

## Trainings mit Alexander Antonitsch

Aus dem Spitzensport kennt man **Alexander Antonitsch** als österreichischen Tennisstar. Er hat in den 80er und 90er Jahren unzählige sportliche Erfolge gefeiert. Während seiner Zeit als Spitzensportler beschäftigte er sich auch das erste Mal mit Mental- und Interactive-Brain-Feedbacktraining. Unter der Leitung von Gerhard H. Eggetsberger absolvierte Antonitsch unterschiedliche Mentaltrainings, um seine persönliche Leistungsfähigkeit zu steuern und zu steigern.

Nach Beendigung seiner Profikarriere 1996 arbeitete Antonitsch erfolgreich mit Gerhard H. Eggetsberger im Bereich Managementseminare zusammen. Antonitsch ist ausgebildeter Trainer für Interactive-Brain-Feedback, PcE und Hypnose. Er bietet gemeinsam mit Markus Eggetsberger Seminare und Trainings am ILM an.



**Alexander Antonitsch:** „Spitzensport ist ohne körperliche und geistige Hochform nicht denkbar. Interactive-Brain-Feedback und Mentaltraining haben mich auf meinem erfolgreichen Weg begleitet.“

## Wissenschaftliches Know-how

Mentaltraining und Interactive-Brain-Feedbacktraining ist im deutschsprachigen Raum schon seit über 25 Jahren untrennbar mit dem Namen **Gerhard H. Eggetsberger** verbunden. Der studierte Biologe und Biokyberetik-Experte ist ausgebildeter Mental- und Hypnosetrainer. 19 Jahre lang war Eggetsberger technischer Direktor am Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung in Wien. Ein von ihm entwickeltes Mentaltrainingsprogramm findet weltweit Anwendung mit großem Erfolg.

Über seine Forschungsergebnisse und wissenschaftlichen Methoden sind 11 Sachbücher erschienen. Mit dem Ratgeber „Power für den ganzen Tag“ gelang Eggetsberger ein Bestseller. Das Buch enthält Übungen zur Steigerung der Lebensenergie und wurde in mehrere Sprachen übersetzt.



Gerhard H. Eggetsberger

## Individuelle Seminare

**Markus Eggetsberger** ist ausgebildeter Interactive-Brain-Feedback- und PcE-Diplomtrainer. Als Mentaltrainer ist er für das ILM gemeinsam mit Alexander Antonitsch im Einzeltraining und Seminarbetrieb tätig.

Er ist seit seiner frühesten Jugend mit dem Themenbereich Interactive-Brain-Feedbacktraining aufs Engste verbunden. Im Forschungslabor seines Vaters lernte er schon mit vier Jahren wichtige Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur, Durchblutung, Hautleitwert, Muskelspannung und auch seine Hirnpotentiale willentlich zu beeinflussen. Er ist Mitautor diverser Publikationen, darunter auch Kurzbücher zum Thema Mentaltraining im Sport- und Managementbereich. Zusammen mit Alexander Antonitsch veröffentlichte er das Buch „MAPP-Training: Das Lerngeheimnis der Phogion-Schule“ und ein wissenschaftliches Begleitheft zum Thema MAPP-Training (herausgegeben vom Österreichischen Schulbuchverlag).

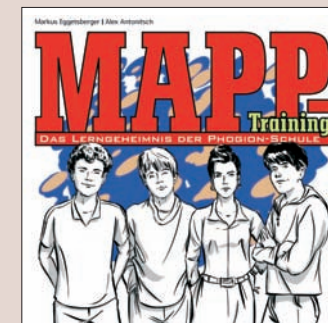


Markus Eggetsberger

Eggetsberger hat neben seiner Forschungstätigkeit jahrelang mit Spitzensportlern aus dem In- und Ausland gearbeitet. Seine Erkenntnisse und Trainingsmethoden haben vielen geholfen, ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Eggetsberger ist heute in der Forschung tätig und hält für das 1994 gegründete Institut für Leistungsmanagement (ILM) Seminare. Zu seinem Kundenkreis gehören vor allem SpitzenmanagerInnen aus der Wirtschaft, aber auch PolitikerInnen. Für folgende Kunden war Eggetsberger in den letzten Jahren tätig: Siemens, tele.ring, BA-CA, Mediamarkt / Saturn, Niedermeyer und viele andere.

Dieses Buch soll Kindern und Jugendlichen zeigen, wie sie in der Schule erfolgreich sein und ihr Wissen jederzeit zu ihrem Vorteil nutzen können.



**iLM** Institut für  
Leistungsmanagement

Tel: +43 / (0) 664 370 45 64  
E-Mail: [office@leistungsmanagement.at](mailto:office@leistungsmanagement.at)  
Website: [www.leistungsmanagement.at](http://www.leistungsmanagement.at)

**iLM** Institut für  
Leistungsmanagement

[www.leistungsmanagement.at](http://www.leistungsmanagement.at)

## Leistungsvermögen ist messbar!

Das Maß für das Leistungsvermögen des Menschen ist dessen Energie und Vitalität sowie die geistige und körperliche Gesundheit, die er zur Bewältigung seiner Aufgaben zur Verfügung hat. In unserer schnelllebigen Gesellschaft fühlen sich viele Menschen beruflich und / oder privat im Dauerstress. Täglich zu erledigende Arbeiten und anstehende Termine erlauben uns oft keine Ruhepause zwischendurch. Die möglichen Folgen sind zumeist jedem bekannt, werden aus Zeitdruck aber oft ignoriert. Irgendwann aber wird der Mensch in seiner Leistung stark beeinträchtigt oder der menschliche Organismus bricht im Dauerstress zusammen. Bluthochdruck oder Burn-Out-Syndrom warnen, dass der Körper der Belastung nicht mehr Stand halten kann. Menschen, die sich von ihrem Umfeld gestresst und frustriert fühlen, sind nicht mehr in der Lage, ihr ganzes Leistungspotenzial zu nutzen.

## Maßgeschneiderte Programme für Ihren Erfolg

Jeder Mensch kann allerdings lernen, auf die Warnsignale seines Körpers zu hören und mit Stress richtig umzugehen. Durch Erkennung der Stressbelastung, bewusste Entspannung und Einsatz von Power-Strategien kann die tägliche Leistungsfähigkeit gezielt optimiert werden. Für SportlerInnen, PolitikerInnen oder Führungskräfte sind diese Techniken nichts Neues mehr. Volle Konzentration, Energie und Entspannung zur richtigen Zeit sind steuerbar. Und mit der richtigen Erlernung und Anwendung sind diese Verfahren für jeden Menschen leicht zu handhaben.

Das **Institut für Leistungsmanagement (ILM)** bietet eine praxisnahe Kombination der Vermittlung von Hintergrundwissen, persönlicher Analyse und individuellem Interactive-Brain-Feedback-, Hirnpotential- und Energietraining. Es besteht die Möglichkeit, in modularen Seminaren – geleitet vom Trainerteam Gerhard H. und Markus Eggetsberger sowie Alexander Antonitsch – die Selbstkontrolle der inneren Energie zu erlernen und Trainingsprogramme zu absolvieren, die die Techniken der aktiven Selbstentspannung vermitteln.

## Messbar erfolgreich – Veränderung von innen

Seit über 25 Jahren ist der wissenschaftliche Leiter des ILM, **Gerhard H. Eggetsberger**, im Bereich Mentaltraining / Interactive-Brain-Feedbacktraining tätig und hat zahlreiche Mess- und Trainingsmethoden entwickelt. Das ILM hilft, mit den beruflichen und privaten Herausforderungen des täglichen Lebens besser zurecht zu kommen und eigene Energien gezielt aktivieren zu können.

Nach Erstellung eines persönlichen Stress- und Belastungsprofils sowie einer Bestimmung des eigenen Hirntyps, kommen je nach individuellem Bedürfnis folgende wissenschaftlich erprobte Trainingsmethoden, die messbare Ergebnisse liefern, zum Einsatz:

- **Gehirmpotential- und Interactive-Brain-Feedbacktraining**
- **PcE-Training**
- **MAPP-Training**
- **MindMorphing**
- **Schnellentspannungstechniken**

*„Ich habe gelernt, wie ich meine vorhandenen Potentiale richtig einsetzen und neu entwickeln kann. Ich bin überzeugt, dass die Power-Strategien ein Schlüssel zum beruflichen und privaten Erfolg sind“, meint **Michael Kramer**, CEO E-Plus.*



Diese Verfahren bilden den Kern der Power-Strategien. Zusätzlich demonstrieren die Trainer neue Entspannungstechniken, die effektiven Stressabbau ermöglichen. Besonderes Augenmerk wird jeweils darauf gerichtet, dass die erlernten Techniken richtig zur Anwendung kommen und gut beherrscht werden. Das ILM bietet sowohl Gruppenseminare als auch Einzeltrainings an.

## Zielgruppen des Leistungsmanagements

- **Führungskräfte**
- **SportlerInnen**
- **PolitikerInnen**
- **Privatpersonen**

Die im Bereich des Spitzensports bereits eingesetzten, sehr wirksamen und erfolgreichen Analyse- und Trainingsmethoden – Potenzial-Interactive-Brain-Feedback – wurden auf die Erfordernisse des Geschäfts- und Privatlebens umgesetzt und mit entsprechenden wissenschaftlich fundierten Trainingsmethoden verbunden. Gruppen oder Einzelpersonen können die Trainings in Anspruch nehmen. Die Methoden sind nach Erlernen in den Seminaren sofort individuell einsetzbar, eine Veränderung der Leistungspotenziale wird dadurch gleich sichtbar.

*„Jeder Mensch kann lernen, Leistungsdefizite zu überwinden und Entspannung zur richtigen Zeit zu finden“, erklärt **Monika Langthaler**, Brainbows Informationsmanagement.*



## Seminarinhalt – Basismodul (2 Tage)

- Vortrag des Trainerteams Alex Antonitsch, Markus Eggetsberger und Gerhard H. Eggetsberger: Was sind die Kennzeichen von Erfolg? Wie funktionieren die aktive Gestaltung von Erfolg und die Steuerung von Emotionen?
- Messung und Analyse: Erstellung von Persönlichkeits- und Fähigkeitsprofilen, Feststellung der Nutzung der mentalen Potenziale und Erstellung des persönlichen Stressprofils
- Trainings: Erlernung der Techniken zur kurz- und mittelfristigen Aktivierung des Energiepotenzials, Leistungssteigerung, Entspannung und Konzentration

## Welchen Nutzen können die TeilnehmerInnen aus den Seminaren ziehen?

- Entspannungs- und Aktivierungstechniken sind privat und im Berufsleben einsetzbar.
- Konzentration und Aufmerksamkeit können in jeder Situation gezielt eingesetzt werden.
- Selbstvertrauen, Ausdauer und Gelassenheit werden gesteigert.
- Das Erreichen abgesteckter Ziele wird erleichtert.
- Die soziale Kompetenz wird verbessert.
- Das Wissen um das mentale Selbst und der gezielte Einsatz der Intuition werden verbessert.

*„Im Operationssaal sind hohe Konzentration und voller Einsatz gefordert. Entscheidend ist für mich daher, dass ich meine Potentiale schnell und jederzeit ideal nutzen kann“, erklärt Sportmediziner **Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schabus**.*

