

# **MENTALE FITNESS**

**Lifebalance und Lebensqualität**

**Mentale Stärke**

**Leistungssteigerung**

**Entspannung und Stressabbau**

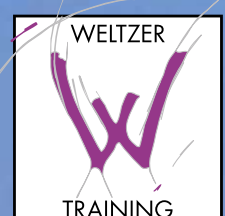
**Ziele und Visionen**

**Erfolgstechniken**



**Das Mentaltraining für mehr Lebensqualität und Erfolg**

**Sofort umsetzbar • hochwirksam • esoterikfrei**



## Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser kleinen Broschüre finden Sie wertvolle Informationen über *MENTALE FITNESS* im allgemeinen – und welchen Nutzen Ihnen das 2-Tages-Training ganz persönlich bringen kann.

Sie haben sich wahrscheinlich auch schon das eine oder andere Mal gefragt, wieso Sie an bestimmten Punkten Ihres Lebens einfach nicht weiter kommen. Sei es beruflich, finanziell, gesundheitlich oder in einer Beziehung – es gibt Punkte, da haben Sie das Gefühl, sich im Kreis zu drehen. Es geht einfach nicht vorwärts. Oder zumindest nicht so, wie Sie das gerne hätten.

Wäre es da nicht gut, Werkzeuge und Techniken zur Verfügung zu haben, um diesen Kreislauf zu durchbrechen?

*MENTALE FITNESS* ist ein Training, das die wirkungsvollsten Techniken aus Entspannungstraining, Mentaltraining, Zielsetzung, Visionsfindung, Lifebalance und Zeitmanagement zu einem einzigartigen, hochwirksamen Trainings-Konzept kombiniert

Einfach, verständlich, wirkungsvoll. Und vor allem praxisnah. Keine bloße Theorie – sondern sofort in der Praxis umsetzbar.

*MENTALE FITNESS* hat nichts mit Esoterik zu tun. Die vermittelten Techniken und Inhalte basieren auf neuesten Forschungsergebnissen aus Physik, Gehirn- und Verhaltensforschung – und auf jahrzehntelanger Erfahrung.

*MENTALE FITNESS* hat auch nichts mit Schnell-Motivation zu tun. Solche Schnell-Motivations-Seminare – das hat die Praxis gezeigt – verlieren schnell ihre Wirkung, wenn Sie wieder zurück im Alltag sind. Einen Motivationsguru müssen Sie sich also woanders suchen. *MENTALE FITNESS* ist ein Konzept, das Sie in die Lage versetzt, dauerhafte Veränderungen herbeizuführen.

Praxisnah, hochwirksam, esoterikfrei und dauerhaft. Das ist *MENTALE FITNESS*.

**Sie haben die Hauptrolle in Ihrem Leben. Übernehmen Sie auch die Regie. Jetzt.**



**MENTALE FITNESS** ist nicht nur ein Weg, Ihr persönliches Hamsterrad zu verlassen, sondern auch eine wertvolle Hilfe bei Ihrer Persönlichkeitsentwicklung – eben mehr als ein gewöhnliches Mentaltraining.

### Die häufigsten Fragen vorneweg beantwortet:

#### Benötige ich Vorkenntnisse?

Nein, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Praktisch wäre es, wenn Sie zum Training ein Problem und ein Ziel mitbringen würden. Dann können Sie das gleich bearbeiten.

#### Mentaltraining – ist das nicht Esoterik?

Dann wären Kosmonauten, Astronauten und Spitzensportler Esoteriker. In diesen Bereichen wird wissenschaftlich fundiertes Mentaltraining schon seit Jahrzehnten angewendet – und ist entscheidend für den Erfolg. Was spricht dagegen, wenn Sie dieses Wissen für Ihren persönlichen Erfolg und für mehr Lebensqualität einsetzen?

#### Ich habe „The Secret“ gelesen, brauche ich da noch **MENTALE FITNESS**?

Das ist ein tolles Buch. Ein Buch über Marathon zu lesen, reicht aber auch nicht aus, um einen Marathon laufen zu können. *MENTALE FITNESS* ist das optimale Training, um konkrete Anwendungstechniken zu erlernen und das Wissen wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren.

#### Was ist mit Sekten?

Die Beurteilung, ob Sekten etwas gutes oder schlechtes sind, überlasse ich anderen. Ich bin in keiner Sekte und war auch noch nie in einer. Und außerdem sind alle meine Trainings frei von irgendwelchen Dogmen oder Weltanschauungen.

#### Ist das ein reines „Business-Seminar“ oder kann ich auch meinen Lebensgefährten mitbringen?

Wenn Sie das Training nutzen möchten, um mehr geschäftlichen oder finanziellen Erfolg zu haben, ist das in Ordnung. Da es um Erfolg auf allen Ebenen geht, ist *MENTALE FITNESS* für jeden etwas. Außerdem profitieren Sie vom Partner-Rabatt.

#### Gibt es Altersgrenzen?

Jugendliche ab 14 Jahren können am Training teilnehmen. Nach oben gibt es keine Grenze.

#### Muss ich etwas über mich erzählen?

Nein, wir machen weder einen Seelenstrip-tease noch sind wir eine Selbsthilfegruppe.

# Das Trainingskonzept **MENTALE FITNESS**

## Lifebalance

Das menschliche Leben besteht grundsätzlich aus 4 Teilbereichen. Wenn diese Bereiche nicht ausgewogen sind, sinkt nicht nur die **Leistungsfähigkeit**, die **Lebensfreude** und die **Lebensqualität** – gleichzeitig steigt auch die **Anfälligkeit für Stress und für Krankheiten**.

Überlegen Sie einmal, ob Sie einen Menschen kennen, dessen Leben immer „ganz normal“ und eigentlich „ganz erfolgreich“ ausgesehen hat – und plötzlich bekommt er Tinnitus, einen Herzinfarkt, einen Burnout oder einen Hörsturz – oder die Ehe kriselt – oder er ist alkohol- oder tablettensüchtig – oder die Firma hat plötzlich Probleme – oder eine Kombination einiger dieser Dinge. Das alles sind beliebte Nebenwirkungen eines aus der Balance geratenen Lebens.

Lebensbalance ist also Grundvoraussetzung für dauerhaften Erfolg. Sie erfahren im Seminar alles über die 4 Lebensbereiche, erstellen eine Übersicht über Ihre ganz persönliche Lebensbalance – und erkennen, in welchen Bereichen Sie etwas ändern sollten.

## Zeitmanagement

Goethe hat einmal gesagt: „*Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.*“

Und genau dabei kommt einem immer irgendwie das Leben in die Quere. Das erleben die meisten Menschen jedes Jahr in den ersten Wochen. Ja richtig: die sogenannten guten Vorsätze ...

Und wie oft hatten Sie schon eine gute Idee, etwas wirklich Gutes gelesen oder auf einem Seminar gelernt – und haben es nicht geschafft, das umzusetzen? Der Alltag schlägt zu und Sie haben keine Zeit ... Willkommen im Hamsterrad.

Um seine Zeit sinnvoll nutzen zu können, muss man zuerst einmal wissen, wie und womit man seine Zeit verbringt – und wie man Tätigkeiten sinnvoll organisiert.

Im Seminar erarbeiten Sie eine erste Analyse und definieren die Bereiche mit dem dringendsten Handlungsbedarf. Sie erhalten eine Menge wertvoller Tipps und Hilfsmittel, die Ihnen sofortige Zeitersparnisse bringen. Und Sie können sicher sein, dass ich Ihnen keine sture Wochen- oder gar Monatsplanung empfehlen werde. Das funktioniert bei den meisten Menschen sowieso nicht.

Wir werden grundsätzlich nicht über das sprechen, was nicht funktioniert, denn dann könnten wir locker 3 Wochen am Stück reden ...

Das Gegenteil von sturer Planung ist das dynamische Planen, ein Ansatz, der sich dem Leben anpasst, der Frustrationen verhindert und trotzdem dafür sorgt, dass nichts vergessen wird.



### Genau das funktioniert nicht ...

Deshalb ist das Trainingskonzept **MENTALE FITNESS** konsequent auf die praktische Umsetzbarkeit im Alltag ausgerichtet.

Wir arbeiten nur mit den wirksamsten Techniken und Methoden aus

Zeitmanagement,  
Lifebalance,  
Zielfindung,  
Entspannungs- und  
Mentaltraining.

Esoterikfrei und praxisnah – Sie arbeiten bereits während des Trainings an Ihren Themen.

Sie erhalten wertvolle Tipps, die Sie sofort im Alltag umsetzen können.

Zusätzlich erhalten Sie praktische Arbeitsblätter und Checklisten, die Ihnen die tägliche Arbeit erleichtern.

Denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben.

## Ziele und Visionen

Wenn Sie etwas ändern wollen ... sollten sie wissen, wohin Sie möchten ... Ziele, Wünsche, Visionen ... Nach dem Seminar werden Sie wissen, wie Sie Ihre Ziele finden, Ihre ganz persönlichen Motive ... daher kommt übrigens das Wort Motivation ...

Und wenn Sie Ihre Motive von innen heraus haben, brauchen Sie auch kein Motivationsseminar mehr ...

Und erreichen möchten Sie Ihre Ziele dann auch noch?

## Mentaltraining und Einstellung

Es ist eine Tatsache, dass das, was Sie bis heute erreicht haben, aus dem entstanden ist, was Sie in der Vergangenheit gelernt, gedacht und getan haben. Wie Sie sich verhalten haben.

Nun wird unser Verhalten aber zu 90 % von unserem Unterbewusstsein gesteuert – das wiederum auf Muster zurückgreift, die es aus der Vergangenheit kennt. Mit Sicherheit kennen auch Sie Menschen, bei denen Sie exakt vorhersagen können, wie er oder sie in dieser oder jener Situation reagieren wird... Ach ja: andere können das bei Ihnen auch ... und womöglich haben Sie sich selbst auch schon dabei beobachtet, wie Sie wider besseren Wissens mal wieder so und so reagiert haben ... (in der Regel weniger „beobachtet“ als „hinterher festgestellt“, oder?) Wir handeln nach unbewussten Mustern. Und das macht uns auch manipulierbar. Für Werbung, für andere Menschen. Das ist weder gut, noch schlecht. Das ist einfach so.

In dem 2-Tages-Training lernen Sie nicht nur, wie solche Muster entstehen, sondern auch – und das ist für die Praxis viel wichtiger –, wie Sie sie erkennen und ändern können. Sie lernen wie Sie ungeliebte Gewohnheiten loswerden – und gewünschte Gewohnheiten anlegen können.

Ebenso verfahren wir mit unbewussten Blockaden oder Sabotageprogrammen, die z.B. dafür verantwortlich sind, dass wir einfach nicht weiterkommen.

Albert Einstein sagte:

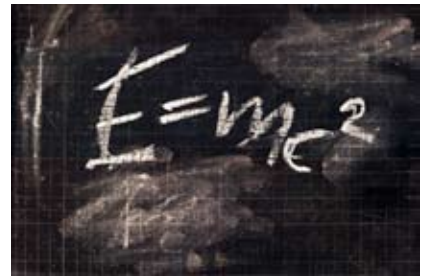
*„Wenn Sie denken, was Sie immer gedacht haben, werden tun, was Sie immer getan haben. Wenn Sie tun, was Sie immer getan haben, werden Sie erreichen, was Sie immer erreicht haben.“*

Und ein paar Tage vorher hatte Marc Aurel festgestellt: *„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“*

Um Veränderungen zu bewirken, müssen wir also bei unseren Gedanken beginnen. Bei den bewussten und unbewussten. Vor allem unsere unbewussten Gedanken – und das sind über 90 % – bestimmen unser Leben.

Im 2-Tages-Training *MENTALE FITNESS* erlernen Sie einfache aber hochwirksame Techniken, wie Sie die Kraft Ihrer Gedanken dazu nutzen, Ihre ganz persönlichen Ziele zu erreichen. Mit Leichtigkeit und Spaß.

Sie erfahren alles über problem- und lösungsorientiertes Denken – und warum positives Denken und „Instant-Affirmationen“ nutzlos bis kontraproduktiv sein können.



Einig sind sich die Quantenphysiker zumindest darin, dass Materie nichts anderes ist als: Energie.

Unsere Gedanken sind ebenfalls: Energie.

Welche Wechselwirkungen bestehen nun zwischen unseren Gedanken und dem, was uns täglich passiert?

Und wie können wir das beeinflussen?



So bestimmt nicht.

Sogenanntes positives Denken oder Instant-Affirmationen, wie Sie sie in jedem esoterischen Buchladen zuhauf finden, bringen Ihnen nicht den gewünschten Erfolg.

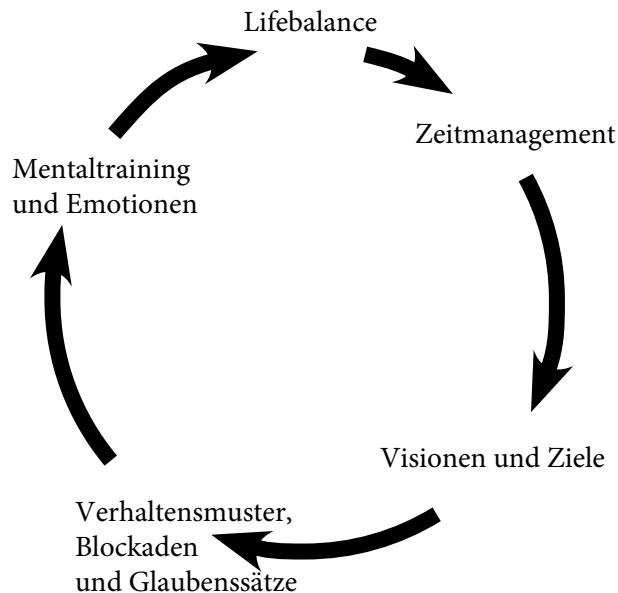
Im Mentaltraining erlernen Sie bewährte Methoden, wie Sie die Kraft Ihrer Gedanken fokussiert und effektiv einsetzen, um Ihre persönlichen Ziele leichter zu erreichen.



# Das einzigartige Erfolgsprinzip:

Fangen Sie dort an, wo andere aufhören ...

Das Leben besteht aus vielen Facetten – nur an einem Teil herumzulabornieren bringt garantiert nicht die gewünschten Ergebnisse. Daraus ist das Konzept für *MENTALE FITNESS* entstanden. Hochwirksame Methoden und Techniken aus Lifebalance, Zeitmanagement und Mentaltraining – völlig neu kombiniert zu einem Training, das Sie in die Lage versetzt, Ihr Leben ab sofort bewusst zu gestalten. Und sich persönlich weiter zu entwickeln.



Das Training verbindet die erfolgreichsten Techniken und Methoden aus allen wesentlichen Bereichen menschlichen Lebens. Es ist dadurch sowohl für Geschäftsleute als auch für Privatpersonen ideal geeignet.

## Gönnen Sie sich zwei intensive Tage für den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben. Für sich selbst.

Wenn Sie sich jetzt fragen, ob Sie teilnehmen sollen ...

- Wenn Sie nicht das erreicht haben, was Sie erreichen wollten ...
- Wenn Sie das Gefühl haben, an manchen Punkten im Kreis zu rennen, einfach nicht weiter zu kommen ...
- Wenn Sie Ängste, Sorgen oder Probleme haben ...
- Wenn Sie sich fragen, ob das schon alles war im Leben ...
- Wenn Sie beruflich, sportlich oder privat schneller vorwärts kommen möchten ...
- Wenn Sie die Erfolgsgesetze kennenlernen möchten ...
- Wenn Sie öfter sagen oder denken „ich habe keine Zeit ...“ oder „ich würde ja gerne, aber ...“
- Wenn Sie Einschlafprobleme haben ...
- Wenn Sie 10, 12 oder noch mehr Stunden täglich arbeiten ...
- Wenn „Ihre Beziehung“ kriselt ...
- Wenn Sie sich oder etwas in Ihrem Leben verändern möchten ...
- Wenn Sie Ihre Intuition verstärken (oder entdecken) möchten ...

Wenn Sie bei einem oder mehreren Punkten innerlich genickt haben, dann sollten Sie sich jetzt gleich anmelden.

Absolut ungeeignet ist *MENTALE FITNESS* für Leute,

- die lieber jammern anstatt etwas zu verändern – oder
- die anderen die Schuld an Ihrer Misere geben möchten.

## Aus der Praxis – für die Praxis



Das macht doch keinen Spaß, oder? Und doch drehen sich die meisten Menschen – zumindest zeitweise – im Kreis. Man rennt und macht, man tut und strampelt – und kommt einfach nicht weiter. Manche rennen gegen die Wand. Das ist auch nicht besser.

Und wie kommt man da heraus?

Nun, die Lösung ist im Prinzip ganz einfach und besteht aus drei Buchstaben: ICH.

Auch wenn mancher an dieser Stelle denken wird „eigentlich schade, ich dachte, dass ich die Verantwortung delegieren kann ...“, steckt darin die größte Chance Ihres Lebens. Egal wo Sie stehen (oder rennen) – Sie haben die Möglichkeit und das Potenzial sich zu entwickeln und Ihr Leben (Ihre Umstände) zu ändern.

Das ist doch toll, oder?

Dann braucht es nur noch einen praktikablen Weg, wie wir das erreichen können. Einen gut sortierten Werkzeugkasten, eine leicht verständliche Anleitung – und Energie zur Umsetzung.

Daraus ist das Konzept der mentalen Fitness entstanden, ein Konzept, das nicht nur einen Teilbereich abdeckt, sondern an den wichtigsten und wirkungsvollsten Punkten ansetzt: den Gedanken, den Emotionen, der Energie und den Beziehungen. Und natürlich der Zeit, die man dafür benötigt – und die man daraus gewinnt.

Das Konzept der mentalen Fitness ist aus der Praxis entstanden und für die Praxis gedacht.

# Ihre Investition

**Investieren Sie eine Kleinigkeit in den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben. In sich selbst.**

Das 2-Tages-Training *MENTALE FITNESS* kostet Sie nur 390,- Euro, inkl. ausführlicher Trainingsunterlagen, Checklisten, Arbeitshilfen und Getränken/Snacks in den Kaffeepausen.

Da ich nicht einsehe, dass Privatpersonen und Angestellte mehr bezahlen, als Selbständige und Unternehmer, bezahlen Privatleute 390,- Euro inkl. MwSt., Unternehmer, Selbständige und Freiberufler, die die MwSt. als Vorsteuer geltend machen können, bezahlen 390,- Euro zzgl. MwSt. Ich finde, das ist gerecht, oder?

## Zufriedenheits-Garantie

Ach ja: wenn Sie sich nicht ganz sicher sind oder Angst haben, dass Sie für Ihre Investition nicht einen Gegenwert bekommen, der Ihnen innerhalb kürzester Zeit ein zigfaches einbringt ... Extra für Sie gibt es meine 100 % Zufriedenheits-Garantie. Brechen Sie das Training bis zum Ende des ersten Tages ab, erhalten Sie Ihre volle Teilnahmegebühr zurück.

## Der Partner-Rabatt

Bringen Sie Ihren Lebensgefährten oder Ihre Lebensgefährtin und oder Ihre Kinder (ab 14) mit (=Turbo für glückliche private Beziehungen) oder bringen Sie Geschäftspartner oder Mitarbeiter mit (= Turbo für geschäftlichen Erfolg), bekommen alle zusätzlichen Teilnehmer einen Rabatt von 25 %.

# Anmeldung

Wenn Sie diese Information am Bildschirm lesen – und eine Internetverbindung haben – [klicken Sie einfach hier](#) und füllen die Online-Anmeldung aus.

Oder drucken und füllen Sie diese Seite aus und faxen Sie an +49 7034 655681

Hiermit melde ich mich und ..... weitere Personen (mit 25 % Rabatt) verbindlich zum 2-Tages-Training *MENTALE FITNESS*

am ..... an. (Die Termine finden Sie im Internet auf meiner Webseite [www.weltzer.de](http://www.weltzer.de))

Firma .....

Vorname..... Nachname .....

Straße, Haus-Nr. ....

PLZ, Ort .....

Datum ..... Unterschrift .....

Ich möchte einfach und bequem per Bankeinzug bezahlen.  
Bitte buchen Sie den Teilnahmebetrag von meinem Konto ab.

Konto-Nr. ....BLZ .....

Datum ..... Unterschrift .....

Selbstverständlich können Sie sich auch per E-Mail, Postkarte, Brief oder telefonisch anmelden.

Nehmen Sie einfach den Weg, der Ihnen am Liebsten ist.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Rechnung erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung.

Meine vollständige Adresse:

Jürgen Weltzer  
Ehninger Straße 19  
71157 Hildrizhausen  
Telefon 07034 655680  
Telefax 07034 655681  
E-Mail [mail@weltzer.de](mailto:mail@weltzer.de)  
Internet [www.weltzer.de](http://www.weltzer.de)

Die meisten Menschen  
bereuen auf dem Sterbebett  
nicht die Dinge,  
die Sie getan haben,  
sondern die,  
die Sie nicht getan haben.

