

**Detallierte Informationen zum Vortrag:**  
**Profi im Sport – Profi im Unternehmen**

**Mit mentalen Faktoren persönliche Ziele erreichen – lebendig und anschaulich vermittele ich als ehemalige Weltklasse Profi-Triathletin auf der Langdistanz, welche Faktoren und Maßnahmen den Weg zu verbesserter Leistung in Beruf und Alltag ebnen. Die Vorträge sind spannend und faszinierend zugleich, die Inhalte lehrreich und so gestaltet, dass jeder Einzelne entsprechende Ideen und Anhaltspunkte erfährt, die seine individuellen Schwächen in Stärken umwandeln.**

Ich war einige Jahre eine sehr erfolgreiche Triathletin auf der Langdistanz. Durch den Ironman in Klagenfurt sind sich viele Personen im Raum Kärnten der Distanzen bewusst. Was genau dahinter steckt, welche Erfolge ich erzielen durfte, wie das „Familienprojekt Tajsich“ aufgebaut war und was es heißt Profi-Triathletin zu sein, erzähle ich anhand der ersten Folien.

Wer etwas schaffen will, benötigt Willenskraft, Disziplin, Durchhaltevermögen, Kampfgeist und mentale Voraussetzungen – nicht nur im Sport! Ich zeige Parallelen zur Berufswelt und dem Alltag auf. Ich lasse die Zuhörer „träumen“ und gedanklich Visionen zu deren Wünschen und Zielen aufbauen. Im Anschluss werden diese Träume in konkrete Ziele formuliert und dabei die SMART-Regel angewendet. Die 72-Stunden Regel der Umsetzung ist ebenso wichtig in diesem Kontext wie die Gefahren, die auf dem Weg der Umsetzung lauern können.

Zu den Komponenten der maximalen Leistungsfähigkeit – im Sport wie im Beruf – zählen die mentalen Faktoren. Der Kopf steuert den Körper und die Nase vorne wird derjenige haben, der einen großen Anteil positiv ausgeprägter mentaler Voraussetzungen mitbringt. Die Leistungspyramide zeigt anschaulich die Gewichtung von Motivation, Selbstvertrauen, Anspannungsniveau, Konzentration und Emotionen – ich erläutere die Faktoren und Hintergründe dazu.

Nur wer über seine persönlichen Stärken und Schwächen Bescheid weiß, kann daran arbeiten. Die Erstellung eines persönlichen Leistungsprofils runden den Vortrag ab. Zum Schluss gibt es eine Zusammenfassung, welche Faktoren für den persönlichen Erfolg wichtig sind und jeder Teilnehmer geht mit neuen Impressionen, eigenen Träumen und daraus definierten Zielen sowie dem individuellen Stärke-Schwächen-Profil in den Alltag zurück.