



## PERSÖNLICHES

### Wer Florian Schwenter ist

Ich wurde am 11.07.1986 in St.Johann in Tirol geboren, Sport war mir immer schon sehr wichtig in meinem Leben und deshalb war ich ständig auf den Skipisten, Fußballplätzen, Laufbahnen und Radstrecken der näheren Umgebung unterwegs. Erst spät habe ich meine Leidenschaft für den Skisport entdeckt, welche mich noch weit führen sollte. Erst durch meinen Vater habe ich begonnen aktiv Skirennsport zu betreiben und konnte auch bald beträchtliche Erfolge erreichen. So war es nicht verwunderlich, dass ich nach der Hauptschule in St.Johann weiter in die Skihotelfachschule nach Bad Hofgastein wechselte, um dem Skisport weiter und vor allem noch professioneller nachgehen zu können. Doch bald hat sich gezeigt, dass ich meinen eigenen Weg gehen will und nicht nur stur „rot-blau-rot...“ fahren möchte. So hat es mich zum Skier Cross verschlagen. Diesen Sport habe ich 4 Saisonen ausführen und auch beachtliche Erfolge feiern dürfen. Nachdem die Schule abgeschlossen war und im Winter 2005 eine Verletzung hinzugekommen war, habe ich mich entschlossen berufstätig zu werden und den Sport nur mehr als Hobby auszuüben. Ich habe bald in die Industrie gewechselt und habe mich vom Lageristen bis zur Abteilung Qualitätssicherung und Qualitätsmanagement hochgearbeitet. Diese Position habe ich auch einige Jahre innehaben dürfen und mit meinen Vorgesetzten habe ich hier Beachtliches erreichen können. Mir wurde die Aufgabe übertragen die Firma nach einer internationalen Umweltmanagementnorm zu zertifizieren, was mir auf Anhieb gelang. Im Jahr 2011 stand ein Firmenwechsel an und ich hatte erstmals die Gelegenheit mein erworbenes Wissen eigenständig umzusetzen und die Firma nach einer internationalen Lebensmittelnorm (ähnlich Qualitäts- und Umweltmanagement) zu zertifizieren. Auch dies gelang mir auf Anhieb und in den folgenden Jahren konnte meine geleistete Arbeit bestätigt bzw. sogar noch verbessert werden. Mitte 2012 kamen gesundheitliche Probleme mit ins Spiel, welche mich zu einer Zwangspause zwang. Diese lies mich meine damalige Situation überdenken und ich bin ich zum Entschluss gekommen, alles bisherige sein zu lassen und meiner größten Leidenschaft dem Sport vermehrt nachzugehen. Als Skitrainer habe ich schon in diversen Vereinen für Erfolge sorgen können und so machte ich mich voller Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten auf den Weg zur Selbstständigkeit als Trainer. Ende 2012 habe ich die Ausbildung zum Life Kinetik Trainer und auch die Ski Trainer Ausbildung abgeschlossen und in Rosenheim eine Ausbildung zum Sport-Mental-Coach angefangen. So habe ich mein Hobby zum Beruf machen können und durch mein neues Betätigungsfeld werde ich vielen Menschen begleitend zur Seite stehen dürfen, sei es um schwierige Situationen meistern oder „einfach“ um die Lebensqualität verbessern zu können



### Wofür stehe ich

Durch meine Ausbildungen zum Sport-Mental-Coach und Kindermentaltrainer und durch mein Selbststudium von Fachliteratur kann ich getrost sagen, ich kann auf mich selbst, auf meine Werte und Stärken vertrauen und all das erreichen, was ich mir zum Ziel setze. Durch den gezielten Einsatz von Mentaltechniken habe ich mir meine Lebensqualität erheblich verbessern und mich voll und ganz auf mein neues Tätigkeitsfeld einlassen können. Ich kann voller Stolz und Freude sagen, dass es mir zu keinem Zeitpunkt meines bisherigen Lebens so gut ergangen ist wie jetzt. Doch bin ich erst am Anfang meiner Reise, also wird es noch viel zu erleben, zu entdecken und herauszufinden geben.



## BERUFLICHES

### Mein Arbeits-Verständnis

Coaching ist der mittlerweile wohl am meist missbräuchlich verwendete Begriff, wobei die meisten damit nicht viel verbinden, geschweige denn eine Definition ableiten können. Aus diesem Grund werde ich meine Definition, mein Arbeitsverständnis, meine Arbeitsweise und einiges mehr auf den folgenden Seiten erläutern und Ihnen meine Welt des Coachings näher bringen.

Vorwiegend werden die von mir gestalteten Prozesse als Kombination zwischen mentalem Training und Coaching durchgeführt. Wie genau sich diese Kombination zusammensetzt ist, wird individuell an die Klienten und an das Thema angepasst.

Grob kann ich aber jetzt schon sagen, dass meine Arbeit mit einzelnen Personen zu einem großen Teil Coaching sein wird und ein kleiner Teil Training. Bei Gruppen wird eher mentales Training geboten mit vielen Inputs und Übungen und der verbleibende kleinere Teil ist Coaching.

Dieses Konzept ist nicht als Anleitung zu sehen, sondern stellt mein Verständnis, meine Arbeitsweise, meine Methoden, die Rahmenbedingungen, meine Qualitätssicherung und meine Philosophie dar.

Des Weiteren werde ich hier meine Schwerpunkte und meine Herangehensweise kurz erläutern um mich auf dem Markt so zu positionieren, wie ich es für mich entschieden habe und wo ich meine Fähigkeiten und Fertigkeiten am besten einsetzen kann.

Mit diesem Profil stelle ich nachhaltig meine Einstellung zum Prozess des Mentaltrainings sicher und mache dies für alle Interessierten transparent, so können Sie einen Einblick in meine Welt machen.

### Mein Trainings Verständnis

Was ist Training und was mentales Training/Mentaltraining? Diese Begriffe sind wohl noch den meisten bekannt und greifbar und die meisten können wahrscheinlich noch eine Definition ableiten und Training in kurzen Worten beschreiben. Für mich haben sich folgende Definitionen herauskristallisiert.

Die allgemeine Definition von Training lautet wie folgt:

*Training, im weiteren Sinne jede organisierte Ausbildung, wie z. B. industrielle Anlernverfahren oder berufsqualifizierende Verfahren. Die Psychologie kennt verhaltensändernde Methoden und Lernverfahren, die auch als Training bezeichnet werden, wie mentales Training, autogenes Training und observatives Training. - Im engeren Sinne spricht man vom sportlichen Training, womit allgemein die verschiedenen Maßnahmen zur zielgerichteten Leistungssteigerung und -erhaltung im Sport bezeichnet werden; (vgl. [www.wissen.de](http://www.wissen.de))*

Die Definition von mentalem Training oder Mentaltraining lautet:

*Definition nach Eberspächer 2004, S. 73 „Mentales Training ist das planmäßige wiederholte, systematische, bewusste und kontrollierte Optimieren von Vorstellungen eines Eigenzustandes, seiner Handlung und/oder seines Weges ohne gleichzeitige praktische Ausführung.“*

Was verstehe ich nun unter mentalem Training? Neben der in der Definition beschriebenen Vorgehensweise verstehe ich auch die Vermittlung von Wissen, Techniken und Übungen welche den Klienten dabei unterstützen, mentale Stärke aufzubauen und auch Blockaden zu lösen.

Hierbei werden dem Klienten Handwerkszeuge aus den verschiedensten Bereichen an die Hand gegeben, die dieser selbstständig üben und ausführen kann. Auch hier hängt der zu erzielende Effekt von der Konsequenz des Klienten ab, denn ein üben und wiederholen ist hier wie auch in anderen Trainingsbereichen unumgänglich.



## Mein Coaching Verständnis

Was ist Coaching? Der Begriff wird zu oft und in den verschiedensten Zusammenhängen verwendet und ebenso unterschiedlichst definiert. Für mich beschreibt die folgende Definition den Begriff Coaching am treffendsten:

*Coaching ist eine nicht-psychotherapeutische Interaktion, über einen definierten Zeitraum, zwischen dem Coach und dem Klienten, der den Klienten darin begleitet Ergebnisse hervorzubringen und Ziele für dessen privaten, sportlichen und beruflichen Alltag zu erreichen.*

*Der Coach ermöglicht dies durch den Wechsel zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation (Fragen, Reflexionen, Metaphern, gelenkte Aufmerksamkeit, Übungen,...). Während des gesamten Coaching Prozesses vertieft der Klient das Gelernte, verbessert seine Leistungen und gewinnt mehr Lebensqualität.*

Was soll das nun bedeuten? Der Coach begleitet zeitlich begrenzt den Klienten, auf dessen Weg hin zu einem festgelegten Ziel. Der Coach gestaltet den Prozess und begleitet den Klienten durch aktives Zuhören, gezieltes Fragen, Spiegeln des Klienten und durch den Einsatz von Übungen und Mental-Techniken, dass der Klient SEINEN Weg und SEINE Lösungen zu seinen Themen findet. Der Klient wird durch Begleitung eines Coaches seine persönlichen (Beruf, Privat,...) Ziele setzen und mit geeignete Maßnahmen an der Erreichung arbeiten bzw. sein Möglichstes zur Zielerreichung beitragen.

## Mein Prozess-Verständnis

Der Erfolg des Prozesses ist von vielen Facetten abhängig, doch vor allem von der Selbstverantwortung des Klienten. Das heißt, der Klient übernimmt für sein Handeln und Tun die Verantwortung und die erarbeiteten Maßnahmen, Techniken und Übungen selbstständig üben, umsetzen, anwenden und in seinen Alltag integrieren.

„fabrum esse suae quemque fortunae“ – „Jeder sei der Schmied seines Glücks“ von Appius Claudius Caecus, römischer Konsul der Jahre 307 und 296 v. Chr..

Unter dem Prozess ist nicht die Heilung von Erkrankungen (psychisch oder physisch) zu verstehen, sondern ein Prozess zur Verbesserung der Lebensqualität. Ein Prozess um sich seiner Situation, seiner Stärken und auch Schwächen bewusst zu werden, und sich Ziele abzuleiten, mit denen die eigenen Stärken bestmöglich eingesetzt und die Schwächen minimieren werden können.

Coaching oder Training bei diagnostizierten Erkrankungen, welche ärztliche Betreuung und Behandlung bedürfen (psychisch und/oder physisch), können von mir nicht begleitet werden. Coaching ist keine Heilung und es ist auch nicht mein Anspruch dies zu vermitteln.

Im Prozess, wie er in meiner Sichtweise weiter oben zu Papier gebracht ist, kann durch die Verwendung der mir zur Verfügungen stehenden Techniken, Prozesse und Methoden sehr viel für jeden einzelnen erarbeitet, verbessert und erreicht werden.

## Meine Philosophie

Weg von der Problemorientierung hin zur Lösungs-, Ziel-, Ressourcen- und Werteorientierung.

Jeder Mensch ist anders, jeder Mensch ist einzigartig und genau so gehe ich auch individuell auf meine Klienten zu.

Ich vertraue darauf, dass alle Ressourcen, die ein Mensch für seine Lebensqualität, für Zufriedenheit, für seinen persönlichen, beruflichen und sportlichen Erfolg und für die Problemlösungen jeglicher Art benötigt, in sich selbst trägt. Lösungen sind überall, sie sind „nur“ an die Oberfläche zu bringen, dem Klienten bewusst und somit bewusst nutzbar zu machen.

Ich vertraue darauf, dass sich jeder sein Leben so gestalten kann, wie er/sie es für sich und für die Situation am besten befindet. Doch hier sollten die Klienten nicht dem Irrglauben aufliegen, dass andere sich ändern müssen, dass es einem selbst gut geht oder gut gehen kann.

„Nichts ändert sich, außer ich verändere mich. Alles ändert sich, wenn ich mich verändere.“  
von Jack Canfield



## Meine Methoden

Da jeder Mensch einzigartig ist, ist es mir in diesem Rahmen nicht möglich **DEN** „roten Faden“ eines erfolgreichen Prozesses aufzuzeigen. Individuell gehe ich auf jeden Klienten zu und hole ihn/sie dort ab, wo er/sie sich gerade befindet. Alle eingesetzten Methoden und Techniken werden individuell und intuitiv von mir zum Thema und Klienten passend eingesetzt.

Der größte Teil meiner Arbeit besteht darin dem Klienten genau und aktiv Zuzuhören und Hinzusehen, was mit der Mimik und Gestik bei Sprechen passiert, um so auf sich ändernde Situationen reagieren und um daraus neuerliche Fragen ableiten zu können. Aus dem Zuhören und Hinsehen ist es mir möglich den Klienten einen Spiegel vorzuhalten, was diesem die Möglichkeit gibt, das Gesagte aus einem anderen Blickwinkel betrachten zu können. Hierdurch bekommt der Klient die Möglichkeit aus dem Gesagten, Lösungen zu entwickeln und für sich „neue“ Herangehensweisen zu definieren.

In meinen Prozessen orientiere ich mich am (Sport-) Mentaltrainingszyklus nach Amler, Benatzky und Knörzer, siehe Abbildung 1.

Begonnen wird der Prozess beim Punkt **Orientierung**, wo es darum geht eine Standortanalyse der Teilnehmer durchzuführen. Des Weiteren werden in der Orientierungsphase Ziele für den Prozess definiert und festgehalten, ein ÖKO-Check durchgeführt („Wie passt mein Ziel in mein Leben?“, „Welchen Preis muss ich dafür zahlen?“) und Methoden zur bewussteren Zielerreichung kennengelernt und geübt.

Weiter geht es mit **Stärken stärken** wo mit diversen Techniken, Methoden und Übungen die schon vorhandenen Stärken ausgebaut und verstärkt werden. Auch werden hier Techniken und Methoden zur Entspannung, Anspannung und zum ideomotorischen Training vermittelt und geübt.

Im dritten Punkt, **Engpässe und Blockaden**, wird an Maßnahmen gearbeitet, um Blockaden zu lösen, Hilfsmittel und Methoden zu erlernen, wie die Klienten mit Druck, Stress, ... umzugehen können.

Letzter Punkt ist die **Erfolgskontrolle**, wo kontrolliert wird, ob die Ziele erreicht sind. Hieraus können wieder neuerliche Ziele entstehen und der Prozess beginnt von neuem.

Zentrale Handwerkszeuge, welche ich nutze, sind Formate aus dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren). Auch finden sich die Arbeit nach den neurologischen Ebenen (NLP, nach R. Dilts), ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell nach M. Storch und F. Krause), Kinesiologie, Klopftechniken und noch vieles mehr in meinem Repertoire, welche intuitiv an die Situation und Klienten angepasst eingesetzt werden, um das bestmögliche Ergebnis für und mit dem Klienten erzielen zu können.

Ergänzt werden die Methoden, Formate und Techniken durch meine Erfahrungen, Erlebnisse aus Prozessen und durch mein Fachwissen, welches ich mir durch Aus- und Fortbildungen, Seminare, in Fachliteratur und vor allem in den Coachings erarbeite und stetig erweitere und vertiefe.

Nach Wunsch kann das Coaching als Einzelcoaching so wie auch als Gruppencoaching, vor allem für Vereine, Mannschaften und Firmen, bei mir in Auftrag gegeben werden. Auch können zu Gruppencoachings parallel Einzelcoachings durchgeführt, um das im Gruppencoaching erfahrene und gelernte noch vertiefen zu können.

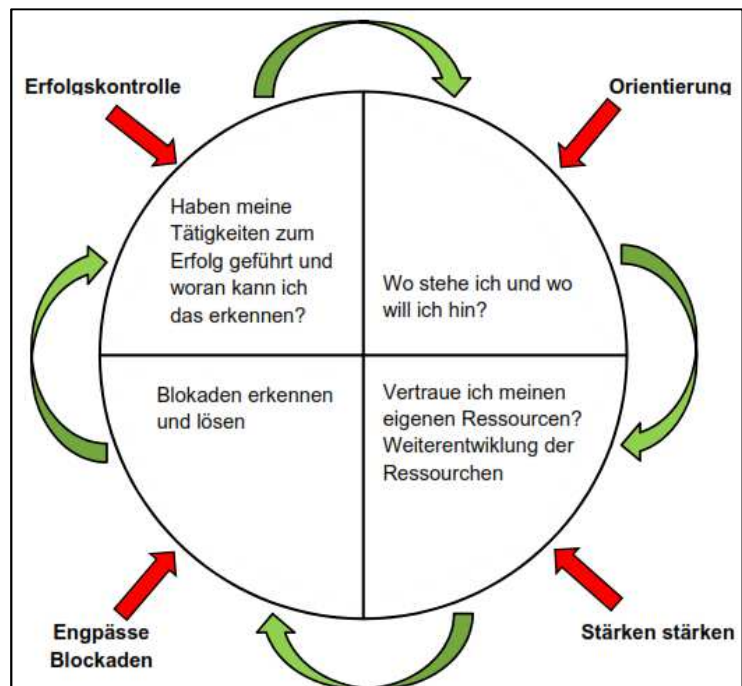


Abbildung 1: Mentaltrainingszyklus aus Integratives Mentaltraining (2. Auflage 2009, von Amler/Benatzky/Knörzer, Meyer&Meyer Verlag)





## Meine Qualitätssicherung

Um meinen Klienten das bestmögliche Ergebnis und Zufriedenheiten mit meiner Arbeit bieten zu können, ist es mein Bestreben mich ständig aus- und weiterzubilden, um meinen Qualitätsstandart den ich mir auferlegt habe, halten und vor allem noch verbessern zu können.

Durch Supervisionen werde ich mir von Unabhängigen zu meiner Arbeit neuen Input, Ideen und Verbesserungen aufzeigen lassen um „bessere“ Lösungswege finden zu können. So bin ich im ständigen Erfahrungsaustausch mit Kollegen und kann hierdurch Neues dazulernen.

## Prozess-Rahmenbedingungen

Um ein effektives Coaching zu ermöglichen gibt es Rahmenbedingungen, welche von beiden Seiten einzuhalten sind. Diese werden ausführlich in meinen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) erläutert. Meine AGB's können auf meiner Homepage ([www.body-and-brain.at](http://www.body-and-brain.at)) unter Mentaltraining jederzeit in der aktuellsten Form abgerufen werden.

## Mein Angebot

Meine Coachings richten sich an Sportler aus dem Bereich alpiner Skirennsport. Hier biete ich Gruppencoachings für Vereine, Verbände und Mannschaften sowie Einzelcoachings für alle Interessierten an. Auch richtet sich mein Angebot an alle Trainer, Betreuer und Eltern, welche ihre zu betreuenden Athleten bestmöglich mental unterstützen wollen.

Auch richte ich mein Angebot an all jene, die etwas für sich und die eigene Lebensqualität tun, die eigenen Herausforderungen angehen oder für sich selbst neue Perspektiven und Ansätze kreieren möchten. Auch hier richtet sich das Ausmaß nach dem Aufwand, welcher beim Erstgespräch abgeschätzt wird.

Für Interessierte stehe ich gerne mit offenen Ohren zur Verfügung. Auch bin ich gerne bereit Ihnen in einem kostenlosen Erstgespräch mein Mental-Coaching näher zu bringen und Ihnen ein unverbindliches Angebot vor zu legen.

Ich freue mich von Ihnen zu hören.



Flo Schwenter