



Michael Diaz – Coach & Betreuer berät auch Sie

Zum Ziel mit ... Coaching

Top-Manager haben ihn. Spitzensportler auch. Der „Personal Trainer“ hilft ihnen, Leistungsbarrieren im Kopf abzubauen. So einen „Coach“ haben wir auch für die aktiv Radfahren-Leser organisiert! In der Serie „Steigern Sie Ihre natürliche Energie“ begleitet Sie Michael Diaz durchs Radjahr 2011.

Einige Sportler/innen besitzen eine natürliche Veranlagung, bei höchsten Anforderungen entspannt und frei im Kopf zu bleiben. Spitzensportler rufen auf den Punkt genau ihre Höchstleistung ab. Bei anderen aber macht der Kopf, genau wenn es darauf ankommt, nicht mit. Gedankenblockaden und Versagungsängste treten auf. Sie verspannen, lähmende Enge entsteht, die Topleistung, zu der sie körperlich eigentlich in der Lage wären, ist nicht mehr abrufbar. Die psychologisch-emotionale Konditionierung verhindert oft die komplette Entfaltung des Leistungs-

potenzials – und genau hier setzt die Arbeit von Michael Diaz als Coach an. Im Gegensatz zur Psychoanalyse benötigt der Klient keine jahrelange Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, sondern hin und wieder die Begleitung eines kompetenten Coachs, der hilft, die eigenen Ziele in die Tat umzusetzen. Dabei werden destruktive Glaubensmuster aufgespürt und praktische Gedankenwerkzeuge individuell entwickelt. Schon Albert Einstein wusste: „Die Probleme, die es gibt, können nicht mit der gleichen Denkweise gelöst werden, die sie verursacht haben.“

Die neuen eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, Mut und Entschiedenheit, Flexibilität und Kreativität im täglichen Verhalten zu erreichen, das sind wichtige Impulsgebiete, auf den neuen Weg im Umgang mit der eigenen Persönlichkeit zur Zielformel „Vom Verhalten zum Gestaltethieren. Der Klient selbst ist Spezialist für seine Probleme und Lösungen. Er trägt die Lösung seines Problems bereits in sich. Der Coach hilft dabei, die eigene Betrachtungsperspektive zu ändern, Lösungsansätze sichtbar zu machen und erste Schritte auf dem neuen Weg zu begleiten.

„Diesmal hatte ich auf dem Startblock nicht das Gefühl, dass andere besser sind als ich. Ich kann es. Der Kopf entscheidet alles!“

Britta Steffen, Schwimmerin, zweifache Goldmedaillengewinnerin in Peking



3 Fragen an Michael Diaz (44)

„Sport macht glücklich“

Sind Sport und Psyche ein unzertrennliches Paar?

Zahlreiche Studien zeigen: Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich frei und glücklich. Das Ergebnis: Man ist entspannter. Sport stabilisiert die Psyche und steigert die geistige Leistungsfähigkeit. Dies gilt auch im Umkehrschluss. Radfahren gilt als wahrer Stresskiller. Aerobe Belastungen heben das Stimmungsbarometer an. Bei körperlicher Aktivität werden En-

dorphine ausgeschüttet – sozusagen Glück pur.

Was sollte man bei diesem Dreamteam beachten?

Wie überall im Leben kommt es auf die richtige Dosis an. Sport kann auch wie eine Droge wirken: Man will immer mehr, vor lauter Endorphinen – und überdeckt vielleicht ganz jene tiefen Gefühle, die wichtig sind, um wirklich in eine gesunde Balance zu kommen. Deshalb: Auch in die Begeisterung reinspüren.

Wirkt sich Sportcoaching auch in anderen Lebensbereichen aus?

Selbstverständlich. Durch die positive Veränderung des Selbstwertgefühls, des Selbst- und Körperkonzeptes, ändert sich auch die Einstellung in anderen Lebensbereichen.

Mentale Kraftquellen öffnen

Im letzten Jahr unterstützt der Systemtherapeut und psychologischer Berater Michael Diaz die Führungskräfte aus der Wirtschaft und dem öffentlichen Leben durch individuelles, ressourcenorientiertes Zielcoaching. Aufgrund seiner umfangreichen Ausbildung ist das Methodenspektrum, auf welches Michael Diaz zurückgreift, sehr umfangreich. „Ganz bewusst lasse ich mich bei meiner therapeutischen Tätigkeit von den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen für die Erschließung und Nutzung der mentalen Kraftquellen.“

Klienten, mit Metaphern und Symbolen, der Analyse eigener Stärken und Schwächen, Werte und Bedürfnisse, dem sokratischen Dialog, kognitiver Techniken zur Veränderung negativer Gedanken und Einstellungen bis hin zu Visualisierungstechniken. In der neuen Serie „Radfahren & Gesundheit“ wird der Regensburger mit seiner zielorientierten Lösungswerkstatt Coachingtipps geben, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen für die Erschließung und Nutzung der mentalen Kraftquellen.

Catharina Niggemeier

Das erwartet Sie in den nächsten Folgen

M. Diaz rät

Folge 1: „Frühlingsgefühle“ – aktiv Radfahren 3/2011

Folge 2: „Zielfindung“ – aktiv Radfahren 4/2011

Folge 3: „Motivationsregeln“ – aktiv Radfahren 5/11

Folge 4: „Zwischenbilanz ziehen“ (Burn-out) – aktiv Radfahren 6/11

Folge 5: „Aktivierung mentaler Ressourcen“ – aktiv Radfahren 7-8/11

Folge 6: „Ressourcenspeicher anlegen“ – aktiv Radfahren 9-10/2011

Folge 7: „Mental fit durch den Winter“ – aktiv Radfahren 11-12/2011



Österreich, Mühlviertel: Gemeinsam statt einsam

„Sinnlichkeit und Genuss“

Unsere fünf Sinne sind die Pforten zur Umwelt, zum anderen. Seine Umwelt wieder bewusster wahrzunehmen, den anderen mit allen Sinnen zu begegnen, ermöglicht ein neues Erleben. Im konsequent auf die Bedürfnisse von Allreisenden ausgerichteten Hotel Aviva im

oberösterreichischen Mühlviertel findet vom 25. bis 27. Februar 2011 das Seminar „Sinnlichkeit und Genuss“ statt. Es richtet sich an alle, die selbst und andere auf eine neue Art erleben und kennen lernen möchten.
www.hotel-aviva.at



Messe besuchen, mitmachen bei Fahrtechnikkursen

Besser radeln

Wer in der Freizeit gerne in die Pedale tritt, ist auf der f.re.e, die vom 23. bis 27. Februar auf dem Münchner Messegelände stattfindet, in Halle 3 am richtigen Ort. Die Messe präsentiert vielversprechende Trends und alles zum Ausprobieren. Neben anregenden Infos auch zu Wellness-Touren richtet

der DAV München wieder seinen MTB-Parcours ein und hilft den Besuchern mit Fahrtechnik-Kursen auf die Sprünge – die dann in der Praxis zum entspannten Radeln und besseren Genießen der Touren beitragen. Es muss ja nicht gleich ein Wheelie sein wie im Bild. Infos: www.free-muenchen.de