

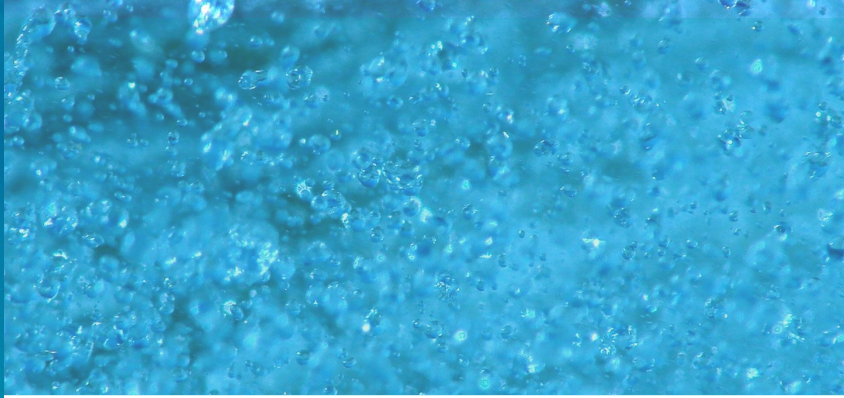
MENTAL TIEF TAUCHEN

CHRIS REDL / SPRUNGKRAFT CONSULTING OG



Mut zum Luft anhalten

Liebst du Herausforderungen und entdeckst deine Grenzen gerne neu?
Willst du noch tiefer in die Entspannung eintauchen und deine mentale
Stärke greifbar machen?



ABLAUF

- **Teilnehmer:** ca. 8-10
- **Zielgruppe:** Führungskräfte & Führungsteams
- **Dauer:** nach Bedarf & Programm
- **Vorraussetzungen:** für alle FitnessLevel geeignet; Affinität zu Wasser von Vorteil
- **Location:** Die Tauchschule Wien/flexibel
- **Erweiterung:** Kombination mit Drachenboot-Event z.B. am Wolfgangsee (Weißes Rössl - Hotel)

I dive because I'd rather look back at life saying "**I can't believe I did that**" instead of "If I only had"

Wenn man mental an seine Grenzen geht und diese überwindet, ist alles möglich - man erlebt ein **unglaublich transformierendes Erfolgserlebnis** und eine **tiefe Form der Entspannung**

ABLAUF

1

Kraft des richtigen Atmens im Wasser 1 Runde

einfaches Luftanhalten im Wasser - Zeitabnahme

2

Kraft des richtigen Atmens Übungen an Land

Entspannung üben & Atemkontrolle trainieren
autogene Trainingsstrategien, Ablenkung & Regulation des Herzschlags

3

Kraft des richtigen Atmens im Wasser 2 Runde

mit Taucheranzug, bis zu 3 Tauchgänge - Zeitabnahme & Vergleich der Zeiten

4

Vertrauensübung 1 (2er Teams) im Wasser

Tauchgang: 1 Person taucht, während die andere aufpasst - stärkt Teamfähigkeit

5

Vertrauensübung 2 - Next Level Trust (2er Teams) im Wasser

Tauchgang: 1 Person taucht, die andere versucht die Person verbal länger unter Wasser zu halten (Motivationsprüche, Verbleibende Zeit ansagen,..) - Wirkung von Außenmotivation und die Kraft motivierender Gedanken werden am eigenen Körper spürbar.

6

Ausdauer beginnt im Kopf - Längentauchen mit Flossen

Trainingseffekt: Ziel vor Augen haben & innere Mauern überwinden (Ende der Bahn ist nicht die Grenze)



Chris Redl

Chris Redl ist Freitaucher und Abenteurer. Er ist 11-facher Weltrekordhalter und Speaker. Sein Ozeanprojekt "7 Oceans – for the love of the oceans" ist sein Herzensprojekt.

Da Chris sich gerne immer neu herausfordert und seine eigene mentale Stärke trainiert, stellte er die meisten der folgenden Rekorde beim Freimachen unter Eis auf.

Seine Erfahrungen und seinen Umgang mit Extremsituationen vermittelt er gerne an andere Menschen in Mental Coachings oder einem der zahlreichen Tauchangebote.

**Angebot & individuelle
Konzepterstellung nach einem
Vorgespräch**



Sprungkraft Consulting

Sprungkraft Consulting und Chris verbindet die Liebe und Leidenschaft zum Element Wasser.

Heidi Haberl-Glantschnig ist 30-fache österreichische Rudermeisterin und weiß daher aus eigener Erfahrung, wie wertvoll mentale Arbeit im Spitzensport und in Kombination mit dem Element Wasser ist. Ihre Expertise zum Thema Mentale Stärke lässt Heidi in ihre tägliche Arbeit mit Führungskräften und Führungsteams einfließen.

Ihr ist es besonders wichtig, dass Menschen ihre eigene innere Kraft erkennen und auch nutzen können.



Testimonial - Ali Mahlodji

"Lieber Chris, ich danke dir von Herzen, dass du mir sprichwörtlich gezeigt hast, wie ich innerhalb von nicht mal 90 Minuten meine komplette Leistungsfähigkeit um mehr als das 2-fache erhöhe und das mit den Mitteln meines Körpers und meiner Umgebung. Was du mir über Teamwork, Fehlerkultur, Selbstführung und Risikoeinschätzung anhand deiner eigenen Geschichte inklusive aller Ups and Downs und anhand unserer Session beigebracht hast, hätte ich mir schon vor über 10 Jahren gewünscht, als ich begonnen habe, Teams durch Veränderungen zu führen. Hätte ich damals das Wissen gehabt, ich hätte gecheckt dass Limits nur im Kopf existieren und wie massiv stark die bewusst gesteuerte Motivation wirkt!"

Unser Team



Unsere Werte

... die wir intern und mit unseren Kunden und Kundinnen leben



TEAM IST TRUMPH

Denn ein Team ist immer stärker als die Summe seiner Einzelteile, sofern jeder am richtigen Platz sein kann.



OFFENHEIT- NO BULLSHIT

Ansprechen, worum es geht, statt Zeit und Energie zu vergeuden.



JEDER MENSCH TUT IMMER DAS BESTE

...was im Moment möglich ist. Es gibt nicht das eine richtig/falsch, nur unterschiedliche Sichtweisen sowie (Um-)Wege zum Ziel.



MUT ZUR TIEFE

Es lohnt sich genau hinzusehen, um das Thema in seiner Ganzheitlichkeit zu verstehen.



DIVERSITÄT ALS CHANCE

Wir begegnen uns in den Gemeinsamkeiten und wachsen an unseren Unterschieden." (Virginia Satir).



MIT LIEBE ZUM MITMENSCHEN

Es geht letztendlich immer um den Menschen. Wenn wir alle in unserer Kraft sind, wird die Welt ein besserer Ort für alle.

SUPERPOWER ZÜNDEN - ZUNKUFT PRÄGEN

Wir verbinden auf einzigartige Weise strategisches Denken mit intuitivem Wissen. Damit Veränderung und Wachstum nachhaltig erfolgreich ist.