

# TIROLER WIRTSCHAFT

DAS MAGAZIN DER TIROLER WIRTSCHAFTSKAMMER

## Kompetenz durch Ausbildung

Wissen für die Wirtschaft.  
Wer am WIFI Tirol lernt,  
findet immer die besten  
Voraussetzungen vor – sei es  
in der Fachausbildung Augenoptik,  
der Akademie für Hörakustik  
oder der Lehrlingsakademie  
der Tiroler Friseure.  
Lesen Sie mehr **ab Seite 46**

# Erfolg und Zufriedenheit durch mentale Stärke

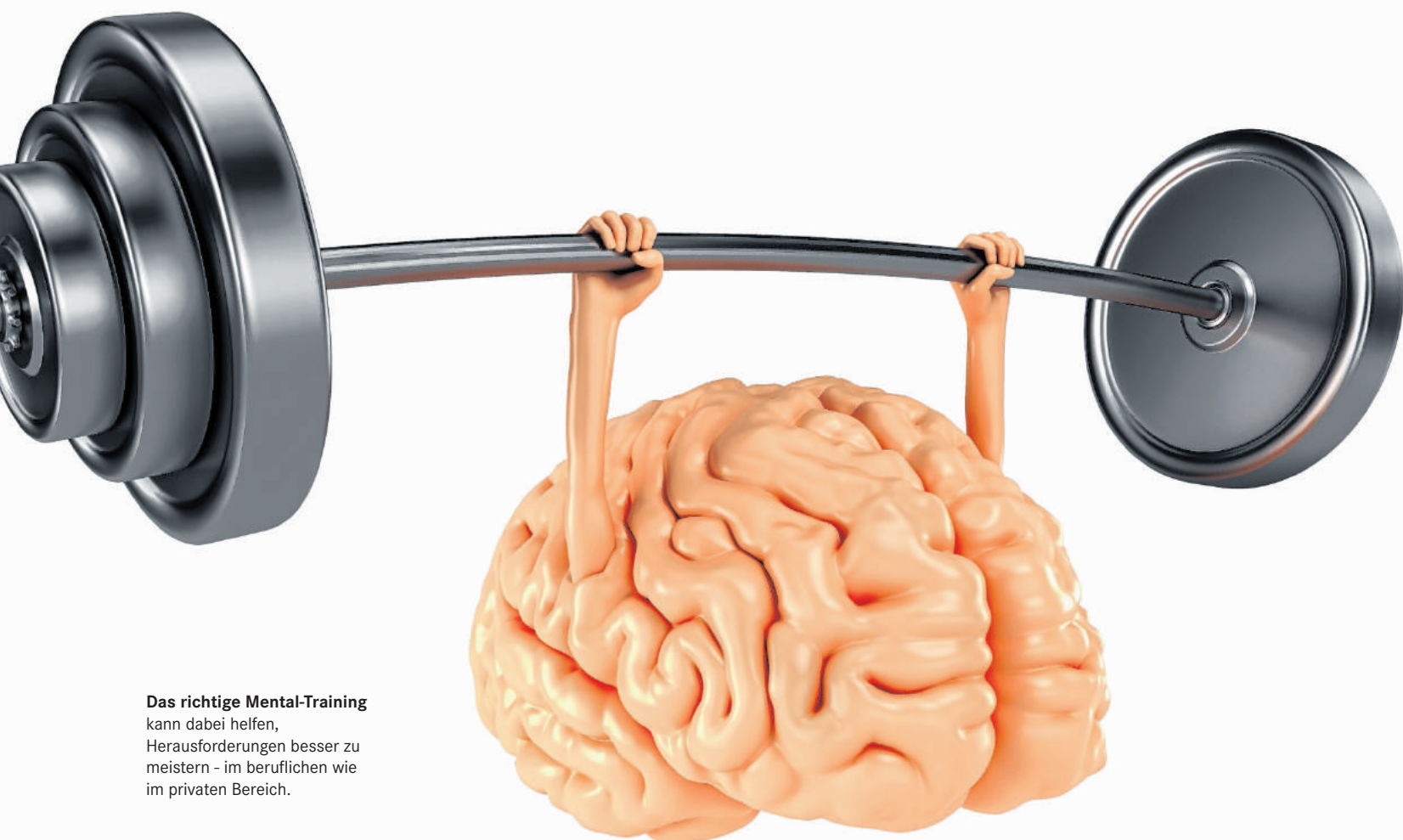
**Coaching.** Dass Erfolg und Misserfolg wesentlich durch mentale Fähigkeiten beeinflusst werden, ist eine Tatsache. Axel Mitterer ist Mentalcoach für Sport und Business und betreut seit Jahrzehnten Klienten aus Spitzensport sowie Management. Beim EPU-Tag auf der Villa Blanka hat er gezeigt, wie das Potenzial jedes Einzelnen in optimaler Art und Weise genutzt werden kann.



**Vom Leistungssportler zum Mentalcoach:** Axel Mitterer weiß wie wichtig Körpersprache und Gedankenhygiene für ein ausgeglichenes und erfolgreiches Lebens sind.

**W**enn du immer das tust, was du bisher getan hast, wirst du immer das bleiben, was du jetzt bist“ – so der Leitspruch des Mentalcoachs Axel Mitterer. Der Innsbrucker hat sich auf die Bereiche Business und Sport spezialisiert und gibt Menschen Support, die ihre Ziele erreichen möchten. Denn jeder, so ist sich Mitterer sicher, trägt die Basis schon in sich „Ich muss nur wissen, warum ich was wofür mache: Ziele erkennen, umsetzen und die Einstellung dazu haben“, so Mitterer. Denn Erfolg und Misserfolg werden maßgeblich durch mentale Skills geleitet.

Mitterers Karriereweg hat im Leistungssport begonnen, mal mit mehr oder weniger Erfolg: „Bei mir hat sich beim Sport alles im Kopf abgespielt, da kam auch die Idee eine Mentalcoach-Ausbildung zu absolvieren. Das waren die ersten Schritte nebenberuflich als Mentalcoach zu arbeiten“, erzählt Mitterer von seinen Anfängen. 15 Saisonen war der Innsbrucker auch als Ski- und Tennislehrer tätig. „Hier habe ich fürs Leben gelernt. Kommunizieren und Probleme lösen – diese Mischung war das beste Rüstzeug für meinen jetzigen Lebensweg – Sport und Business liegen da sehr nah beieinander.“ Axel Mitterer ist heute akademischer Mentalcoach und hat durch seine betriebswirtschaftliche Ausbildung, langjährige Erfahrung als Geschäftsführer in der Privatindustrie, Tätigkeiten als Trainer sowie Vortragender eine umfassende Basis für erfolgreiches Coaching in allen Lebensbereichen. „Da ich sehr lange in der Wirtschaft tätig war, habe ich viele Dinge, die im Wirtschaftsleben passieren, selbst erlebt. Durch meine langjährige Erfahrung im Business- und Leistungssport Coaching, bin ich ein optimaler Partner für berufliche und private Herausforderungen.“ In Mitterers Coachings wird sehr viel gelacht, dadurch entsteht eine Lockerheit bei der die Techniken noch wirkungsvoller greifen „Die Art und Weise, wie ein Mensch etwas körpersprachlich kommuniziert, ist wesentlich wichtiger als das,



**Das richtige Mental-Training** kann dabei helfen, Herausforderungen besser zu meistern - im beruflichen wie im privaten Bereich.

was er inhaltlich rüberbringt. Nur sieben Prozent von meinem Inhalt, bleiben hängen, 38 Prozent meiner Stimme, Tonfall und Sprechtechnik – doch zu 55 Prozent ist meine Körpersprache entscheidend, wie ich bei anderen Menschen ankomme. Ich muss wissen, wie ich wirke.“ Deshalb gewinnt die nonverbale Ebene im Kommunikationsbereich immer mehr an Bedeutung, die Körpersprache ist auch ein wichtiges und leicht anzuwendendes Instrument, um einen guten Kontakt zum Gesprächspartner aufzubauen. „Leider beschäftigen wir uns in unserem Leben praktisch immer nur mit den Inhalten des Gesagten, wenn wir wirklich lernen würden, was es braucht, um Leute zu überzeugen, wären viele von uns wesentlich erfolgreicher“, so der Innsbrucker Mentalcoach. „Man sollte solange trainieren, bis einem die Anwendung der optimalen Stimme, Tonfall, Mimik und Gestik in Fleisch und Blut übergegangen ist und es nicht aufgesetzt wirkt, sondern dass es authentisch ist und optimal zur jeweiligen Person passt.“

### Die ungeahnte Macht des Lächelns

Lachen ist gesund – im Privatleben gleichwie im Beruf. „Herzhaftes Lachen beeinflusst zudem Stoffwechselfunktionen positiv: Es kurbelt das Herzkreislaufsystem an, reguliert die Verdauung, baut Stresshormone ab und Glückshormone auf. Lächeln signalisiert dem Körper: Mir geht es gut“, er-

„Gute Laune zu verbreiten, zählt auch zu den wichtigsten Kompetenzen eines Vorgesetzten.“

Axel Mitterer

klärt Axel Mitterer. Die dadurch ausgeschütteten Glückshormone Serotonin und Endorphine sowie die Senkung der Stresshormonkonzentration Adrenalin im Blut lassen Wissenschaftler daraus schließen, das regelmäßige und intensive Lachen sogar die Immunabwehr stärkt. „Lächeln ist Balsam für die Seele und kann als Allheilmittel gesehen werden. Gute Laune zu verbreiten zählt auch zu den wichtigsten Kompetenzen eines Vorgesetzten.“

„Wer in Zeiten wie diesen die Tageszeitung durchblättert, wird ständig mit Naturkatastrophen, Terroranschlägen, korrupten Politikern

und vielem mehr konfrontiert. Wer am Abend – quasi zur Entspannung – dann noch Horrorfilme sieht, dem raubt das Unterbewusstsein endgültig den Schlaf und trübt die Stimmung“, erklärt der Mentalcoach. Aber es beeinflusst auch unser Leistungsvermögen – am Arbeitsplatz und beim Sport – abzurufen. „Die Hygiene der eigenen Gedanken hat unglaublich vielfältige Auswirkungen auf unser Handeln und Denken. Deshalb empfehle ich die eigenen Gedanken sauber zu halten“, erklärt der Mentalcoach. Denn je ausführlicher man sich mit der eigenen Gedankenwelt beschäftigt, desto besser weiß man über sich Bescheid. ▲