

Alles eine Frage des Kopfes

WISSENSFORUM: Im Gespräch mit dem deutschen Mentaltrainer Thomas Baschab

Die Menschen müssen ihre Ziele kennen“, sagt Thomas Baschab. „Das ist die Grundlage für jedes mentale Training, und damit fängt auch jedes Coaching an.“ Am 22. Juli ist der deutsche Mentaltrainer in Südtirol. Im Rahmen des Wissensforums will er das Publikum im Bozner Waltherhaus auf die Suche nach dem Warum im Leben begleiten.

„WIKU“: Warum suchen Menschen einen Mentaltrainer auf?

Thomas Baschab: Weil etwas im Leben nicht so funktioniert, wie man es gerne hätte. Weil die gesteckten Ziele nicht erreicht wurden und man nicht weiß, wie man es trotzdem schaffen kann. Dabei geht es um persönliche wie berufliche Anliegen. Ich betreue Privatpersonen ebenso wie Unternehmer oder Spitzensportler. Letztere lassen sich coachen, weil die gewünschten Erfolge ausbleiben. Der Grund dafür sind meist Defizite, Ängste oder innere Blockaden, die es zu überwinden gilt. Das Problem im Sport ist allerdings, dass der Mentaltrainer erst dann aufgesucht wird, wenn es richtig schlecht geht. Genau das Umgekehrte sollte aber der Fall sein.

„WIKU“: Mentaltraining als Präventivmaßnahme, also.

Baschab: Absolut. Erst recht wenn man Erfolg nicht nur auf Ergebnisse reduziert, sondern einen ganzheitlichen Ansatz hat. Denn, was nützt mir berufliches Weiterkommen, wenn die Familie in Scherben liegt oder ich kurz vor dem Herzinfarkt stehe?

„WIKU“: Wie würden Sie Erfolg definieren?

Baschab: Erfolg wird allgemein mit wirtschaftlichem Gelingen gleichgesetzt. Für mich bedeutet



Mentaltrainer Thomas Baschab: „Erfolg wird allgemein mit wirtschaftlichem Gelingen gleichgesetzt. Für mich bedeutet Erfolg hingegen, das Warum in meinem Leben zu finden und entsprechend zu agieren.“

Marek Beier Fotografen

Erfolg hingegen, das Warum in meinem Leben zu finden und entsprechend zu agieren. Wir müssen uns fragen: Welche ist meine Bestimmung, und wie kann ich diese Bestimmung bestmöglich erfüllen? Wenn ich das weiß, dann spielt Erfolg in unserem herkömmlichen Sinne auch keine so große Rolle mehr.

ZUR VERANSTALTUNG

3. Wissensforum am 22. Juli

Am 22. Juli findet die dritte Auflage des Südtiroler Wissensforums statt. Die Themenpalette reicht dabei von gesunder Unternehmensführung über Körpersprache, Gedächtnistraining oder „wie wird man gut in seinem Job“ bis zu Wegen zu mehr Leistung, Begeisterung und Wohlbefinden, Gedankenmanagement und Persönlichkeitsentwicklung.

@ Tickets und Infos unter www.wissensforum.it

„WIKU“: Wie sehr hängt unser Erfolg von unserer mentalen Fitness ab?

Baschab: Erfolg hängt heute immer weniger davon ab, was wir können und wissen. Das ist nur mehr die Grundlage. Entscheidend ist die Frage: Wie kann ich das, was ich weiß, umsetzen? Und das ist mehr und mehr eine mentale Frage. Wenn ich nicht die mentalen Fähigkeiten besitze, mein Wissen im richtigen Moment abzurufen, dann nützt es mir nichts.

„WIKU“: Was ist die Basis für ein erfolgreiches Mentaltraining?

Baschab: Ich muss wissen, was ich will. Ich muss mein Ziel kennen. Und die Dinge, die ich will, müssen konkret formulierbar sein. Nur so werden diese Ziele in Bilder verwandelt. Und diese Bilder sind wiederum die Grundlage für die Visualisierungen der Ziele. Meine Trainings und Seminare sind außerdem stark erlebnisorientiert. Die Menschen müssen mir nichts glauben, sie müssen alles selbst erleben. Nur so kann Mentaltraining funktionieren.

ZUR PERSON

Thomas Baschab

Thomas Baschab, Jahrgang 1960, ist ein erfolgreicher deutscher Managementtrainer und Mentalcoach. Zu seinen Kunden gehören führende Unternehmen wie Audi, DaimlerChrysler, BMW, Luftansa, Deutsche Bank, Allianz, aber auch Regionalbanken und Spitzensportler. Zudem arbeitet Baschab als Kolumnist und Autor – unter anderen für das Bayerische Fernsehen, für RTL, Sky und das „Kicker“-Sportmagazin. ©

„WIKU“: Sie coachen Top-Unternehmer und Spitzensportler. Gibt es Parallelen?

Baschab: Grundsätzlich kann man sagen, dass durchaus ähnliche Mechanismen greifen. Im Sport ist es allerdings viel schwieriger an die Spitze zu kommen und seinen Platz zu finden. (mc)

© Alle Rechte vorbehalten

3. SÜDTIROLER WISSENSFORUM
EINE VERANSTALTUNG VON



Dolomiten
TAGBLATT DES SÜDTIROLER