

LECHNER Consulting | Management & Education

MENTAL STARK IN 9 WOCHEN

Nachhaltige mentale Stärke und emotionale
Flexibilität im Arbeitsalltag





LECHNER
Consulting

Management & Education



Mentales Business-Training über 9 Wochen

„Mental stark in 9 Wochen“ ist ein begleiteter Entwicklungsprozess für Mitarbeitende und Führungskräfte. Professionelle mentale Techniken, gezielte Wertearbeit und kontinuierliche Anwendung stärken Selbstbewusstsein, Motivation, Fokus und Widerstandskraft – dauerhaft und messbar wirksam.

IN 9 WOCHEN ZU MEHR MENTALER STÄRKE

für nachhaltigen Erfolg im Business & Leben.

Mental stark in 9 Wochen – nachhaltige mentale Stärke und emotionale Flexibilität im Business

Der Arbeitsalltag ist herausfordernd und dicht geworden: ständige Veränderungen, punktuelle Druckphasen und Ablenkungen. Mentale Stärke ist zu einer Kernkompetenz geworden - und sie ist trainierbar!

Dieses Programm ist kein klassisches Tagesseminar. „Mental stark in 9 Wochen“ ist ein professionelles Business-Mentaltraining, das über neun Wochen hinweg begleitet wird – mit Tiefgang, Struktur und nachhaltigem Erfolg.

„Mentale Stärke, emotionale Flexibilität, Fokus & Stabilität im Business-Alltag“

Jede Woche werden neue Inhalte freigeschaltet und professionelle mentale Techniken vermittelt und vertieft. So entsteht nicht nur Wissen, sondern echte mentale Kompetenz, die im Arbeitsalltag wirksam bleibt. Es sind neun kraftvolle Wochen, gegliedert nach zentralen Tugenden wie Klarheit, Mut, Fokus, Selbstverantwortung und Authentizität. Jede Woche widmet sich einer dieser Tugenden als Schwerpunktthema und verbindet sie mit:

- Mentalen Techniken – bewährt, effektiv und alltagstauglich
- Methodischem Wissen – fundiert und direkt umsetzbar
- Trainingseinheiten & Reflexionsimpulsen – für nachhaltige Entwicklung
- Impulse für Motivation & emotionale Flexibilität – beruflich wie privat

Mit diesem 9-Wochen-Programm erhalten Mitarbeiter:innen und Führungskräfte bewährte Werkzeuge aus dem professionellen Mentaltraining und Business Coaching, um souverän mit Stress umzugehen, fokussiert zu bleiben und mit neuer Energie voranzugehen.

Die Herausforderungen, die wir mit diesem Programm lösen:

- Mentale Erschöpfung & Überforderung: Wege zu mehr Resilienz und Gelassenheit
- Fehlende Fokussierung & Prokrastination: Konzentration und Klarheit für zielgerichtetes Arbeiten
- Unsicherheit in Veränderungsprozessen: Selbstbewusst Entscheidungen treffen und handlungsfähig bleiben

Das Ergebnis:

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte greifen auf ihre vollen mentalen Ressourcen und ihr Potential zurück, handeln mit Klarheit und Energie und gehen Veränderungsprozesse mit Selbstvertrauen und Fokus an.

Woche für Woche zu mehr Klarheit und innerer Stärke.



DAS MENTALE BEGLEITPROGRAMM

Motiviert, fokussiert und mit Leichtigkeit
zu persönlichem und unternehmerischem Erfolg.

Dieses einzigartige Programm führt Menschen nicht kurzfristig nach oben, sondern dauerhaft in ihre innere Stabilität.

Ihre Führungskräfte und Mitarbeitenden lernen:

- gezielte Mentaltechniken (aus dem Lehrplan der Dipl. Ausbildung)
- praxisnahe Anwendung mentaler Techniken im beruflichen Alltag
- Stress nicht nur zu bewältigen, sondern früher zu erkennen
- Gedanken bewusst zu steuern, statt sich von ihnen treiben zu lassen
- Verantwortung klar und souverän auszuführen
- fokussiert zu arbeiten – auch in anspruchsvollen Phasen
- mental präsent zu bleiben, statt innerlich abzuschalten

Das Ergebnis ist eine verlässliche mentale Performance.

Warum mentale Stärke über Erfolg oder Stillstand entscheidet.

In vielen Unternehmen wird intensiv an Prozessen, Tools und Strategien gearbeitet.

Was dabei oft zu kurz kommt, ist die innere Stabilität der Menschen, die diese Strategien umsetzen sollen. Mentale Überlastung zeigt sich leise:

- sinkende Entscheidungsqualität
- zunehmende Reizbarkeit
- Rückzug im Team
- Dienst nach Vorschrift

Mentale Stärke bedeutet:

- klar bleiben, wenn es komplex wird
- handlungsfähig bleiben, wenn der Druck steigt
- emotional flexibel reagieren zu können
- Verantwortung zu tragen, ohne sich selbst zu verlieren

Motivation und Leistung brauchen mentale Ordnung und innere Führung.



Warum dieses Programm wirkt:

Weil es kein einmaliger Impuls, sondern ein begleiteter Entwicklungsprozess ist: praxisnah, klar strukturiert und direkt im Business-Alltag anwendbar.

› **INTENSIV PROGRAMM** **Business Mentaltraining**



**LECHNER
Consulting**

Management & Education

Mentale Stärke, emotionale Flexibilität & Stabilität im Business-Alltag

„Mental stark in 9 Wochen“ ist kein klassisches Tagesseminar, dessen Wirkung nach wenigen Wochen verpufft. Es ist ein professionelles Business-Mentaltraining, das über neun Wochen hinweg begleitet wird – mit Tiefgang, Struktur und nachhaltigem Erfolg.

Jede Woche werden neue Inhalte freigeschaltet und professionelle mentale Techniken vermittelt. So entsteht nicht nur Wissen, sondern echte mentale Kompetenz, die im Arbeitsalltag wirksam bleibt.

Das Ergebnis

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte greifen auf ihre vollen mentalen Ressourcen und ihr Potential zurück, handeln mit Klarheit und gehen Veränderungsprozesse mit Selbstvertrauen und Fokus an.

- Klarheit und Fokus in fordernden Situationen
- Emotionale Flexibilität im täglichen Arbeits- und Privatleben

Inhalt & Methodik

Was das für Ihr Unternehmen bedeutet

- stabilere Führungskräfte und Mitarbeitende
- klarere Entscheidungen
- weniger Reibungsverluste im Team
- höhere Selbstverantwortung und Motivation
- nachhaltige Leistungsfähigkeit
- professioneller Umgang mit Druck und Veränderung

**Schritt für Schritt
zu innerer Stabilität.**



Modul 1

Klarheit durch persönliche Reflexion des eigenen Wirkens

Wirkungskreis, Ist-Analyse, zentrale Handlungsfelder, persönliches Glück und goldenes Lebensdreieck



Modul 2

Besonnenheit durch Stresskontrolle (Gentle-Management)

Stress(aus)löser, Bild-Wörter entstressen, Johari-Fenster, Sichtweise erkennen/ändern im Change Prozess & Entspannung



Modul 3

Zuverlässigkeit durch Personal Branding und Self-Motivation

Wertearbeit für persönliche Markenbildung, sensorische Persönlichkeitswahrnehmung und Power Picture Workout



Modul 4

Fleiß durch Zeitmanagement

Zeitmanagement, Zeitanalyse, Eisenhower Prinzip, Business-Anchoring und Inner-Teamwork



Modul 5

Entschlossenheit durch Werte- & Zielarbeit

Wertefindung und -Target, Zielarbeit, Zielvisualisierung, Fokussing, Affirmationen und Ressourcenmodell



Modul 6

Flexibilität durch Veränderungsarbeit

Ressourcen Arbeit, Bamboo-Habitation, 5% Methode, Aktivierungsbilder, Ebenen und Sichtweisen der Veränderung



Modul 7

Ehrlichkeit durch Authentizität und Kommunikation

Kraft der Sprache, SCORE-Modell, Teammotivation, Kompetenzfenster, Fragetechniken und Schaltwörter



Modul 8

Umsetzung und Tun

Integration des Erlernten in den Alltag, praktische Anwendung mentaler Techniken und bewusste Reflexion der gemachten Erfahrungen.



Modul 9

Individuelles Business Programm

Best-Practice Beispiele, Erstellung eines individuellen mentalen Trainingsprogramms für den persönlichen & beruflichen Erfolg

› **COMPACT-BASIC** **(Reines Online-Format)**

Mentaltraining – flexibel, wirksam, sofort einsetzbar

Online Compact ist das flexible Einstiegsformat für Unternehmen, die mentale Stärke zeit- und ortsunabhängig fördern möchten. Die Teilnehmenden erhalten exklusiven Online-Zugang zu einem strukturierten 9-Wochen-Programm für mentale Stärke.

Jede Woche werden bewährte mentale Techniken und Methoden über Erklärvideos, umfassende Handouts und praxisorientierte Arbeitsblätter vermittelt. Die Inhalte sind klar aufgebaut, verständlich erklärt und sofort im Arbeitsalltag anwendbar.

Ideal für Organisationen, die mit minimalem Zeitaufwand maximale Wirkung erzielen und mentale Stärke nachhaltig und effizient in den Arbeitsalltag integrieren möchten.

Die Wirkung

- Geringer Zeit- & Kostenaufwand
- Skalierbar für viele Mitarbeitende
- Keine Terminbindung
- Fördert Selbstverantwortung und Eigeninitiative

„Mit Online Compact-Basic schaffen wir ein professionelles, modernes Angebot für mentale Stärke im Business Kontext – ohne Ausfallzeiten, aber mit nachhaltigem Nutzen für Fokus, Stresskompetenz und Motivation.“

› **TOP-KOMBI** **(Online und Live-Zoom)**

Mentale Stärke mit Struktur & persönlicher Begleitung

Das Top-Kombi-Programm kombiniert flexible Online-Inhalte mit regelmäßigen Live-Zoom-Sessions (2 Stunden pro Woche). Die Mitarbeitenden können zeit- und ortsunabhängig auf alle Inhalte zugreifen und selbst bestimmen, wie intensiv sie das Programm nutzen.

In den Live-Sessions werden die Inhalte vertieft, offene Fragen geklärt und konkrete Anwendungsbeispiele aus dem Arbeitsalltag besprochen. Der Fokus liegt darauf, wann welche Technik sinnvoll ist und wie sie im Berufsalltag wirksam eingesetzt wird.

Durch die begleitete Umsetzung entsteht nachhaltige Veränderung – nicht nur Wissen, sondern spürbare mentale Stabilität, Klarheit und Selbstführung.

Die Wirkung

- Höhere Verbindlichkeit als reine Online-Formate
- Direkter Praxisbezug durch Live-Begleitung (Arbeitsalltagsthemen)
- Fördert Austausch & Teamreflexion
- Sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis

„Basic verbindet Flexibilität mit persönlicher Begleitung – ideal, um mentale Kompetenz nicht nur zu vermitteln, sondern auch tatsächlich im Alltag zu verankern.“

> **PERFORMANCE** (*Online & Live-Präsenz*)

Tipps und Tricks für Ihren täglichen Erfolg.

Mentale Stärke unter Druck – fokussiert & wirksam

Performance richtet sich an Unternehmen, die mentale Stärke gezielt dort aufbauen wollen, wo sie wirklich zählt. Inhaltlich entspricht das Programm dem Basic-Format, wird jedoch - statt dem Live-Zoom-Sessions - durch wöchentliche 3-stündige Präsenzseminare deutlich intensiviert.

Die Live-Einheiten finden im Unternehmen (oder in einem Seminarhotel) statt und ermöglichen Vertiefung, praktisches Üben und direktes Erleben mentaler Techniken. Stresskompetenz, emotionale Stabilität und Fokusfähigkeit werden systematisch trainiert und gefestigt. Die Kombination

aus Online-Begleitung und intensiven Präsenzphasen sorgt für Tiefe, Verbindlichkeit und unmittelbare Umsetzung – mit messbarem Impact auf Leistung, Zusammenarbeit und Resilienz.

Die Wirkung

- Hohe Umsetzungsquote
- Direkter Leistungsbezug
- Stärkt Resilienz in Druckphasen
- Verbessert Zusammenarbeit & Kommunikation

„Performance ist kein Wohlfühltraining, sondern gezielte mentale Kompetenzentwicklung für anspruchsvolle Arbeitsrealitäten.“

> **MASTER MASTER** (*3-tägiges Live-Intensivprogramm und Online*)

Mentale Exzellenz & nachhaltige Kulturentwicklung

Der Master ist das Premium-Intensivprogramm für Führungskräfte, Teams oder ganze Organisationen.

In einem 3-tägigen Live-Setting (im Unternehmen oder im Seminarhotel) werden mentale Techniken und Methoden erlernt, Selbstführung und Wirkung auf andere tiefgehend reflektiert und weiterentwickelt. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden nach den Intensivtagen vollständigen Online-Zugang zu allen Inhalten, um die Wirkung langfristig zu sichern und bei zukünftigen Herausforderungen darauf zurückgreifen zu können.

Zusätzliche Impulse in den Wochen danach unterstützen die nachhaltige Integration in den Arbeitsalltag. Dieses Format wirkt

nicht nur auf individueller Ebene, sondern gezielt auf Führungskultur, Zusammenarbeit und unternehmerische Klarheit.

Die Wirkung

- Tiefer Kultur- & Haltungsimpuls
- Langfristige Wirkung über das Seminar hinaus
- Stärkt Führung von Innen heraus
- Gemeinsames mentales Verständnis
- Hoher Return on Leadership & Zusammenarbeit

„Master ist eine Investition in Haltung, Klarheit und Führungskultur – nicht kurzfristig, sondern nachhaltig wirksam.“

GÜNTER LECHNER

Mit über 20 Jahren Erfahrung in Management, Training und Beratung verbinde ich Professionalität mit Kreativität.

Meine Kund:innen schätzen meine Verlässlichkeit, Klarheit und Handschlagqualität – und dass ich komplexe Herausforderungen auf den Punkt bringe. Erfahrung, die Führung wirklich versteht.

Meine Qualifikation in Kürze

- Langjährige Managementenerfahrung bei namhaften Unternehmen
- Seit über 10 Jahren Business Trainer
- Referent & Vortragender an renommierten österreichischen Instituten:
 - o Pädagogische Hochschule
 - o Vitalakademie Österreich
 - o WIFI

Mein beruflicher Werdegang in einem Satz: „Von der kaufmännischen Lehre bis zum Geschäftsführer Marketing – und nun seit über 10 Jahren selbstständiger Business Trainer und Management & Education Consultant.“

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn Leistung erwartet wird – und man trotzdem funktionieren muss.

Mein Anspruch

Mentale Stärke soll nicht beeindrucken, sondern im Alltag tragen.

Wenn Ihre Führungskräfte und Mitarbeitenden nach neun Wochen klarer, ruhiger und handlungsfähiger sind, dann hat dieses Programm seinen Zweck erfüllt. Resilienz wirkt im Stillen und trägt im Sturm.

*„Resilienz wirkt im Stillen
und trägt im Sturm.“*

Günter Lechner

Wirtschafts- & Kompetenztrainer,
Certified Management Consultant (CMC)
Certified Business Trainer,
Certified Digital Consultant,
Mentaltrainer:innen Ausbilder



Buch: „Die Freiheit ruft
Deinen Namen – Jeder ist
seines Glückes Schmied“

Podcast: „Antworten zum Glück“

Ich bin für Sie genau dann der Richtige, wenn Ihnen die Art der Zusammenarbeit wichtig ist, wenn Ihnen neben Kreativität, Ehrlichkeit und Professionalität auch Erfahrung und Handschlagqualität am Herzen liegen.

Herzliche Grüße

Günter Lechner, CMC



www.mentalstark.co.at

LECHNER Consulting | Management & Education

Günter Lechner

Huberbergstraße 1, 5162 Obertrum am See

E-Mail: guenter@lechner.co.at

Telefon: +43 664 7500 7477

www.lechner.co.at



**LECHNER
Consulting**

Management & Education

ÜBERSICHT DER PROGRAMM- FORMATE UND PREISE

Das Programm „Mental stark in 9 Wochen“ ist ein strukturiertes Business-Mentaltraining zur Förderung mentaler Stärke und emotionaler Flexibilität. Es kombiniert Online-Lerninhalte mit optionalen Live- und Präsenzformaten. Die einzelnen Programmvarianten unterscheiden sich im Umfang der Betreuung, der zeitlichen Intensität sowie im Grad der persönlichen Begleitung.

COMPACT-BASIC (Reines Online-Format)

Online Compact ist das flexible Einstiegsformat für Unternehmen, die mentale Stärke zeit- und ortsunabhängig fördern möchten. Die Teilnehmenden erhalten exklusiven Online-Zugang zu einem strukturierten 9-Wochen-Programm für mentale Stärke.

€ 690,-- pro Person

PERFORMANCE (Online & Live-Präsenz)

Performance richtet sich an Unternehmen, die mentale Stärke gezielt dort aufbauen wollen, wo sie wirklich zählt. Inhaltlich entspricht das Programm dem Basic-Format, wird jedoch - statt dem Live-Zoom-Sessions - durch wöchentliche 3-stündige Präsenzseminare deutlich intensiviert.

€ 1.590,- pro Person

TOP-KOMBI (Online und Live-Zoom)

Das Top-Kombi-Programm kombiniert flexible Online-Inhalte mit regelmäßigen Live-Zoom-Sessions (2 Stunden pro Woche). Die Mitarbeitenden können zeit- und ortsunabhängig auf alle Inhalte zugreifen und selbst bestimmen, wie intensiv sie das Programm nutzen.

€ 1.090,-- pro Person

MASTER MASTER (3-tägiges Live-Intensivprogramm und Online)

In einem 3-tägigen Live-Setting werden mentale Techniken und Methoden erlernt, Selbstführung und Wirkung auf andere tiefgehend reflektiert und weiterentwickelt. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden nach den Intensivtagen vollständigen Online-Zugang zu allen Inhalten.

€ 1.790,- pro Person



LECHNER Consulting | Management & Education

Günter Lechner, CMC

Huberbergstraße 1, 5162 Obertrum am See

E-Mail: guenter@lechner.co.at

Telefon: +43 664 7500 7477

www.lechner.co.at

UID-Nummer: ATU72328108