Wolfram Frick verhilft zu mentaler Fitness.

Reif für ...

... bewusste Veränderungen?
... reale Selbsterkenntnis?
...seelisches Gleichgewicht?
... ein Loslassen alter Gewohnheiten?
... inneren Frieden?
... ein zufriedenes Leben?
... sich selbst?

Reif für sich selbst ...

Geistiges Wohlbefinden und mentale Fitness bringen die Farben des Lebens zum Leuchten. Der Mentaltrainer Wolfram Frick hilft Menschen, die an ihren Problemen zu zerbrechen drohen, zu neuer Freude, Begeisterung und seelischer Harmonie.

Dass man für seine körperliche Fitness etwas tun muss, weiß heute jedes Kind: Training, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind wichtige Bausteine für ein gesundes Leben. Doch was machen Menschen für ihr seelisches Wohlbefinden? Das Wohlgefühl, das die Entspannung in einer Wellness-Oase, Massagen und Sphärenklänge bringen, ist nur von kurzer Dauer und verpufft im Alltag schnell.

Sinn- und Lebenskrise

Der Außerferner Wolfram Frick weiß, wovon er spricht. Hat er doch selbst die Tiefen einer Lebenskrise und dunklen Abgründe einer Depression hinter sich. 2001 hatte Frick einen Unfall: Ein Kleinlaster rammte den Fahrradfahrer. Die Folge waren komplizierte Knochenbrüche, monatelange Aufenthalte im Krankenhaus, Therapien und viel Zeit zum Nachdenken. „Vor dem Unfall bestand mein Leben nur aus Arbeit", erzählt der Betreiber eines Küchenstudios. „Sechs Tage in der Woche gehörten meiner Firma. Am Sonntag half ich Freunden. Nur selten hatte ich Zeit für meine Tochter und meine Freundin." Plötzlich war der Workaholic zum Nichtstun gezwungen. Die Folge war eine tiefe Lebenskrise. „Ich wollte meine Freundin und unsere gemeinsame Tochter verlassen und mich im Ausland verkriechen. Wenn ich dort sterben würde, sollte es mir recht sein", so dachte damals Wolfram Frick.

Die Heilung

Zwar körperlich gesundet, aber seelisch weit unten begann Frick wieder zu arbeiten. Gute Freunde und der Bruder rieten ihm zum einwöchigen „Kraftquellentraining". „Ich hatte nichts zu verlieren und meldete mich bei dem Mentaltrainer Dr. Werner Erhardt im Trainingshotel Juliushammer - einer malerischen

Mühle in einem romantischen Tal im Fichtelgebirge."
Dort gesundete Wolfram Frick, stellte sein Leben um und erlernte Techniken, die es ihm ermöglichten, das geistige Laufrad seines stressigen Alltags zu verlassen. Er erlernte dort die Grundkenntnisse zur Erlangung mentaler Fitness, lernte seine Bedürfnisse und Werte kennen und wurde sich über seine Lebensziele klar.

Einige Kompetenzen für mentale Fitness

Frick erlernte, sich aus der Adlerperspektive zu betrachten, also die Fähigkeit sich jederzeit neben seine Gefühle und Gedanken stellen zu können.
Er lernte, wie man aus negativen Gefühlen aussteigen kann, ohne sie zu verdrängen; lernte von negativen auf positive Gedanken umzuschalten und die Technik, seine Zielvorstellungen zu visualisieren.
Durch das Mentaltraining erlangte er Klarheit über sich selbst und es wurde ihm bewusst, welch lebensfroher Mensch er eigentlich war. Innerer Frieden, Gelassenheit und Freude stellten sich ein. Er heiratete seine langjährige Freundin, nahm sich viel Zeit für die Familie und die schönen Dinge des Lebens. Wolfram Frick erfuhr eine so weitreichende Wandlung, dass er beschloss, diese Erfahrungen weiterzugeben und selbst zum Mentaltrainer zu werden.

Der mentale Fitness-Trainer

Nach eineinhalbjähriger Ausbildung war Frick nun qualifiziert, anderen Menschen zur mentalen Fitness zu verhelfen. Doch erst jetzt fühlt sich der 37-Jährige wirklich so weit, Menschen mit Schwierigkeiten zur Seite stehen zu können, ihnen bei der Lösung ihrer Probleme helfen zu können. Die Ziele: Ein zufriedenes Leben, innerer Friede, Selbsterkenntnis, seelisches Gleichgewicht und das Loslassen alter Gewohnheiten.
Wem kann geholfen werden?
Allen, die ihr Leben zum Positiven verändern wollen: Menschen, die in einer Lebenskrise stecken (Krankheit, Trennung, Tod eines lieben Menschen, berufliche Schwierigkeiten ...), Managern, Unternehmern oder einfach Personen, die ihre Lebensqualität verbessern wollen. Auch Sportler können mit mentaler Fitness bessere Leistungen erzielen.
Grundlegend gelte, so Frick, die Bereitschaft sich aus eigenem Antrieb heraus sich selbst zu stellen und aktiv mitzuarbeiten. „Das Problem, warum Menschen zu mir kommen, muss nicht auch das tatsächliche sein. Man erlebt oft seine Überraschungen."
Wolfram Frick: „Die Kraft zur Veränderung trägt jeder in sich. Ich kann nur helfen, sie zu aktivieren."

Siegfried Weger

Kontakt:
Wolfram Frick
Mentaltrainer
Unterdorf 5
6611 Heiterwang
Tel.: 0676/5754645
www.reiffuersichselbst.at

Oft ist der Mensch in seiner Tretmühle erstarrt. Frick hilft die harte Hülle zu knacken, um zum lebendigen Inneren vorzudringen...