

# Die Mentaltricks der Olympiasieger im Businessalltag umsetzen

in 3 aufbauenden Modulen

## MODUL 1 – SELBSTMANAGEMENT FÜR MENTALE STÄRKE ALS BASIS VON LEADERSHIP



«Mit verblüffend einfach umsetzbaren Quick-Win-Mentaltechniken aus dem Spitzensport füllen wir unsere körperlichen und geistigen Energiespeicher, lösen kleine Blockaden und bringen so „unsere PS voll auf die Strasse“. Zusätzlich liefern konstruktive Minipausen und kleine Perspektivwechsel Impulse für ein frischeres Mindset und Freude am gemeinsamen Wirken.»

Markus Koch, Moderator

### Das Seminar

#### Deine Seminarinhalte

- Gut sein, wenn's drauf ankommt (handlungsschnelles Abrufen auf Knopfdruck)
- Mentale Blockaden lösen und in den Flow kommen
- Achtsamkeit, Gedankenberuhigung und Konzentration
- Wirkung steigern durch Körpersprache
- Positives Mindset für mehr Eigenmotivation
- Kreatives Denken zur Entwicklung innovativer Lösungen
- Mentale Quick-Wins (individuell)

#### Teilnahmevoraussetzungen

Für dieses Seminar gibt es keine Teilnahmevoraussetzungen, alle Interessierten sind herzlich willkommen.

### Termine & Location

#### 30. Januar 2025 (1 Tag)

8.30 – 17.00 Uhr

**Swiss International Air Lines Ltd.**

**Obstgartenstrasse 25**

**8302 Kloten**

oder

#### 23. September 2025 (1 Tag)

8.30 – 17.00 Uhr

**Swiss International Air Lines Ltd.**

**Obstgartenstrasse 25**

**8302 Kloten**

### Preis

**CHF 890 pro Person\***

inkl. Unterlagen, Mittagessen, Getränke, Pausenverpflegung sowie Lernnachweis.

\*Partner der Swiss Deluxe Hotels profitieren von einem exklusiven Rabatt von 10 Prozent.

## Dein Mehrwert

Wie ticken wir, wie meistern wir herausfordernde Situationen und wie bewegen wir andere Menschen im Sinne unseres Hauses? Was hilft uns hemmende Blockaden zu lockern und in den Flow zu kommen?

Mit verblüffend einfach umsetzbaren Quick-Win-Mentaltechniken aus dem Spitzensport füllen wir unsere körperlichen und geistigen Energiespeicher, lösen kleine Blockaden und bringen so „unsere PS voll auf die Straße“. Zusätzlich liefern konstruktive Minipausen und kleine Perspektivwechsel Impulse für ein frischeres Mindset und Freude am gemeinsamen Wirken.

## Lernnachweis

Die Teilnehmenden erhalten einen Lernnachweis, ausgestellt von der Academy of Hotel Excellence.

## Dresscode

Business Casual

## Moderation

**Markus Koch**, ist ein erfahrener Mentalexperte und Trainer. Er ist 13-facher Weltmeistertrainer im Sportschiessen und hat die Nationalteams aus Deutschland, der Schweiz und Luxemburg betreut. Als Kriminalhauptkommissar trainiert er bei der Bayerischen Polizei Führungs- und Spezialeinsatzkräfte. Er war 25 Jahre aktiver Leistungssportler und mehrfacher Landesmeister. In seinen 30 Jahren als Trainer hat er über 50.000 Teilnehmende aus 20 Sportarten gecoacht, darunter 300 NationalkaderathletInnen. Er ist auch Weltrekordmitinhaber beim Speaker Slam in New York City 2019. Darüber hinaus ist er Mentalexperte beim Deutschlandfunk und Dozent an der Deutschen Mentaltrainer Akademie e.V. Gemeinsam mit Sportgrößen, wie Jürgen Klopp oder Felix Neureuther ist er als Botschafter für das Gehirntaining «Life Kinetik» aktiv.

## Info & Anmeldung

Telefonisch unter **+41 81 303 27 20**, per E-Mail an [info@aohe.ch](mailto:info@aohe.ch) oder auf [academyofhotelexcellence.ch](http://academyofhotelexcellence.ch)

## Anmelde- und Annullationsbedingungen

Die Teilnehmerplätze stehen vorwiegend den Führungskräften aus Hotellerie, Gastronomie und Hospitality zur Verfügung. Interessierte aus anderen Branchen wird die Teilnahme spätestens 2 Wochen vor dem Anlass definitiv per E-Mail bestätigt.

Die Teilnehmenden können sich bis einen Monat vor Seminarbeginn kostenfrei abmelden. Bei Annullations später als einen Monat vor Seminarbeginn werden 50 Prozent und später als 15 Tage vor Beginn der Veranstaltung die gesamten Kosten verrechnet. Bei fehlender Abmeldung wird der ganze Eventpreis fällig. Gerne akzeptieren wir kostenlos einen Ersatzteilnehmenden. Wir verweisen auf die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## Kooperationspartner AoHE

Managed by Grand Resort Bad Ragaz AG  
Bürgenstock Resort Lake Lucerne  
Eiger Mountain & Soul Resort Grindelwald  
Hotel Waldhaus Sils-Maria  
Swiss International Air Lines AG Basel  
Embassy Kirchhofer Group

## Academy of Hotel Excellence

7310 Bad Ragaz | Switzerland  
+41 81 303 27 20 | [info@aohe.ch](mailto:info@aohe.ch)  
[academyofhotelexcellence.ch](http://academyofhotelexcellence.ch)