



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Spiritualität: Gott statt Religion

In der vorletzten Ausgabe dieser Serie möchte ich auf die Spiritualität eingehen. Sie zu leben bedeutet nicht, sich einer Religion anschließen zu müssen oder einem der vielen kleinen Glaubenssysteme zu verfallen. Spiritualität bedeutet vielmehr, sich selbst zu erkennen und dadurch die Nähe zu sich selbst und zur Natur Gott zu erfahren.

Wir spüren, dass die spirituelle Energie in allen Dingen dieses Lebens steckt, in allen Tieren, Pflanzen und Menschen. Diese reine Kraft gilt es bewusst zu machen und ins Herz aufzunehmen. Diese Energie bedeutet nicht, Geld, Besitz oder Titel anzuhäufen; diese Energie bedeutet, sich selbst zu leben und in sich selbst die Kraft Gottes zu erkennen. Dies geschieht im Los-, aber auch Zulassen und im Streben nach etwas Höherem, aber auch in Erkenntnis der Bescheidenheit. Gerade in Zeiten wie diesen sind wir fast gezwungen, zu dieser Einfachheit, aber gleichzeitig zu diesem Reichtum zurückzukehren. Es geht darum, Gott in sich zu suchen und zugleich die Möglichkeit zu entdecken, dass alles Schicksal mit dieser Einfachheit, aber gleichzeitig zu diesem Reichtum zurückzukehren. Es geht darum, Gott in sich zu suchen und zugleich die Möglichkeit zu entdecken, dass alles Schicksal mit dieser Einfachheit, aber gleichzeitig zu diesem Reichtum zurückzukehren. Es geht darum, Gott in sich zu suchen und zugleich die Möglichkeit zu entdecken, dass alles Schicksal mit dieser Einfachheit, aber gleichzeitig zu diesem Reichtum zurückzukehren.

Nach dem Volksmund: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott! In diesem Sinne wünsche ich jedem die Kraft, den Weg zu sich selbst zu erkennen, und freue mich auf die nächste Ausgabe (5. April), die zugleich leider den Serienabschluss bildet.

Mehr zum heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der Kärntner Tageszeitung unter www.ktz.at.

@ b.martinschitz@gmx.at

Ziele erreichen und

Für Menschen, die ihr Leben selbständiger gestalten und kreativer entfalten möchten, ist das Mentaltraining der Schlüssel zum Erfolg.

Als einzige Kärntner Bildungseinrichtung bietet die Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz das Original-Mentaltraining nach der Konzeption von Heilpraktiker und Bestsellerautor Kurt Tepperwein an. Inhaltlich und praktisch geht es darum, eigene Potenziale zu erkennen, stimmige Ziele zu finden und zu erreichen sowie lösungsorientiertes Denken im Handeln zu integrieren und sich klar zu werden, was man will.

Danach heißt es festzulegen, wie das Gewünschte mit Hilfe der eigenen Mentalkraft und



Freude erreicht werden kann. Damit wächst die berufliche Kompetenz. „Gerade im Job, aber auch im Privaten mit all seinen Problemen, Aufgaben, Wünschen, Zielen und Visionen bewährt sich das Mentaltraining als effektive Form, das Leben zu meistern“, so Akademie-Direktor Rolf Bickelhaupt.

Ausbildung

Das Training besteht aus den drei Modulen „Basic I“, „Basic II“ und „Master“. Und für all jene, die nach der



Absolvierung des Mentaltrainings ihr Wissen weitergeben möchten, bietet die Akademie die Ausbildung zum selbst diplomierten Mentaltrainer an. Bickelhaupt: „Mit dieser Ausbildung schaffen sich die Teilnehmer die Qualifikation mit wertvollem Nutzen zur Ausübung eines sinnvollen Zweit-, Neben- oder Hauptberufes. Mentaltrainer ist ein Beruf mit steigendem Bedarf, mit Zukunft und besten Erfolgsaussichten.“

Berufsbegleitende Ausbildung

Auch dieser Unterricht besteht aus drei Modulen: dem „Trainermodul“, der Diplomarbeit und der Prüfungsreflexion. Training und Aus-



Die Natur spielt im mentalen Training eine wichtige Rolle. Ihre beruhigende und ausgleichende Wirkung hilft dabei, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und die eigenen Ziele besser zu verfolgen.

umsetzen – Mentaltraining

bildung sind berufsbegleitend auf ein Jahr ausgerichtet. Es bestehen zwei Möglichkeiten: zum einen bei Wochenendschulungen auf der Saualpe im Seminarzentrum des Panoramahotels Petschnig in Österreichs sonnenreichstem Ort Diex (1150 Meter Seehöhe), rund zwölf Kilometer von Völkermarkt gelegen (nächste Möglichkeit am kommenden Samstag, Sonntag), oder aber im Rahmen von ganztägigen Freitagsseminaren im Massage-Ausbildungszentrum (MAZ) des Österreichischen Kneippbundes in Klagenfurt (Start 24. April). Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer Diplomarbeit und einer Prüfungsreflexion.

Am kommenden Freitag von 16.30 bis 18 Uhr gibt es die Möglichkeit, sich bei Veranstalter und Trainern in Klagenfurt über nähere Einzelheiten zu informieren.



Heinz Klammer (ganz rechts), Schüler von Kurt Tepperwein und Trainer der Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz, mit seinen neu ausgebildeten Mentaltrainern bei der Übergabe der Diplome.

Energetische Übung: das Mantra SO HAM – ICH BIN

Schon seit Tausenden von Jahren haben Yogis erkannt, dass die Welt so ist, wie man sie sieht. In ständiger Wiederholung von Sätzen – sogenanntes Chanten von Mant-

ras – haben sie gelernt, den Geist von negativen Anschauungen zu befreien und die Gedanken damit ins Positive zu lenken. Mantras sind Worte mit einer kraft-

vollen Energie. Jedes Wort hat eine eigene Schwingung und löst gemäß seiner Bedeutung eine entsprechende Wirkung aus. Neben dem kraftvollsten Mantra, der Ursilbe OM, besitzt das Mantra SO HAM eine ähnliche Kraft. Es bedeutet nichts anderes als ICH BIN. Es kann sowohl in Deutsch als auch in Sanskrit gechantet werden. Es wirkt zentrierend und entspannend. Geistiger Stress fließt ab, man findet zu sich selbst. Es hilft einem, Erlebnisse klarer zu deuten. Nach und nach fühlt man sich stärker – man gewinnt die Erkenntnis, dass alle Kraft, Probleme oder Freude aus dem ICH BIN resultieren.

■ Nimm eine entspannte Sitzhaltung ein. Atme tief und langsam in den Unterbauch. Verbinde dich mit dem Untergrund, lass eine Erdung zu. Wiederhole das Mantra SO HAM oder ICH BIN, sooft es dir beliebt, und stell dir vor, dass nur in dir die Kraft liegt, Dinge zu verändern.



Info

Mental-Akademie

- Die Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz wird von Dir. Dipl.-Verwaltungswirt (FH) Rolf Bickelhaupt geführt.
- Das Mentaltraining kann zu Eigenzwecken erlernt oder in Form einer Ausbildung zum Mentaltrainer gemacht werden.
- Kontakt: Telefon 0664/7376 552; www.mentale-kompetenz.com.
- Sprechtag: 6. März, 16.30 bis 18 Uhr, Massageausbildungszentrum des Österreichischen Kneippbundes, 9020 Klagenfurt.

