

Thomas Schlechter: „Sixpack statt Hängebauch“

20.03.2012, 13:49 | Sport

Pressemitteilung von: *enerise*[®] - Training Seminare Coaching
Presseagentur: *Spreeforum International GmbH*



Thomas Schlechters enerise-Methode steigert die mentale Kraft zur Spitzenmotivation

Mit Spitzenmotivation und einem neuen Lebensgefühl in den Frühling starten

Ehrwald / Garmisch-Partenkirchen. Frühlingszeit ist Veränderungszeit. Viele Menschen denken gerade jetzt an eine schlanke, athletische Figur, planen den Sommerurlaub oder stellen Weichen für einen Karriere-Neustart. Prinzipien: „Sixpack statt Hängebauch“ und „Jetzt durchstarten, bevor es zu spät ist“. Egal, was verändert werden soll – es braucht immer sechs Elemente, die zur Spitzenmotivation gebündelt werden, weiß der Motivationsexperte und frühere Höchstleistungssportler Thomas Schlechter.

„Jeder kann sein Leben ändern – in jeder Sekunde seines Lebens“, sagt Schlechter, der als Mentalcoach bereits den 1. FC Köln zurück in die erste Bundesliga führte. Es brauche aber Kraft, sich von alten, negativen Gewohnheiten zu trennen. „Es sind in der Regel unsere immer wieder kehrenden Verhaltensweisen und das Verharren in der Komfortzone, die Besserungen verhindern“, sagt er. Und er verrät, wie sich jeder aufraffen und den ersten Schritt gehen kann – in einen Frühling voller neuer Perspektiven oder gleich in ein glücklicheres Leben.

Dafür hat Thomas Schlechter die enerise-Methode entwickelt, die er sowohl bei Einzelpersonen als auch in Unternehmen und Organisationen vermittelt und so zu neuen Höchstleistungen motiviert. Sie basiert auf den sechs Elementen Vision, Freude, Wille, Glaube, Körper und Entschlusskraft. „Nur wer sein Ziel kennt, kann dort auch ankommen“, erklärt er. Dafür braucht es eine attraktive und anziehende Vision, die Freude an neuen Erfahrungen und positive Gedanken und Worte, den Willen zur Veränderung, den Glaube an sich selbst und das eigene Umfeld, einen gesunden und trainierten Körper und vor allem unbedingte Entschlusskraft. „Ja, ich will und ich kann es auch“, muss die Devise sein.

Mehr Leistung im Job, Abnehmen, das Rauchen aufgeben oder anziehend wirken für das andere Geschlecht durch ein neues Selbst- und Körperbewusstsein – all das sei machbar, motiviert Schlechter abschließend. Jeder könne mit der enerise-Methode seine Vision entwickeln und umsetzen. Die enerise-Methode basiert auf Erkenntnissen der modernen Psychologie, alten, fernöstlichen Weisheiten und Ergebnissen der Hirn- und Verhaltensforschung. Die Wirkung beweise sich im Alltag. Innerhalb von 21 Tagen, wenn die Gewohnheiten wirklich verändert würden, zeigten sich mehr als nur kleine Fortschritte.

Wer mehr über die enerise-Methode, den Spitzenmotivator Thomas Schlechter oder eines seiner Motivationsevents erfahren möchte, bekommt weitere Informationen unter www.enerise.de.

Die sechs enerise-Tipps zur Selbstmotivation

Vision

Eine klare Vision ist eine mächtige Kraftquelle. Visualisieren Sie Ihre Träume und Ziele durch Fotos, Skizzen, Bilder oder Zeichnungen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel schon erreicht. Was ist Ihre Vision? Schlank und athletisch

sein? Beruflich ganz oben stehen? Mehr Erfolg beim anderen Geschlecht? Wahr wird, was Sie im Kopf schon erreicht haben.

Freude

Veränderungen machen Freude – wenn Sie sich vorstellen, schon am Ziel zu sein. Stellen Sie sich genau das vor: Sie haben es geschafft! Nutzen Sie diese Glücksgefühle ihres Erfolges, denn dann werden Ihre Handlungen Ihren Gedanken folgen.

Wille

Was wollen Sie im Leben und was nicht? Prüfen Sie ehrlich und selbstkritisch diese Fragen. Ihre Antworten werden Ihr neuer Kompass sein, mit dem Sie herausfinden, welcher Weg der für Sie richtige ist.

Glaube

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein. Glauben Sie an sich selbst und Ihr Umfeld. Sie sind viel stärker als Sie glauben. Aus den positiven Erfahrungen Ihrer Vergangenheit können Sie die Kraft und das Vertrauen beziehen, die Sie an Ziel bringen.

Körper

Machen Sie sich körperlich fit. Starke Selbstmotivation wird durch einen starken Körper unterstützt. Bringen Sie sich physisch in Hochform, dann werden Sie auch mental gut drauf sein.

Entschlusskraft

Aktion, Aktion, Aktion: Verwirklichen Sie Ihre Ziele, indem Sie einen klaren Entschluss fassen. Sagen Sie laut „Ja“ zu Ihrem Ziel und starten Sie sofort durch. Geben Sie Ihr Bestes. Jeder kleine Erfolg wird Sie neu beflügeln und Ihrem Traum entgegenragen. Ihre Motivation verstärkt sich dann von selbst.

Portrait

Thomas Schlechter ist der Experte für Spitzenmotivation, mentale Kraft und innere Stärke. Der diplomierte Sportlehrer hat als Hochleistungssportler und als Medienunternehmer Erfolge gefeiert. Mit seiner enerise-Methode coacht er Prominente, Unternehmer, Führungskräfte, Spitzensportler und alle, die neue Inspirationen suchen und ihre persönliche Performance im Beruf oder im Alltag steigern wollen. Er begleitet Firmen und Teams zum Erfolg – unter anderem verhalf er dem 1. FC Köln zum Aufstieg in die 1. Bundesliga. Scheinbar ausweglose und lebensbedrohliche Situationen hat der Extremsportler schon selbst erlebt und er weiß, was es heißt, dann mental stark zu sein, Gedanken die richtige Richtung zu geben und Emotionen zu kontrollieren.

Als Eventtrainer bietet Thomas Schlechter einzigartige Bergerlebnisse und Selbsterfahrungen an. Die „Gipfelmotivation“ auf der Zugspitze – Deutschlands höchstes Motivationsseminar, „der Aufstieg“, die „Leadership-Tage“ und die „Life-Balance-Tage“ sind Formate, in denen jeder lernen kann, seine mentale Stärke zu nutzen und Spitzenmotivation abzurufen. „Mit Schlechter wird es besser“, titelte die BILD.

Weitere Informationen unter www.enerise.de und www.gipfelmotivation.de.

News-ID: 617600 • Views: 1617 (Stand: 10.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/617600/Thomas-Schlechter-Sixpack-statt-Haengebauch.html>