinnsuche

Solange du nicht weißt, was du willst, rinnt deine Kraft heraus wie aus einer Gießkanne mit 200 Löchern. Mit einer Richtung wird daraus ein Strahl.

5

UND DANN NOCH SCHRITT 5

Weil Wissen allein noch keinen weitergebracht hat, kommt ein fünfter Schritt dazu: **Dranbleiben.** Der ist unscheinbar und entscheidet trotzdem am meisten.

Stapel S. 4–5
Wolf S. 6–7
Gefühle S. 8–9
Richtung S. 10–11
Dranbleiben S. 12–13

1

SCHRITT 1 VON 5 · STAPEL

Schau nach, was auf deinen Stapeln liegt

„Gewisse Lebenserfahrungen, die machen wir so oft, dass dieser Stapel dazu immer größer wird.“

Ein Baby kommt auf die Welt wie ein toller Computer, bei dem alles da ist, nur die Software fehlt noch. Die kommt vom Umfeld, zuerst von den Eltern. Und Eltern klopfen Sprüche, immer dieselben: „Das Geld liegt nicht auf der Straße.“ „So einfach ist es nicht.“ Irgendwann weiß das Kind nach dem ersten halben Satz, was kommt. Dann ist es fertig programmiert.

Ich zeichne das gern als Stapel. Jeder Satz, den du oft hörst, jede Erfahrung, die du oft machst, ist im Kopf eine dicke Verbindung, und der Stapel dazu wird immer höher. Es gibt schöne Stapel, die beste Freundin, das Verliebtsein. Und es gibt den Berger.

Der Berger ist mein Lieblingskunde aus den Seminaren, eine Beispielfigur, und alle, die wirklich so heißen, bitte ich um Verzeihung. Der Berger ärgert mich jedes Mal. Der Stapel ist riesig, und wenn er zur Tür hereinkommt, weiß ich schon vorher: Der wird mich heute wieder ärgern. Und wenn er einmal freundlich ist? Dann legt mein Gehirn keinen neuen Stapel an. Es ist faul, ich sag's ganz einfach. Es sagt: Berger ist lästig, also bleibt er genauso.

Mit genau diesen Stapeln schaust du auf die Welt. Ist einer falsch angelegt, hast du trotzdem nur den. Darum steht am Anfang eine ehrliche Bestandsaufnahme, ohne Urteil über dich. Und ein Stapel, um den du dich nicht mehr kümmerst, wird kleiner, wie ein Beet im Garten, das du nicht mehr gießt.

> *„Diese Idee, dass man komplett selber verantwortlich ist fürs Leben, die war damals schon sehr crazy und hat mich sehr fasziniert. Ich hab dann mein Leben auch wirklich selber in die Hand genommen, ohne Ausreden.“*
>
> Karin Bergmann, AUFGEGANGEN #01

> *„Mir persönlich hat diese Übung so sehr geholfen, weil ich sie als eine Art Bestandsaufnahme gesehen habe und endlich die Bereiche meines Lebens besser einordnen konnte.“*
>
> Julia S., Diplom-Mentaltrainerin, aus ihrer Diplomarbeit

SCHRITT 1 · ÜBUNG

Wie geht es dir *wirklich?*

1. Nimm dir ein paar Minuten Ruhe und einen Stift.
2. Frag dich in drei Bereichen, wie es dir geht: im Beruf, in Familie und Partnerschaft, und bei dir selbst, nur du mit dir. Gib jedem Bereich eine Zahl von 1 bis 10.
3. Schreib dazu, warum. Gerade bei dem, was gut läuft: Wenn du weißt, warum es dir gut geht, kannst du es wiederholen.
4. Jetzt deine Stapel. Wo passiert dir immer wieder dasselbe? Wo hast du das Gefühl, da kannst du nicht aus? Und wo sind deine großen, schönen Stapel? Schau dir beide Seiten an.
5. Nicht werten. Du stellst nur fest, was da ist. Sei ehrlich mit dir und trotzdem gnädig.

KLEINER TIPP

Mach die Übung in vier Wochen noch einmal und leg die beiden Blätter nebeneinander. Im Plan auf Seite 13 ist das schon eingetragen.

Beruf · so geht es mir _____ / 10 · warum:

Familie und Partnerschaft _____ / 10 · warum:

Ich selbst _____ / 10 · warum:

Meine großen Stapel, die mir guttun

Meine großen Stapel, die mir nicht guttun

Das passiert mir immer wieder

2

SCHRITT 2 VON 5 · SELEKTIVE WAHRNEHMUNG

Welchen Wolf fütterst du?

„Das Gehirn entscheidet es für uns, nicht wir für unser Gehirn.“

Von allem, was jede Sekunde hereinkommt, nimmst du nur einen winzigen Teil bewusst wahr. Welchen, das sucht das Gehirn aus, und es nimmt dafür deine größten Stapel. Wer suchet, der findet, sagen wir in Österreich.

Ein Beispiel aus meinen Seminaren. Montag in der Früh sagt der Chef: Ich hab keine Zeit, schul du den Neuen ein, den Huber. Ach Gott, warum ich? Der Huber fragt und fragt. Am Nachmittag hat er im Lager alles umgeräumt, und dir rutscht heraus: „Huber, du nervst.“ Ab da legt dein Gehirn eine Akte an. Akte Huber, Inhalt: nervt. Am Abend erzählst du es am Telefon dem Freund, zu Hause dem Schatz, und der Huber ist dein letzter Gedanke vor dem Einschlafen. Jeden Tag findest du neue Beweise. Am Freitag sagst du zum Chef: Entweder der Huber oder ich.

Am Abend triffst du im Café eine Freundin, die du ein Jahr nicht gesehen hast. Sie ist traurig, weil ihr bester Mitarbeiter gegangen ist. So neugierig war der, so kreativ, in der Freizeit hat er sogar ein Logistikseminar gemacht, um das Lager auf Vordermann zu bringen. Wie er heißt? Huber. Derselbe Huber.

Was ist da passiert? Der Huber war für euch beide derselbe Mensch. Deine Freundin hat einen gesehen, der fragt, weil er es genau wissen will. Du hast einen gesehen, der nervt, und ab dem ersten Tag hat dein Gehirn nur noch gesammelt, was in die Akte passt. Alles andere ist durchgerutscht. Genau das heißt selektive Wahrnehmung, und sie läuft bei jedem von uns, jeden Tag, ohne dass wir es merken.

Den Huber kannst du nicht verbiegen. Deine Sichtweise kannst du immer ändern.

Dazu passt eine alte indianische Erzählung. Ein alter Mann sagt zu seinem Enkel, in seiner Brust kämpfen zwei Wölfe, ein guter und ein böser. Welcher gewinnt? „Der, den ich füttere.“

Schau also, womit du dich fütterst. Das Radio, das nebenbei läuft, die Nachrichten zu jeder vollen Stunde, das Handy, das kurz vibriert, und schon schaust du nach, weil jemand anderer auf deinen Knopf gedrückt hat.

> *„Das Beispiel vom pinken Elefanten: Bist du der pinke Elefant? Nein. Also warum bist du dann dein Gedanke? Das war wirklich eines der fundamentalsten.“*
>
> Ronny Müller, AUFGEGANGEN #05

SCHRITT 2 · ÜBUNG

Füttere den *richtigen Wolf*

A · Erfolgstagebuch, jeden Abend

1. Besorg dir ein eigenes Büchlein, nur dafür.
2. Schreib jeden Abend vor dem Schlafengehen hinein, was dir an diesem Tag gelungen ist. Mindestens eine Kleinigkeit. Am Anfang tun sich viele schwer damit. Negatives bleibt im Kopf einfach länger hängen, darum legst du das Gute bewusst nach.
3. Was schiefgegangen ist, hakst du nüchtern ab: war nicht gut, vergiss es. Was gelungen ist, darfst du feiern.
4. Ist ein Tag zäh, schlag das Büchlein irgendwo auf und lies ein paar Seiten.

B · Eine Woche Medien-Test

5. Lass eine Woche lang Fernsehen, Radio im Hintergrund und Nachrichten weg. Behalte nur, wovon du sicher profitierst. Es ist nur ein Test. Fehlt dir etwas wirklich, holst du es zurück. Du hast nichts zu verlieren.

PROBIER ES GLEICH DREI ABENDE LANG

Abend 1 · heute ist mir gelungen:

Abend 2 · heute ist mir gelungen:

Abend 3 · heute ist mir gelungen:

MEDIEN-TEST

Das lasse ich diese Woche weg:

Das hat mir nach sieben Tagen gefehlt:

Das hat mir überhaupt nicht gefehlt:

> *„Durch seine Schule habe ich mein Leben verändert und eine neue Sichtweise auf die Welt bekommen.“*
>
> Thomas L., Diplom-Mentaltrainer, aus seiner Diplomarbeit

3

SCHRITT 3 VON 5 · SUCHT NACH EMOTIONEN

Such dir aus, nach welchen Gefühlen du süchtig bist

„Es ist eine absolut freie Entscheidung, ob ich mich ärgere oder ob ich mich nicht ärgere.“

Schau einmal auf deine Geburtsurkunde, hinten bei den AGB. Steht da, dass du dich ärgern musst? Da steht gar nichts, weil es auf der Geburtsurkunde keine AGB gibt.

Trotzdem ärgern sich viele jeden Tag. Gefühle sind auch Chemie, und was du oft fühlst, wird zum ausgetretenen Pfad. Wer sich lang genug über den Berger ärgert, braucht jeden Tag sein Stückchen Ärger. Und wenn gerade keiner da ist, geht er halt zum Fenster und schaut hinaus, ob der Berger nicht irgendwo herumläuft, damit er sich wieder aufregen kann.

Ich war früher selbst so ein Giftzwerg. Einmal bin ich kurz vor Mitternacht an einer Präsentation für den nächsten Vormittag gesessen, die automatische Speicherung hatte ich ausgeschaltet. Viele schnelle Klicks, dann die Sanduhr, und nichts ging mehr. Ich habe den Bildschirm angeschrien, so richtig, dass sogar Spucke auf dem Bildschirm gelandet ist. Beim Wegputzen ist es mir dann aufgegangen: Der Bildschirm hat bis zum Schluss alles richtig angezeigt, ich hatte den Falschen geschimpft. Und an der Tastatur, wo alles schnell, schnell gehen musste, bin ich selbst gesessen.

Danach war meine Energie weg, und weil ich die Präsentation neu machen musste, blieb für den Schlaf nicht mehr viel übrig. Den größten Schaden hat beim Ärger immer der, der sich ärgert, nie der Berger und nie der Computer.

Das Gute daran: Es funktioniert auch in die andere Richtung. Menschen, denen fast alles gelingt, fahren kein Sonderprogramm. **Die sind nur süchtig nach den richtigen Gefühlen.**

> *„Mentaltraining ist nicht die rote Brille, und wir sagen uns jetzt 15.000 Affirmationen und zack, zack, zack sind wir da. Das Leben ist nicht so. Manchmal passieren wirklich Dinge, und mit diesen Techniken lernt man, wie man mit schwierigen Situationen umgeht.“*
>
> Elisabeth Brunnhuber-Augustin, AUFGEGANGEN #16

SCHRITT 3 · ÜBUNG

Der *Ärger-Stopp*

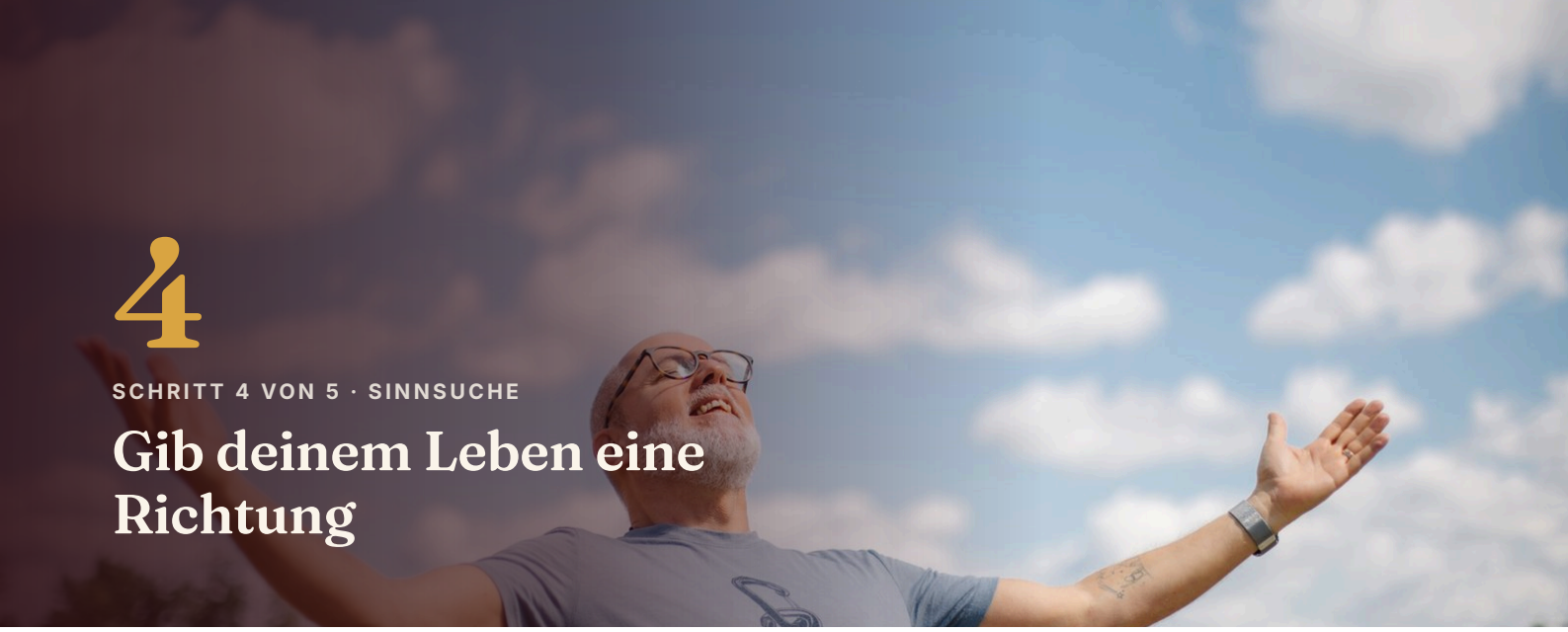
1. Merkst du, dass der Ärger hochsteigt: Hau nicht auf den Tisch. Wer den Ärger rauslässt, übt ihn ein.
2. Sag Stopp, innerlich oder laut: „Stopp, stopp. Aus. Ich will mich nicht ärgern."
3. Atme dreimal tief durch und lass den Atem richtig hinaus.
4. Schluck den Ärger aber auch nicht hinunter. Schau später in Ruhe hin: Was hat mich geärgert, und was war der Grund dahinter?
5. Such die Erwartung. Oft ist der Ärger so groß wie die Erwartung, die du vorher an jemanden hattest. Hast du sie ihm überhaupt gesagt?
6. Üb das täglich. Jeder kleine Ärger ist eine Testsituation.

DEINE ÄRGER-LISTE FÜR DIESE WOCHE

Das hat mich geärgert	Ist es mir das wert? (1–10)	Der Grund dahinter	Meine Erwartung	Ausgesprochen?
				ja · nein
				ja · nein
				ja · nein
				ja · nein
				ja · nein
				ja · nein
				ja · nein

> *„Und das hab ich bei dir gelernt: nicht nur das Durchhalten, sondern auch, dass du den Tag schon voll positiv anfängst."*
>
> Helmut Mühlbacher, AUFGEGANGEN #04

> *„In seiner Ausbildung überwand ich mit seinen Tools und seinen Werkzeugen meine Ängste und Komplexe."*
>
> Robert S., Diplom-Mentaltrainer, aus seiner Diplomarbeit



4

SCHRITT 4 VON 5 · SINNSUCHE

Gib deinem Leben eine Richtung

„Ich glaube nicht, dass die schönsten oder die besten Ziele jene sind, die sich aufgrund eines Mangels ergeben, weil einem etwas fehlt.“

„Der Urlaub nächstes Jahr, vielleicht. Das wäre schon schön. Na, schauen wir mal.“ So reden die meisten über ihre Zukunft. Das ist kein Ziel, das ist eine Idee, und so schnell, wie sie da war, ist sie wieder weg.

Solange du nicht weißt, was du willst, ist es wie bei einer Gießkanne, aus deren 200 Löchern überall ein bisschen herausrinnt. Nur zwei, drei, vier, fünf davon gießen, was dir wirklich wichtig ist, der Rest die Mittelmäßigkeit. Nimm die Brause herunter, dann kommt ein dicker Strahl.

Und schau, wohin du gehst: hin zu etwas, nicht weg von etwas. Weg vom Problem, das ist, wie wenn du rückwärts gehst. Das Problem hast du immer noch vor der Nase, und so stolperst du durchs Leben.

Oft steht beim Wünschen eine Handbremse im Weg, und die haben uns meistens die Eltern angezogen: „Du kriegst die Nase auch nie voll. Sei doch zufrieden mit dem, was du hast.“ Lös die Bremse. Du darfst dir etwas wünschen, wirklich.

Das Wie musst du am Anfang nicht wissen. Wüsstest du es schon, hättest du es schon erreicht. Das Was reicht.

Michael, ein Teilnehmer von mir, hat mir in seinem Feedback geschrieben: von seinen 25 Wünschen haben sich 23 in diesen zehn Monaten erfüllt. Ich finde das genial. Eine Quote kann ich dir trotzdem nicht versprechen, das schaut bei jedem anders aus. Anfangen kannst du aber heute, mit einer Liste.

> *„Da hab ich gelernt, wie man Ziele erreicht, aber vor allem hab ich gelernt, jemand zu werden, der dann mit den Zielen kompatibel ist.“*
>
> Herbert Scheipl, AUFGEGANGEN #07

SCHRITT 4 · ÜBUNG

Deine *Wunschliste*

1. Nimm ein Blatt und einen Stift. Schreib mit der Hand, nicht am Handy. Der Stift macht dich langsamer, und das tut der Liste gut.
2. Schreib 20 Wünsche auf, große und kleine: ein neues Auto genauso wie mehr Zeit für dich, ein Wunschgewicht oder wieder Kontakt zu einem Menschen, der dir fehlt.
3. Fallen dir nur fünf ein, zwing dich. Überleg heute, morgen und übermorgen weiter.
4. Formulier positiv und in der Gegenwart: „Ich wohne in …“ statt „Ich will nicht mehr …“.
5. Schreib die Liste danach schön ab und leg sie dorthin, wo du sie jeden Tag siehst. Lies sie.
6. Was sich erfüllt, bekommt ein Hakerl. Mit der Zeit erweiterst du auf 50, gerade mit vielen kleinen Wünschen.

> *„Die Zeit war für mich wertvoll und hilft mir, meine Zukunft positiv zu gestalten. Viele Ziele konnte ich bereits erreichen.“*
>
> Martina R., Diplom-Mentaltrainerin, aus ihrer Diplomarbeit

Nr.	Mein Wunsch	Hakerl · Datum
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Wunsch 21 bis 50 schreibst du auf ein eigenes Blatt.

5

SCHRITT 5 VON 5 · DRANBLEIBEN

„Kenn ich schon“ heißt null

„Vom Wollen ist noch keiner erfolgreich geworden, aber vom Tun.“

Wenn ich in meine Seminare hineinschaue, sehe ich immer wieder dasselbe. Von 20 Teilnehmern erreichen ungefähr vier etwas richtig Großes. Die anderen sind dankbar und haben eine gute Zeit. Und einige fallen nach ein paar Wochen wieder zurück in ihren Alltag.

Wovon das abhängt, zeigt ein Modell aus der Erfolgsliteratur, der Teachability-Index. Du schätzt deine Lernbereitschaft auf einer Skala von 0 bis 10 ein, deine Veränderungsbereitschaft genauso, und nimmst beides mal. In meinen Seminaren landen wir beim Durchschnitt meistens bei drei mal zwei. Macht sechs, möglich wären hundert.

> *„Ich dachte erst, dass ich schon sehr vieles weiß, du hast mir aber gezeigt, dass ich noch viel zu lernen habe.“*
>
> Dominik A., Diplom-Mentaltrainer, aus seiner Diplomarbeit

Und in dem Augenblick, wo du sagst „Kenn ich schon, weiß ich schon“, stehst du bei der Lernbereitschaft auf null. Nicht auf eins, auf null. Sag lieber: Schau ich mir an, mach ich.

Ein Trainer von mir hat Gedanken mit einer Aussaat verglichen. Wenn du heute anders denkst, geht trotzdem noch eine Weile die alte Saat auf. Ein schlechter Tag heißt also nicht, dass es nicht wirkt. Wir haben ja vorher auch lange und fleißig an unserer alten Ernte gearbeitet.

Rechne eher mit zwei bis drei Monaten als mit vier Wochen, bis etwas von allein läuft. Lässt du einen Tag aus, ist nichts verloren. Nur zwei Tage hintereinander sollten es nicht werden.

Wie ernst ist dir dein Leben?

> *„Außerdem bin ich sehr dankbar für alle Aufgaben, die es zu erledigen gab, denn so bleibt man wirklich dran an der Sache. Aber von nichts kommt nichts.“*
>
> Julia H., Diplom-Mentaltrainerin, aus ihrer Diplomarbeit

DEIN PLAN

Deine ersten *30 Tage*

Drin steht nur, was du aus den Übungen schon kennst. Jeden Tag ein Hakerl. Lässt du einen Tag aus, ist nichts verloren, nur zwei hintereinander sollten es nicht werden. Nach 30 Tagen läuft noch nicht alles von allein, aber du bist unterwegs. Das wäre der Plan.

Tag	Erfolgs-tagebuch	Wunschliste gelesen	Ärger gestoppt	Medien-Test
1	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	·
9	☐	☐	☐	·
10	☐	☐	☐	·
11	☐	☐	☐	·
12	☐	☐	☐	·
13	☐	☐	☐	·
14	☐	☐	☐	·
15	☐	☐	☐	·

Tag	Erfolgs-tagebuch	Wunschliste gelesen	Ärger gestoppt	Medien freiwillig
16	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐
24	☐	☐	☐	☐
25	☐	☐	☐	☐
26	☐	☐	☐	☐
27	☐	☐	☐	☐
28	☐	☐	☐	☐
29	☐	☐	☐	☐
30	☐	☐	☐	☐

EINMAL PRO WOCHE · TAG 7, 14, 21, 28

- ☐ **Drei Bereiche** neu einschätzen: Beruf, Familie und Partnerschaft, ich selbst (S. 5)
- ☐ **Wunschliste** durchgehen: Hakerl setzen, neue Wünsche dazu, Richtung 50 (S. 11)
- ☐ **Ärger-Liste** anschauen: Was wiederholt sich, welche Erwartung steckt dahinter? (S. 9)

TAG 1 UND TAG 30 · WO STEHE ICH?

	Tag 1	Tag 30
Lernbereitschaft (0–10)	___	___
Veränderungsbereitschaft (0–10)	___	___
mal genommen (von 100)	___	___

Erklärung auf Seite 12.

AUFGEGANGEN · DIE INTERVIEWS

Was andere *daraus gemacht haben*

Diese Menschen haben bei mir gelernt und in den AUFGEGANGEN-Interviews erzählt, was daraus geworden ist. An ihren Worten habe ich nichts verändert.

Mit Christopher Lenzberger und Elisabeth Brunnhuber-Augustin, Oktober 2026

„So ein Wochenende tut was, das macht was, und zwar so richtig. Das kratzt nicht an der Oberfläche, das geht schon tief.“

Bernhard Schiemer, AUFGEGANGEN #13

„Das hat, glaub ich, keine Viertelstunde gedauert, bis ich umgeschaltet hab: Das ist aber spannend, was der da erzählt.“

Christopher Lenzberger, AUFGEGANGEN #15

„Jedes Mal, wenn ich im Seminar drin war, ist es mir, wenn ich heimgekommen bin, viel besser gegangen.“

Hermann Kronberger, AUFGEGANGEN #09

„Wenn ich das bei dir nicht gemacht hätte, wäre ich heute nicht da, wo ich jetzt bin. Und würde nicht so ein glückliches Leben führen, wie ich es führe.“

Barbara Treben, AUFGEGANGEN #08

„Das hat mit Esoterik nichts zu tun. Das ist Spitzensport.“

Josef Schratter, AUFGEGANGEN #11

„Im Jahr 2025 war ich 361 Tage wunschlos glücklich und zufrieden.“

Helmut Mühlbacher, AUFGEGANGEN #04

UND JETZT?

Wie es *weitergeht*

Mit diesem Heft kannst du allein anfangen, und das meine ich ernst. Mein Ziel war immer, dass du mich irgendwann gar nicht mehr brauchst.

Manche wollen tiefer hinein oder lieber mit jemandem daneben üben. Dafür gibt es bei mir drei Wege.

Druck mache ich dir keinen. Schau dir an, was zu dir passt. Und wenn gerade nichts passt, arbeite mit diesem Heft weiter. Das ist auch ein Weg.

WEG 1 · 2 TAGE LIVE

Basismodul 1

Ein Seminar über zwei Tage im Seminarhotel Gastagwirt in Eugendorf bei Salzburg. Zwei Tage live mit mir in einer Gruppe, und es bleibt Zeit für deine Fragen.

Termine und Infos:
re-agieren.at/b1

WEG 2 · ONLINE ODER LIVE

Ausbildung Mentaltraining

Ich bilde seit 2007 Mentaltrainer aus, über 350 Menschen haben bei mir ihr Diplom gemacht. Die Ausbildung gibt es online oder live.

Alles dazu:
re-agieren.at/omttr

WEG 3 · SOFORT STARTEN

Die 90-Tage-Transformation

Für alle, die sagen: Ich will sofort anfangen und mein Leben nachhaltig verändern. 90 Morgen lang ein kurzer Impuls von mir, dazu vier persönliche Gespräche.

Alles dazu:
landing.re-agieren.at/90tage

EINFACH WEITERSCHAUEN

In den **AUFGEGANGEN-Interviews** erzählen Menschen, die bei mir gelernt haben, wie es ihnen seither geht.

re-agieren.at/interviews

> *„Die Inhalte der Mentaltrainer-Ausbildung konnte ich durch seine praxisnahe Herangehensweise, gekoppelt mit seinem lebendigen, sehr bildhaften Lehrstil wahrlich verinnerlichen und im Alltag anwenden."*
>
> Nicole S., Diplom-Mentaltrainerin, aus ihrer Diplomarbeit

„Ich versuche jeden Tag ein kleines Stück besser zu sein als den Tag zuvor.“

Wolfgang Reichl-Furthner

RE-agieren

Institut für Mentaltraining
Aham 12, 4962 St. Peter am Hart

re-agieren.at