

# Mental stark werden

Mentalcoach Grigor Nussbaumer ortet ungeahnte Chancen

**SCHAAN – Was im Spitzensport längst Gang und Gäbe ist – «Rennen werden im Kopf entschieden» – soll auch für die Bereiche Beruf, Beziehung, Finanzen und Gesundheit Vorteile bringen: Mentaltraining. Der Schweizer Mentalcoach Grigor Nussbaumer ist überzeugt, dass im Training der mentalen Fähigkeiten sehr viel ungenutztes Potential liegt.**

• Lucas Ebner

In der Ruhe liegt die Kraft? Nicht ausschliesslich. Weitaus mehr Reserven sind im grossteils ungenutzten «Lagerhaus» Unterbewusstsein vorrätig. Vorrangiges Ziel von Mentalcoaches ist es, dass sich die Menschen dieser Reserven bewusst werden und auch aktiv in privaten wie beruflichen Belangen einsetzen. Um das ungeahnte Potential eines Menschen zu orten, wendet Mentalcoach Grigor Nussbaumer modernste Mentaltechniken an – wenn er von seiner Arbeit erzählt, fallen einige nicht unbedingt alltägliche Schlagworte wie «Mental-scanning oder «kollektives Unterbewusstsein».

## Ständig miteinander verbunden

Mentalscanning? Kollektives Unterbewusstsein? Beim Mental-scanning gehe es darum herauszufinden, wo die Probleme eines Menschen liegen – und zwar vor dem ersten Gespräch. Ziel sei es quasi, sich jene Informationen verfügbar zu machen, die für das Coaching relevant sind. Für die Informationsbeschaffung muss ein Mentaltrainer nichts über die Person



Bildet Interessierte zum Mentalcoach aus: Grigor Nussbaumer.

wissen – auch räumliche Distanz spielt überhaupt keine Rolle. Und wie erhält Grigor Nussbaumer diese Informationen? «Wir Menschen sind im kollektiven Unterbewusstsein ständig miteinander verbunden. Forscher sprechen auch von der Matrix oder vom morphogenetischen Feld. Wenn ich mich in eine Art Traumzustand versetze, kann ich diese Informationsfelder ansteuern.» Was sich ihm dann bietet, seien Symbole, Bilder und Metaphern. Dann gelte es diese Wahrnehmungen zu deuten und später, während des ersten Gesprächs, durch gezieltes Nachfragen zu konkretisieren.

Auf allfällige Humbug-Kritik von Skeptikern reagiert Grigor Nussbaumer gelassen und verweist auf die erzielten Resultate. Es gebe genügend Menschen, die jahrelange, meist ergebnislose Therapie hinter sich hätten und dann seine Hilfe in Anspruch nahmen. Nach den ersten zwei Sitzungen sei das Problem auf den Punkt gebracht und im Anschluss ein Lösungsweg definiert worden. «Wichtig ist, dass dieser Lösungsweg gemeinsam gefunden wird. Es würde nämlich nichts nützen, wenn ich nur irgendetwas verordnen würde. Es muss ein gemeinsamer Prozess sein, hinter dem mein jeweiliger Kunde auch stehen kann», erklärt Nussbaumer.

## Berufliches und Herzensangelegenheiten

Hauptsächlich wenden sich Menschen wegen Problemen in den zwei grossen Themenkomplexen Beruf und Beziehung an Grigor Nussbaumer. Bei rund 60 Prozent

seiner Coachings wollen die Menschen wissen, welches ihre Berufung ist, wenn sie sich beispielsweise selbstständig machen wollen: Was könnte klappen, in welchem Geschäftsbereich könnten Erfolge erzielt werden, was liegt einem? Aber auch Rat und Lösungen bezüglich Konflikten am Arbeitsplatz und Problemen mit Vorgesetzten seien gefragt. Bei Herzensangelegenheiten stünden vor allem die Partnerfindung und -abklärung auf dem Coaching-Programm. Häufig kämen Menschen auf Nussbaumer zu, bei denen eine Scheidung kurz bevor steht. «Und oft ist es dann nach den Coachings so, dass die Paare zusammenbleiben», sagt der Mentalcoach.

## Selbst Trainer werden

Grigor Nussbaumer, Ausbildungsleiter und Gründer der Mentaltraining-Methode «MentalPower», bietet ausser den Coachings auch Ausbildungen an, damit Interessierte selbst zum Mentaltrainer werden können (siehe Factbox). Während der Ausbildung führt er die Teilnehmer aus ihrer individuellen Lebenssituation zu dem Punkt, wo geistige Stärke spürbar und konstruktiv für den Alltag nutzbar wird. Das habe nichts mit unerklärlichen Phänomenen zu tun, sondern mit der neuen, nachweislich funktionierenden Mentalscanning-Methode, die das Unbewusste bewusst macht. Sei der Zugriff auf gespeichertes Wissen oder Erkenntnisse aus anderen Informationsfeldern – zum Beispiel der Traumzeit – einmal erschlossen, würden sich ungeahnte Chancen für persönliche und berufliche Erfolge eröffnen.

## FACTBOX

### Möglichkeiten zur Ausbildung

**Daten:** 1. bis 3. April 2005: Einführungs-Kurs zum Dipl. Mentalcoach/-trainer, Rorschacherberg, Schloss Wartensee, Start: Freitagabend und 6. bis 10. April 2005: Start der Ausbildung zum Dipl. Mentalcoach/-trainer, Rorschacherberg, Schloss Wartensee, ganztags (Abschluss Oktober 2005).

Auf Anfrage Vortrag oder Infoabend «Traumberuf Dipl. Mentalcoach/-trainer»

**Kontakt:** Auskünfte zu weiteren Seminaren und Einzelsitzungen erhalten Sie unter:

Ausbildungsinstitut hoch3 processcoaching, Seestrasse 40, CH-8800 Thalwil, Telefon: 0041 44 252 77 11, E-Mail: info@mentalpower.ch und im Internet unter www.mentalpower.ch. (1e)