

Impulsgeber für die Gedankengänge anderer

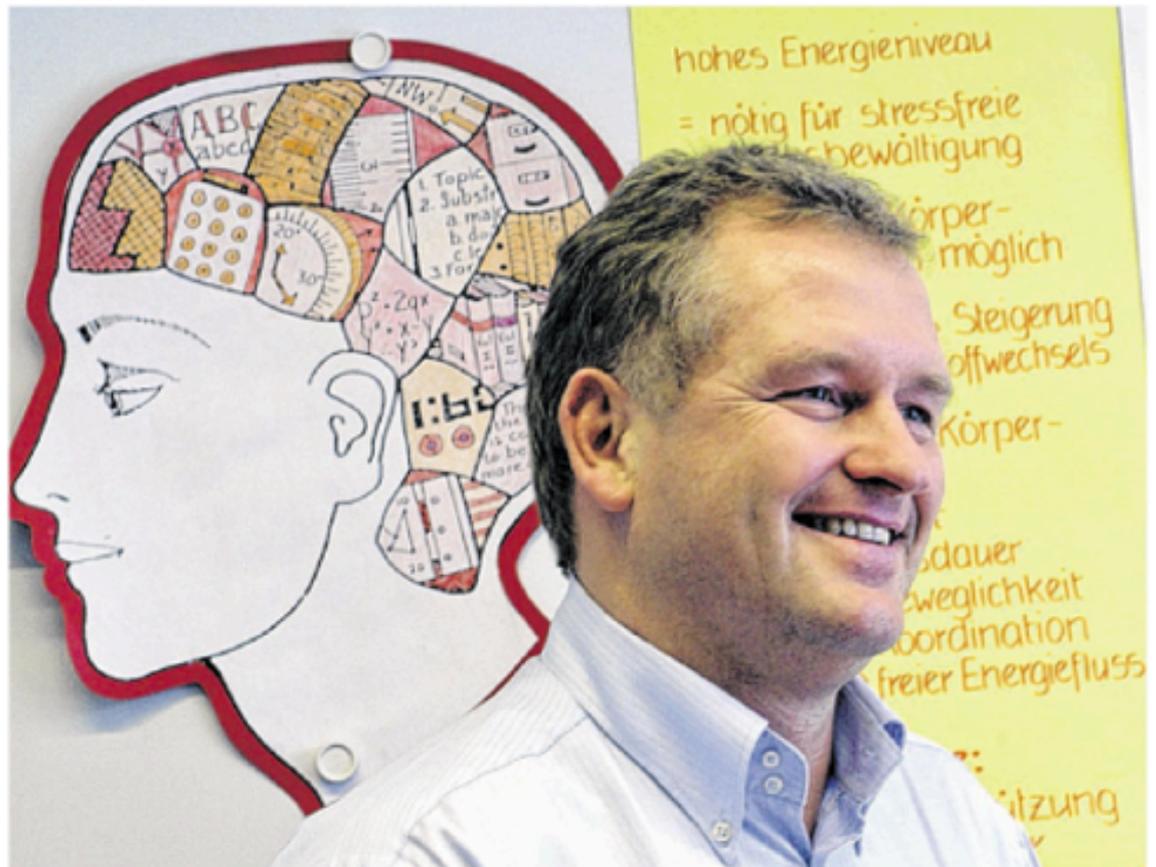
Als Mentalcoach arbeitet Axel Mitterer an der Hirnchemie von Menschen, die vor Herausforderungen stehen. Freudige Denkweisen versetzen Berge.

Von Margit Bacher

Innsbruck – Axel Mitterer war Leistungssportler, hat BWL studiert und war 20 Jahre lang Geschäftsführer der Firma Seidensticker. Mit 40 wollte er es beruflich noch einmal wissen und hat an der Universität Salzburg berufsbegleitend die fünfsemestrige Ausbildung zum akademischen Mentalcoach absolviert. „Das war nicht ohne, denn immerhin sind in dieser Ausbildung 250 begleitete Praxisstunden vorgesehen“, erzählt er.

Umso mehr sind daher jene Ausbildungsangebote zu hinterfragen, die dem Wort nach zwar ähnlich klingen, aber absolut nicht mit seiner Ausbildung zu vergleichen sind, empfiehlt Mitterer. Wenn jemand Mentalcoach werden möchte, solle er sich ausgiebig mit der Ausbildung beschäftigen und ansehen, welche Qualifikationen und Möglichkeiten man danach habe. Denn für diese „Wenige-Tage-Ausbildungen“ gibt es keinen Gewerbeschein – sie befähigen ausschließlich zur Vortragstätigkeit.

Als Mentalcoach arbeitet Axel Mitterer mit Bildern und Wörtern an der „Denke“ von Menschen. Wie das geht, erklärt er an einem Beispiel: „Körperlich, technisch und auch was die Taktik angeht, sind die allermeisten Sportler schon an der Spitze. Wo sie noch etwas rausholen könnten, ist im mentalen Bereich.“ Für Mitterer beginnt dort seine Arbeit: Jeder Mensch – egal was er denkt, fühlt oder wahrnimmt – bewertet im Unterbewusstsein blitzschnell, ob etwas positiv oder negativ sei. Ein Teil des Gehirns reagiere



Mentalcoach Axel Mitterer arbeitet auch als Hochschullektor und Vortragender am Mentalcollege. Foto: Mentalcollege

auf diese Entscheidung und schütze entweder Glücks- oder Stresshormone aus. Mittels bestimmter Techniken und Übungen unterstütze ein Mentalcoach die Denkweise seiner Klienten oder begleite sie bei der Erarbeitung ihrer konkreten Ziele.

Eine gewisse Lebenserfahrung zu haben, sei in diesem Job aber unerlässlich, findet Mitterer. Sein betriebswirtschaftliches und sportliches Wissen kann er für den Beruf des Mentalcoaches perfekt nutzen. Für ihn ist das auch das Reizvolle an seinem neuen Beruf. Mit dieser Bandbreite ist es ihm auch möglich, als Mentalcoach nicht nur mit Sportlern zu arbeiten: „Ich

coache auch zum Beispiel Ärzte, Manager und Privatpersonen, wenn Veränderungen anstehen.“

Eines gelte aber immer: Ein Mentalcoach arbeitet nur mit gesunden Menschen, die vor besonderen Herausforderungen stehen und die sie mit einem Coach besprechen wollen. „Ich sage niemandem, wo es langgeht“, sagt Mitterer. Er bringe in diesen zeitlich begrenzten Coachingprozess lediglich Ideen ein, andere Blickwinkel.

Und die tägliche Arbeit hat ihm eines gezeigt: „Das Offensichtliche ist nicht immer das Eigentliche. Und oft muss ich einfach zwischen den Zeilen lesen“, sagt Axel Mitterer. Sich

selbst abgrenzen können, sei wichtig als Mentalcoach. Im Schnitt hat er im Jahr mit über 3000 Menschen zu tun – auch, weil er neben den Einzelcoachings auch Seminare und Vorträge hält. „Aber ich habe meine Insel“, sagt Mitterer, der sich tageweise Auszeiten gönnt, auch von seinem Handy.

TT-Berufsporträt

Voraussetzung: Lebenserfahrung, Empathie, Geduld, Abgrenzungsfähigkeit, Weiterbildungswilligkeit.

Ausbildung: Der Universitätslehrgang „Akademischer Mentalcoach“ dauert 2,5 Jahre und wird von der Uni Salzburg angeboten.