



Ursache und Wirkung: Erfolg beginnt von innen.

Mentaltraining für Spitzenleistungen



Hermann-J. Hoffe



Frank Gries

Ein konzentrierter, bohrender Blick. Oliver Kahn fixiert das runde Leder, das vor ihm auf dem Elfmeterpunkt liegt. In wenigen Sekunden wird der Ball auf sein Tor fliegen. Er will diesen Ball nicht in sein Tor lassen. Wird es ihm gelingen? – Manche werden sich erinnern und sagen: Ja, er hat das Ding gehalten. Andere hoffen, dass es ihm nicht gelungen ist. Wie auch immer. Für den bekannten Torhüter, der über viele Jahre auch das Tor der deutschen Nationalmannschaft erfolgreich gehütet hat, ist auf jeden Fall klar: „Es gab immer bessere Talente, also musste ich versuchen, mich auf eine andere Art durchzusetzen. Es war schnell klar, dass beim Torhüter der Kopf eine ganz entscheidende Rolle spielt.“ Das schrieb er in seinem Buch „Ich. Erfolg beginnt von innen.“

Technik der Profis nutzen

Frank Tillmann aus Mittelsorpe ist ebenfalls leidenschaftlicher Fußballspieler. Für ganz oben hat es nicht gereicht. Die Regionen der Kreisklasse sind seine Fußballwelt. Schon immer hat den Vertriebsmitarbeiter einer Versicherung interessiert, mit welchen Methoden erfolgreiche Manager und eben auch erfolgreiche Sportler trainieren, damit sie die gewünschten Spitzenleistungen erbringen können. Und nicht nur Oliver Kahn weiß,

dass häufig der eigene Kopf die entscheidende Rolle spielt, wenn man eine Leistung halten oder noch steigern kann. Es geht um Mentalität oder, wie der Sauerländer sagt: „Das ist reine Kopfsache!“

Mentaltraining ist heute aus den Bereichen Spitzensport und Spitzenmanagement nicht mehr wegzudenken. Genutzt werden dabei neueste Erkenntnisse moderner Gehirnforschung. Diese wurde erstmalig für Astronauten und Kosmonauten als wissenschaftliche Methode für den Flug ins All oder auf den Mond entwickelt und eingesetzt. Frank Tillmann: „Wer sich an das Gesetz von Ursache und Wirkung erinnert, wird diese Möglichkeit auch für seine persönlichen Ziele nutzen. Ich kann nur empfehlen, das Potenzial des Unterbewusstseins zu erschließen und dadurch die eigenen Fähigkeiten erheblich zu verbessern.“ Der Vertriebsprofi aus Mittelsorpe hat in einer langjährigen Schulung eine Mentaltrainings-Methode, das Alpha-Mind-Control-Training, studiert und daraus ein Trainings- und Coaching-Angebot für Manager, Verkäufer und Privatpersonen entwickelt, das den tagtäglichen Umgang mit Menschen zum Inhalt hat. Frank Tillmann: „Durch das spezielle Alpha-Mind-Training kann jeder Interessierte lernen, wie man ohne Stress und Druck,

vielmehr mit Leichtigkeit zu neuen, persönlichen Höchstleistungen gelangen kann. Unsicherheit und Angst sind für viele gerade ein beherrschendes Thema. In den Trainings und Coachings geht es unter anderem auch darum, jedem die Möglichkeit zu geben, besser mit den Problemen und Herausforderungen der Zeit umzugehen und seine persönliche Situation zu verbessern. Mentaltraining ist kein Wundermittel. Das Alpha-Mind-Control-Training ist eine Methode zur optimalen Entwicklung und Nutzung des eigenen Leistungspotenzials – im Leben, bei der Arbeit, im Sport, bei sozialen Kontakten und in der Kommunikation.“



Hirnforschung beruht und dass beim Alpha-Mind-Control (Mental)-Training den unterschiedlichen Funktionsweisen unserer beiden Gehirnhälften Rechnung getragen wird. „Eine der wirksamsten mentalen Trainingsmethoden ist dabei das zielgerichtete Visualisieren in einer entspannten Situation“, sagt Frank Tillmann.

Die Alpha-Mind-Control-Trainingsmethode beruht auf wissenschaftlichen Grundlagen, verhilft Teilnehmenden zu einem teamorientierten Verhalten (weg vom ausgeprägten, egoistischen Profitstreben) und unterstützt intensiv persönliche Fähigkeiten, Ziele und ein lösungsorientiertes Verhalten.

Funktionsweisen der beiden Gehirnhälften

Im Vordergrund stehen dabei die Entwicklung und Schulung von sogenannten Soft Skills, besonders persönliche, soziale und methodische Kompetenzen. Außerdem werden Methoden zur Stress- und Problembewältigung erlernt und eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit sowie der Lernfähigkeit auf unterschiedlichen Ebenen angestrebt. Dem begeisterten Fußballer und erfolgreichen Vertriebsfachmann ist es sehr wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Trainingsmethode auf Erkenntnissen der

Mentale Stärke ist gefragt: Erfolg beginnt im Kopf!

Der Mentaltrainer Frank Tillmann trainiert seit Jahren in Seminarform erfolgreich Einzelpersonen und Firmengruppen. Die Inhalte des Trainings werden auf die Rahmenbedingungen und Lebensumstände der Teilnehmerinnen und Teilnehmer oder die Wünsche und Vorgaben des Unternehmens abgestimmt. Frank Tillmann: „Das Alpha-Mind-Control-Training ist eine Technik frei von religiösen Dogmen oder spirituellen Versprechungen. Es ist eine Kombination aus neuen Techniken und bekannten Methoden – wie Mind Control, Mind-Power, NLP, Psychosynthese, autogenem Training und anderen, die zu einem neuen, einzigartigen Konzept zusammengefasst sind.“ Wie der sympathische Mittelsorper noch erklärt, sei die Methode leicht erlernbar, vielseitig anwendbar, mit nachhaltiger Wirkung und neuen, positiven Impulsen für die persönliche Entwicklung. Wer das Alpha-Mind-Control-Training kennenlernen möchte, kann eines der Offenen Seminare von Frank Tillmann besuchen. Anmeldungen sind telefonisch oder per E-Mail möglich.



Die kommenden Seminartermine

- 20. Januar „Mentaltraining für Einsteiger“
in der Kleinen Freiheit
- 25. / 26. Februar „ALPHA-MIND-CONTROL/
GRUNDTRAINING“
- 03. März „Mentaltraining für Einsteiger“
in der Kleinen Freiheit
- 18. / 19. März „SPEZIAL-TRAINING“

TILLMANN COACHING

Frank Tillmann
Mentaltrainer/Personal Trainer/
Coaching/Alpha-Mind-Control
Mittelsorpe 10a – 57392 Schmallenberg
www.tillmann-coaching.de
E-Mail: info@tillmann-coaching.de
Telefon: 0 160 – 767 22 82

