

MARTIN WINKELHOFER  
MARTIN WINKELHOFER

Weltrekordhalter  
im Feuerlauf  
& Glasscherben-  
lauf

# MENTALE SUPERKRAFT

Wie du durch die Kraft deines Geistes jede Herausforderung meisterst, innere Blockaden löst und dein volles Potenzial entfaltest.

# MENTALE SUPERKRAFT

**Wiedu durch dieKraftdeines Geistesjede  
Herausforderung meisterst,innere Blockadenlöst  
und dein vollesPotenzial entfaltest.**

## Urheberrecht

Dieses Werk ist in all seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten, insbesondere das Recht der Übersetzung, des Vortrags, des Nachdrucks, der Wiedergabe durch fotomechanische oder ähnliche Verfahren sowie der Speicherung in elektronischen Medien. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder anderweitige Nutzung dieses Werkes oder seiner Teile ist ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers untersagt und kann zivil- und strafrechtliche Folgen nach sich ziehen.

Trotz größter Sorgfalt bei der Erstellung und Zusammenstellung der Texte, Abbildungen und Programme übernehmen weder der Verlag noch der Autor, Herausgeber oder Übersetzer eine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Inhalte sowie für eventuelle Fehler und deren Folgen.

Die in diesem Werk verwendeten Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. können auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein und unterliegen als solche den gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere den Regelungen des Markenrechts.

Die automatisierte Analyse dieses Werkes, insbesondere zur Gewinnung von Informationen über Muster, Trends und Zusammenhänge („Text und Data Mining“), ist gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Rechteinhabers zulässig. Jegliche nicht genehmigte Nutzung oder Auswertung dieser Art ist untersagt und wird rechtlich verfolgt.

Für Anfragen zur Genehmigung der Nutzung von Inhalten dieses Werkes wenden Sie sich bitte an den Rechteinhaber.

© Verlag Martin Winkelhofer  
Brunn am Gebirge: 1. Auflage April 2025  
Buchumschlag: Ricardo Biron Consulting GmbH  
Satz: Ricardo Biron Consulting GmbH  
[www.winkelhofer.at](http://www.winkelhofer.at)  
ISBN 978-3-9504471-1-8

Martin Winkelhofer ist nicht nur ein erfolgreicher Mentaltrainer, sondern auch Weltrekordhalter im Feuerlauf. Seine beeindruckenden Rekorde sprechen für sich: Im März 2000 lief er 111 Meter über glühende Kohlen, im Oktober 2002 waren es bereits 150 Meter und im März 2003 stellte er mit 250 Metern einen neuen Rekord auf. Den Höhepunkt markierte sein Weltrekord im September 2009, als er unglaubliche 285 Meter barfuß über glühende Kohlen lief.

Am 18. April 2025 setzte er schließlich einen weiteren Meilenstein: Beim Body Mind and Soul Festival auf Mallorca absolvierte er den längsten Glasscherbenlauf der Geschichte - 1111 Meter barfuß - und schrieb damit erneut Weltrekord-Geschichte.

5

Durch die umfangreiche Berichterstattung in renommierten Medien wie dem Wirtschaftsmagazin „Trend“, dem „Wirtschaftsblatt“, dem „Magazin Training“, der „Kronenzeitung“ sowie durch TV-Auftritte in ORF-Sendungen wie „Thema“, „Help TV“ Barbara Stöckl und ORF Steiermark wurde Martin Winkelhofer überregional bekannt. Diese Medienpräsenz unterstreicht nicht nur seine Kompetenz, sondern auch die Qualität seiner Arbeit als Mentaltrainer und Feuerlaufcoach. Seine Seminare und Trainings finden nicht nur bei Privatpersonen großen Anklang, sondern auch bei

**Unternehmen, die auf der Suche nach effektiven Methoden zur Mitarbeiterentwicklung sind. Hunderte Unternehmen und inter- nationale Konzerne haben bereits von seinen einzigartigen Men- taltrainings profitiert, die mentale Stärke mit dem außergewöhn- lichen Erlebnis des Feuerlaufens verbinden.**

**Möchtest auch du deine mentale Stärke entwickeln und über dich hinaus- wachsen? Dann nutze die Chance und sei dabei!**

**Scanne den QR-Code und melde dich jetzt für eines der nächsten Feu- erlauf-Mentaltrainings mit Weltrekordhalter Martin Winkelhofer an. Dort wird mentale Kraft sichtbar, spürbar und erlebbar.**

**Werde zur besten Version deiner selbst! Dein Weg beginnt jetzt!**

**Seit 2014 bildet Martin Winkelhofer auch Feuerlauftrainer  
und -trainerinnen aus.**



ÜBER DEN AUTOR MARTIN WINKELHOFER

**„DIE EINZIGEN WIRKLICHEN  
FEINDE DES MENSCHEN SIND SEINE  
NEGATIVEN GEDANKEN.“**

**(Albert Einstein)**

**„DIE ANGST KLOPFTE AN, DER  
MUT MACHTE AUF - UND ES WAR  
NIEMAND DA.“**





# U r k u n d e

## Martin Winkelhofer

hat am 5. September 2009 beim

### Radentheiner Feuerlauf Weltrekord

Durch sein überaus kompetent und genial durchgeführtes Mentaltraining erreicht, dass Seminarteilnehmer über einen **285 m** langen, durchgehenden Glutteppich mit ca. 500 Grad laufen, und einen neuen Weltrekord aufstellen konnten.

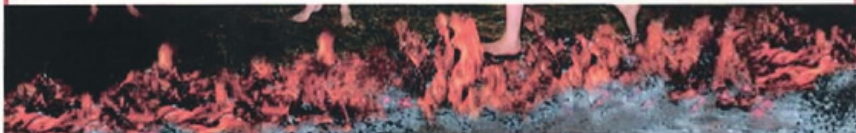
Zusätzlich konnten viele neue Teilnehmer ebenso durch die im Seminar gewonnene mentale Stärke ihre persönlichen Grenzen erweitern und gingen zwischen 7 und 190 m über den Glutteppich.

Neben der mentalen Vorbereitung, der Verantwortung für die Seminarteilnehmer und Aufsicht über die praktische Durchführung, trat er auch selbst dazu an, den Guinness Weltrekord zu brechen.

Wir gratulieren zu dieser grandiosen Leistung, bei der Martin Winkelhofer Leiter, Mentaltrainer und Teilnehmer in einer Person war.

  
Martin Hipp  
Bürgermeister der  
Stadtgemeinde Radenthein

Radenthein am 5. Sept. 2009






**„ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN  
SIE WERDEN DEINE WORTE.  
ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE  
WERDEN DEINE TATEN.  
ACHTE AUF DEINE TATEN, DENN SIE  
WERDEN ZU GEWOHNHEITEN.  
ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN,  
DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER.  
ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN  
ER WIRD ZU DEINEM SCHICKSAL.“**


**(Unbekannt)**

# INHALT

<b>DIE ELEFANTENGESCHICHTE</b>	<b>14</b>
<b>WIE DU DIESES BUCH AM BESTEN NUTZT</b>	<b>20</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>28</b>
<b>DIE GESCHICHTE DES FEUERLAUFS</b>	
<b>DIE ZITRONENÜBUNG</b>	<b>56</b>
<b>1. MENTALE SUPERKRAFT</b>	
<b>- WISSE, WAS DU WILLST!</b>	<b>66</b>
<b>2. MENTALE SUPERKRAFT</b>	
<b>- DER ALPHA-ZUSTAND</b>	
<b>3. MENTALE SUPERKRAFT</b>	<b>74</b>
<b>- VISUALISIERUNG</b>	
	<b>102</b>
	<b>156</b>
<b>4. MENTALE SUPERKRAFT</b>	
<b>- AUTOSUGGESTION - AFFIRMATIONEN</b>	<b>188</b>
<b>5. MENTALE SUPERKRAFT</b>	
<b>- GEFÜHLE UND EMOTIONEN</b>	
<b>6. DIE ULTIMATIVE MENTALE SUPERKRAFT:</b>	<b>212</b>
<b>IMAGINATION</b>	
	<b>218</b>

The background is a deep blue with various organic, flowing shapes in lighter shades of blue and teal. A faint, stylized world map is visible in the background, with the continents outlined in a slightly lighter blue. The overall texture is soft and painterly.

**„WARUM GEWÖHNLICH  
BLEIBEN, WENN MAN  
AUSSERGEWÖHNLICH  
SEIN KANN?“**  
(Unbekannt)



<b>7. MENTALE SUPERKRAFT: HANDELN WARUM GEWÖHNLICH BLEIBEN, WENN MAN AUSSERGEWÖHNLICH SEIN KANN? 8. DER VERTRAG MIT MIR SELBST 9. FEUERLAUF- TRAINERINNEN-AUSBILDUNG 10. DANKSAGUNG 11. LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>280</b>
	<b>290</b>
	<b>296</b>
	<b>302</b>
	<b>306</b>

# DIE ELEFANTEN- GESCHICHTE

Unsere unsichtbaren Fesseln

– Wie uns Einschränkungen aus der Kindheit ein Leben lang  
beeinflussen können.

Als wir vor Jahren in Indien waren und auch einige Tempel besuchten, sahen wir vor dem Eingangstor eines Tempels als Touristenattraktion einen riesigen Elefanten, der mit einem dünnen Seil an einen kleinen Pflock gebunden war. Der riesige Elefant hätte dieses dünne Seil leicht losreißen und davonlaufen können. Aber nein, er blieb stehen, bis sein Besitzer ihn abholte. Stell dir einen majestätischen Elefanten vor, der durch seine schiere Größe und Kraft beeindruckt. Aber dieser mächtige Elefant ist an einen kleinen Pfahl gebunden, der mit einem dünnen Seil an seinem Bein befestigt ist. Obwohl er leicht die Kraft hätte, sich zu befreien, steht er still. Warum tut er das? Die Antwort liegt in einer Geschichte, die oft als Metapher für die Grenzen dient, die wir in unserem eigenen Leben erfahren.

Als dieser Elefant noch ein kleines Elefantenbaby war, wurde ihm eine Kette um das Bein gebunden und er wurde an einen starken Pfahl gefesselt. Der junge Elefant versuchte immer wieder, sich zu befreien, aber die Kette war zu stark und der Pfahl zu fest. Mit der Zeit gab er auf. Er hatte gelernt, dass er seine Freiheit nicht erlangen konnte, egal wie sehr er es auch versuchte. Jahre später, als er zu einem großen, kräftigen Elefanten herangewachsen war, hätte er die Kette leicht zerreißen und den Pfahl aus dem Boden reißen können. Aber er tat es nicht.

Der erwachsene Elefant blieb an den Pfahl gebunden, weil er immer noch glaubte, nicht stark genug zu sein, um sich zu befreien. Er akzeptierte die Grenzen, die ihm als Kind auferlegt worden waren, obwohl sie nun keine physische Barriere mehr darstellten.

### **Eine Metapher für menschliche Grenzen**

Die Geschichte des Elefanten ist eine kraftvolle Metapher für die Grenzen, die uns oft im Leben begleiten. Oft sind es unsichtbare Ketten, die uns in unserer Kindheit von unseren Eltern, Lehrern, Lehrerinnen und unserer Umgebung angelegt werden. Wir werden geprägt von Vorstellungen darüber, was wir können oder nicht können, und diese Überzeugungen prägen unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung unserer Fähigkeiten.

### **Beispiele für Einschränkungen in der Kindheit:**

- „Du bist nicht gut in Mathe“: Ein Kind, dem oft gesagt wird, dass es nicht gut in Mathe ist, kann die Überzeugung entwickeln, dass es nicht in der Lage ist, mathematische Probleme zu lösen, und wird solche Herausforderungen in seinem späteren Leben vermeiden.



- „Das ist nichts für Mädchen / Jungen“: **Geschlechterstereotype können Kinder davon abhalten, ihre Interessen und Begabungen voll auszuschöpfen, weil sie glauben, dass bestimmte Aktivitäten oder Berufe nur für das andere Geschlecht geeignet sind.**
- „Du wirst es nie schaffen“: **Negative Aussagen über das Potenzial eines Kindes können dazu führen, dass es sich selbst für unfähig hält und es vermeidet, hohe Ziele anzustreben.**

### **Wie diese Einschränkungen unser Leben beeinflussen**

Wenn wir erwachsen werden, tragen wir oft die Überzeugungen und Einschränkungen mit uns, die uns in unserer Kindheit eingeprägt wurden. Diese unsichtbaren Fesseln können unser Denken und Handeln einschränken und uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten.

### **Auswirkungen dieser Begrenzungen:**

- Selbstzweifel und Unsicherheit: Wir zweifeln an unseren Fähigkeiten und trauen uns nicht, neue Herausforderungen anzunehmen oder unsere Komfortzone zu verlassen.
- Verpasste Chancen: Wir erkennen oder nutzen Chancen nicht, weil wir uns nicht zutrauen, sie zu ergreifen oder erfolgreich zu sein.
- Eingeschränkte Lebensfreude: Viele Menschen leben unter ihren Möglichkeiten, weil sie sich nicht erlauben, ihre Träume zu verfolgen oder ihre wahren Talente zu leben. Vielleicht erkennst auch du Fesseln an dir! In diesem Buch geht es darum, unsere Fesseln zu erkennen und zu lösen.

**„MUT ENTSTEHT IM KOPF.  
ERFOLG BEGINNT IM HERZEN“**

**(MARTIN WINKELHOFER)**

# WIE DU DIESES BUCH AM BESTEN NUTZT

Dieses Buch ist mehr als eine Sammlung von Theorien – es ist ein praktischer Leitfaden, der dich einlädt, aktiv mitzumachen, um selbst zu erfahren, wie mächtig deine Gedanken und Vorstellungen auf deinen Körper wirken können. Viele der Übungen, die du hier findest, mache ich mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Mentaltraining-Seminare mit Feuerlauf und Vorträgen. Ich habe sie so gestaltet, dass du nicht nur intellektuell verstehen kannst, wie Mentaltraining funktioniert, sondern dass du es auch direkt spüren und erleben kannst. Der Schlüssel liegt in der eigenen Erfahrung: Wenn du während der Übungen spürst, wie deine Gedanken dein Wohlbefinden, deine Gefühle und sogar deine körperlichen Empfindungen beeinflussen, wirst du verstehen, dass Veränderung jederzeit möglich ist – angefangen im Kopf.

### **1. Erleben statt nur verstehen**

Der wahre Wert dieses Buches liegt darin, dass du den Inhalt nicht nur liest, sondern auch erlebst. Wenn du die Übungen durchführst, wirst du spüren, wie deine Gedanken dein Wohlbefinden, deine Gefühle und sogar deinen Körper beeinflussen können. Veränderung beginnt immer im Inneren, und dieses Buch soll dir genau diesen Weg zeigen.

## **2. Nimm dir Zeit und Raum**

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfehle ich dir, die Übungen in einer ruhigen Umgebung durchzuführen, in der du ungestört bist. Setz dich bequem hin, schließe die Augen und folge den Anweisungen in deinem eigenen Tempo. Jede Übung ist so konzipiert, dass sie dir hilft, bewusst innezuhalten und dich auf dich selbst zu konzentrieren.

## **3. Wiederholung ist der Schlüssel**

Wie bei jeder Fertigkeit, die du lernen willst, ist regelmäßige Wiederholung entscheidend. Nicht jede Übung ist für jeden gleich gut geeignet. Übe die Techniken, die für dich persönlich gut sind, immer und immer wieder, bis sie zu einer natürlichen Gewohnheit werden. Dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein lernen durch Wiederholung und je öfter du die Übungen machst, desto stärker verankern sich die positiven Veränderungen.

## **4. Sei offen und geduldig mit dir selbst**

Vielleicht wirst du feststellen, dass dir einige Übungen leichter fallen als andere. Veränderung ist ein Prozess und jeder Mensch entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Wichtig ist, dass du am Ball bleibst und neugierig bist auf das, was möglich ist.

## **5. Notieren und reflektieren**

**Dieses Buch lädt dich zur aktiven Mitarbeit ein. Nutze die Gelegenheit, deine Gedanken, Erfahrungen und Fortschritte festzuhalten. Schreibe auf, was dir besonders leicht fällt, wo du Herausforderungen spürst und welche Veränderungen du wahrnimmst.**

## **6. Praktische Anwendung im Alltag**

**Die Techniken in diesem Buch sollen dir im Alltag helfen - sei es, um besser mit Stress umzugehen, Klarheit zu gewinnen oder deine Ziele zu erreichen. Je bewusster du die Übungen in deinen Alltag integrierst, desto schneller wirst du merken, wie viel Potenzial in dir steckt.**

23

## **7. Dein Weg zur mentalen Superkraft**

**Dieses Buch ist eine Einladung, dich selbst und die Kraft deines Geistes besser kennenzulernen. Es lädt dich ein, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, deine inneren Ressourcen zu aktivieren und dein Leben aktiv zu gestalten. Alles, was du brauchst, ist bereits in dir – dieses Buch hilft dir, es zu entdecken und zu entfalten. Den ersten Schritt hast du bereits getan – nutze dieses Buch, um deine mentale Superkraft zu entfesseln!**



### **Wichtige Sicherheitshinweise**

**Dieses Buch ist eine wertvolle Ressource, um deine mentale Stärke zu entwickeln und dein volles Potenzial zu entfalten. Ich möchte jedoch betonen, dass die Inhalte und Übungen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Sollten Sie gesundheitliche oder psychische Probleme haben, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten.**

**Viele der Übungen in diesem Buch basieren auf Techniken wie Trance, Tiefenentspannung oder dem sogenannten Alpha-Zustand. Diese Zustände erfordern eine ruhige Umgebung und eine sichere Situation. Führe die Übungen niemals durch, während du ein Fahrzeug lenkst oder eine Maschine bedienst: Trance-Übungen erfordern volle Aufmerksamkeit und können die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.**

**Denke daran: Veränderung beginnt bei dir – mit dem sicheren und achtsamen Umgang mit deiner mentalen Superkraft!**

## **Warum ein Seminar oder Coaching?**

**In einem Seminar erhältst du gezieltes Feedback und kannst deine Techniken verfeinern.**

**Motivation durch Gemeinschaft: Der Austausch mit anderen Teilnehmenden inspiriert und motiviert. Du siehst, dass du auf deinem Weg nicht alleine bist, und kannst von den Erfahrungen anderer profitieren.**

**Direkte Anleitung: Ein erfahrener Trainer begleitet dich durch die Übungen, hilft dir, Blockaden zu lösen und zeigt dir individuelle Wege, deine mentale Stärke zu entwickeln.**

**Praktische Umsetzung: Im Seminar kannst du die Techniken direkt ausprobieren und ihre Wirkung sofort spüren – oft in einer Intensität, die zu Hause nur schwer zu erreichen ist.**



**Praxis schlägt Theorie**

**Ein Buch ist eine wertvolle Grundlage, um neue Perspektiven zu gewinnen und Techniken zu erlernen – aber die wirkliche Veränderung geschieht in der Praxis.**

**Obwohl die meisten Übungen in diesem Buch so konzipiert<sup>25</sup> sind, dass man sie alleine zu Hause durchführen kann, empfehle ich die Teilnahme an einem Mentaltrainingsseminar oder einem Coachingprogramm.**

**Der nächste Schritt: Erlebnis Mentaltraining mit Feuerlauf**  
Wenn du dein Mentaltraining auf die nächste Stufe bringen möchtest, besuche mein Erlebnis-Mentaltraining mit Feuerlauf. Der Feuerlauf ist nicht nur ein beeindruckendes Erlebnis, sondern auch eine kraftvolle Metapher dafür, wie wir unsere Ängste überwinden und neue Grenzen setzen können. Mit der mentalen Vorbereitung, die du im Seminar erfährst, wirst du nicht nur den Feuerlauf meistern, sondern auch mutig deinen eigenen Weg im Leben gehen.

**„DIE ZUKUNFT HAT VIELE NAMEN.  
FÜR DIE SCHWACHEN IST SIE DAS  
UNERREICHBARE.  
FÜR DIE FURCHTSAMEN IST SIE DAS  
UNBEKANNTE. FÜR DIE TAPFEREN IST  
SIE DIE CHANCE.“**

**(Victor Hugo)**

# EINLEITUNG

**22. Mai 1989: Die Fernsehsendung, die alles veränderte**  
Jahrelang hatte ich mich oberflächlich mit dem Thema Mental-  
training beschäftigt, Bücher darüber gelesen, hin und wieder  
ein paar Übungen gemacht. Aber der Moment, der alles in mir  
ver- änderte, war ein ganz bestimmter Tag: der 22. Mai 1989.  
Es war ein Tag, an dem ich im wahrsten Sinne des Wortes  
„Feuer gefan- gen“ habe. Der Grund dafür war ein  
Fernsehbeitrag in „Sport am Montag“, den Dr. Sigi Bergmann  
damals im ORF-Zentrum moderierte. Er lief, live im Fernsehen  
, barfuß über glühende Kohlen. Diese Szene hat mich tief  
beeindruckt, nicht nur wegen des spektakulären Feuerlaufs  
selbst, sondern auch wegen der Botschaft, die er vermitteln  
wollte.

Sigi Bergmann stellte eine Frage, die mir seitdem nicht mehr  
aus dem Kopf gegangen ist: „Warum trainieren wir im Sport  
so intensiv die körperliche Kraft, Bizeps, Trizeps, Ausdauer –  
aber so selten den Geist? Warum bleibt der letzte,  
entscheidende Schritt zur Weltspitze so oft ungenutzt, wenn  
doch das mentale Training den Unterschied machen könnte?“  
Er machte deutlich, dass wahre Spitzenleistungen nicht nur  
durch körperliches Training, sondern zusätzlich durch den  
bewussten Einsatz der inneren mentalen Stärke entstehen.

Während Mentaltraining in Ländern wie den USA oder der damaligen Sowjetunion längst fester Bestandteil des Leistungssports war, schien es im deutschsprachigen Raum noch eher als exotische Randerscheinung zu gelten. Bergmann wollte aufrütteln und zeigen, dass es nicht nur die Muskeln, sondern vor allem der Geist ist, der den Menschen in jeder Lebenslage, ob im Sport oder im Alltag, über seine bisherigen Grenzen hinausbringen kann.

Dieser Beitrag hat meine Sichtweise radikal verändert. Zum ersten Mal wurde mir bewusst, welch ungeahntes Potenzial in mentaler Stärke steckt, wenn man sie richtig einsetzt. Von diesem Tag an war Mentaltraining mit Feuer für mich nicht nur ein faszinierendes Thema, sondern eine echte Lebensaufgabe – mit dem Ziel, diese unglaubliche Kraft zu verstehen, zu nutzen und an andere weiterzugeben.

Das Feuer, das Sigi Bergmann damals entfachte, brennt bis heute in mir.

Mut bedeutet nicht, frei von Angst zu sein – das wäre ein gefährlicher Irrglaube. Angst erfüllt eine wertvolle Funktion: Sie warnt uns vor realen Gefahren und hilft uns, umsichtig zu handeln. Das Gegenteil von Angst ist nicht Mut, sondern Leichtsinn oder Un-



**bedachtheit. Mut hingegen zeigt sich darin, trotz Angst zu handeln. Es ist die Fähigkeit, trotz eines mulmigen Gefühls weiterzugehen und nicht stehen zu bleiben, vor allem nicht auf glühenden Kohlen.**

**Die Angst, die viele am Vorankommen hindert, hat jedoch selten etwas mit realen Bedrohungen zu tun. Oft sind es übertriebene oder verzerrte Denkmuster, die sie hervorrufen. Diese Ängste beruhen häufig auf tief verwurzelten Sorgen: der Angst, von anderen abgelehnt zu werden, sich lächerlich zu machen, zu versagen, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden oder den hohen Erwartungen anderer nicht zu entsprechen. Viele Menschen kämpfen mit der Angst, nicht das Bild abzugeben, das sie glauben, abgeben zu müssen.**

**Mut bedeutet in diesem Zusammenhang, diese inneren Blockaden bewusst zu erkennen und sich nicht länger von ihnen aufhalten zu lassen. Es geht darum, der Angst nicht die Kontrolle zu überlassen, sondern trotzdem den nächsten Schritt zu wagen. Die Angst verschwindet vielleicht nicht sofort, aber sie verliert an Macht, sobald man erkennt, dass persönliches Wachstum oft genau dort beginnt, wo die Angst am größten ist.**

**„ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN  
SIE WERDEN DEINE WORTE.  
ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE  
WERDEN DEINE TATEN.  
ACHTE AUF DEINE TATEN, DENN SIE  
WERDEN ZU GEWOHNHEITEN.  
ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN,  
DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER.  
ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN  
ER WIRD ZU DEINEM SCHICKSAL.“**

**(Unbekannt)**

Meine Mutter und meine Schwester hatten auch zufällig die Sendung mit dem Feuerlauf gesehen und wir haben uns darüber unterhalten, wie cool es wäre, wenn es in Österreich einen Anbieter gäbe, bei dem wir mitmachen könnten. Und erstaunlicherweise waren auch sie sofort interessiert. Kurze Zeit später erzählte meine Mutter mir, dass sie ganz „zufällig“ einen Prospekt eines Feuerlaufveranstalters in der Nähe unseres Heimatortes entdeckt hatte. Das war kein gewöhnlicher Zufall – es war das Ergebnis unserer selektiven Wahrnehmung, die durch die Aufmerksamkeit, die wir dem Thema schenkten, aktiviert wurde.

Das Interessante daran ist, dass ich zu diesem Zeitpunkt schon lange nicht mehr zu Hause wohnte. Dennoch war es meine Mutter, die mir bei meinem nächsten Besuch erzählte, dass sie und meine Schwester sich bereits für den Feuerlauf angemeldet hätten – und sie fragte mich, ob ich auch mitmachen wolle. Eigentlich hätte ich begeistert sein müssen, schließlich war ich es, der diese Idee aufgegriffen hatte. Doch plötzlich empfinde ich etwas ganz anderes: Angst. Die Bilder, die sich in meinem Kopf abspielten, waren alles andere als motivierend. Statt mich auf das Erlebnis zu freuen, stellte ich mir vor, wie ich mir die Füße verbrennen würde. Vor meinem inneren Auge sah ich Szenen von Verbrennungen und Misserfolgen.

**Meine Gedanken kreisten um all diese negativen Szenarien – Bilder, die ich kannte, wenn ich ein Steak auf den heißen Grill legte. Meine Vorstellungskraft übertrug dieses Bild auf meine Füße und ich spürte sofort den Schmerz.**

**Diese inneren Bilder waren so stark, dass ich kurzerhand zu meiner Mutter sagte: „Wenn du am Seminar teilnimmst und deine Füße heil bleiben, dann mache ich beim nächsten Feuerlauf mit.“ Es war ein seltsames Gefühl, denn ich war doch derjenige gewesen, der voller Begeisterung von diesem Erlebnis erzählt hatte. Doch genau hier zeigte sich die Macht unserer Gedanken und inneren Bilder – sie können uns antreiben oder bremsen, je nachdem, wem wir Glauben schenken.**

**Meine Mutter und meine Schwester nahmen tatsächlich an dem Seminar teil – und wie erwartet, blieben sie völlig unverletzt. Ihre Begeisterung war ansteckend und sie erzählten mir, wie sie ihre Angst überwunden hatten und wie gestärkt sie sich danach fühlten. Aber es war nicht nur das unversehrte Überqueren der glühenden Kohlen, das sie beeindruckte. Sie erzählten mir ausführlich von den mentalen Techniken, die sie während des Seminars gelernt und angewendet hatten.**

**Die Teilnehmenden wurden Schritt für Schritt auf das Erlebnis vorbereitet – durch tiefe Entspannungsübungen, Atemtechniken, geführte Meditationen, Visualisierungen und kraftvolle Affirmationen.**

**Diese Kombination ermöglichte es ihnen, nach und nach ihre Angst loszulassen und den Feuerlauf mit einem Gefühl innerer Ruhe und Selbstvertrauen zu absolvieren. Meine Mutter war begeistert, denn Mentaltraining ist nicht nur eine Methode für außergewöhnliche oder besondere Situationen – es kann in fast allen Lebensbereichen eingesetzt werden, um Ziele zu erreichen, Herausforderungen zu meistern und die Lebensqualität zu verbessern.**

**Zum Beispiel um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden, negative Glaubenssätze aufzulösen und ein starkes Selbstvertrauen zu entwickeln, klare Ziele zu definieren und sich auf diese zu konzentrieren. Positive Gedanken und die gezielte Arbeit mit dem Unterbewusstsein helfen dem Körper, sich zu regenerieren. Ob Versagensängste oder Phobien – Mentaltraining hilft, Ängste zu erkennen, zu relativieren und durch positive Gedanken und Gefühle zu ersetzen. Meine Mutter und meine Schwester erzählten mit großer Begeisterung und waren so begeistert von den**

vielen im Leben anwendbaren mentalen Übungen, dass der Feuerlauf selbst fast in den Hintergrund geriet. Ihre begeisterten Erzählungen lösten in mir eine Mischung aus Faszination und Ehrfurcht aus. Sie sprachen von der unglaublichen Energie, die sie während der Übung spürten und davon, dass der Feuerlauf für sie eine rein mentale Erfahrung und ein mentaler Durchbruch war. Diese Erzählungen brachten mich schließlich dazu, meinen eigenen Ängsten ins Gesicht zu sehen und den nächsten Feuerlauf nicht nur zu absolvieren, sondern ihn auch als wichtigen Schritt auf meinem Weg zu mentaler Stärke zu sehen.

Dieser Moment lehrt mich eine wertvolle äußere Lektion:

Es sind nicht die Gelegenheiten, die uns zurückhalten – es sind unsere inneren Bilder und Vorstellungen. Wenn wir diese erkennen und bewusst verändern, können wir Grenzen überwinden, die wir vorher für unüberwindbar hielten.

Ich spürte, dass auch ich diesen Schritt machen musste. Doch trotz meiner Begeisterung war da immer noch eine leise Stimme in meinem Kopf, die Zweifel säte. Was, wenn ich es nicht schaffen würde? Was, wenn ich mich verletze? Doch dann kam der entscheidende Gedanke: „Wenn meine Mutter und meine Schwester es schaffen, dann schaffe ich es auch!“

**Dieser Gedanke wurde mein Anker. Wann immer Zweifel in mir aufkamen, erinnerte ich mich daran, dass sie den Weg schon einmal gegangen waren – ohne Schaden, aber mit viel gewonnenem Mut. So meldete ich mich zum nächsten Feuerlaufseminar an.**

**Am Tag des Seminars merkte ich, wie wichtig die mentale Vorbereitung ist. Die mentalen Übungen halbierten meine innere Unruhe. Die Visualisierungen ließen ein klares Bild vor meinem inneren Auge entstehen:**

**Ich sah mich ruhig und sicher über die glühenden Kohlen gehen. Die geführten Meditationen stärkten mein Selbstvertrauen und die Affirmationen prägten sich tief in mein Unterbewusstsein ein. Schritt für Schritt veränderte sich mein innerer Zustand – von Unsicherheit zu Entschlossenheit.**

**Als ich schließlich vor der glühenden Kohlenbahn stand, waren die Ängste nicht ganz verschwunden. Aber ich hatte etwas viel Wertvolleres gewonnen: die innere Überzeugung, dass ich diese Herausforderung meistern konnte. Ich konzentrierte mich, wie ich es in der Vorbereitung gelernt hatte, auf meine Atmung und die Vorstellung von kühlem Gras unter meinen Füßen – und dann machte ich den ersten Schritt.**



In dem Moment, als ich meinen Fuß auf die Glut setzte, geschah etwas Erstaunliches. Alle Bilder von Verbrennungen, die vorher in meinem Kopf waren, verschwanden. Stattdessen spürte ich eine unglaubliche Klarheit und Kraft. Ich war ganz im Hier und Jetzt und jeder Schritt war getragen von der inneren Gewissheit: Ich will es, ich kann es, ich schaffe es. Und ich habe es geschafft.

Nach dem Feuerlauf fühlte ich mich wie neu geboren. Es war, als hätte ich eine unsichtbare Grenze überwunden– nicht nur die Glut, sondern vor allem die Grenzen in meinem Kopf. Ich hatte erfahren, wie mächtig unsere Gedanken sind und wie sie unsere Realität formen können. Durch die intensive mentale Vorbereitung war der Feuerlauf nicht nur eine Mutprobe. Es war eine tiefgreifende Lektion darüber, wie wir durch gezielte mentale Arbeit Ängste überwinden und unser volles Potenzial entfalten können.

Diese Erfahrung hat mir gezeigt: Es sind nicht die äußeren Umstände, die uns zurückhalten – es sind die inneren Bilder, die wir von uns und unseren Fähigkeiten haben. Doch sobald wir diese inneren Bilder auf der mentalen Ebene bewusst verändern, können wir Grenzen überwinden, die wir für unüberwindbar hielten.

**Der Feuerlauf ist für mich zu einem Symbol dafür geworden, wie wir die Herausforderungen des Lebens meistern können. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was wir erreichen wollen, und nicht auf das, wovor wir Angst haben, schaffen wir die Grundlage, um über uns hinauszuwachsen. Denn letztlich entscheidet unsere innere Einstellung über Erfolg oder Misserfolg.**

**Was mich an diesem Feuerlauf-Trainer besonders beeindruckte, war nicht nur sein umfassendes Wissen über mentale Techniken, sondern auch die inspirierenden Weisheiten, die er während des Seminars mit uns teilte. Sprüche wie „Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen“ oder „Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein guter“ haben sich mir tief eingeprägt. Sie regten mich zum Nachdenken an und gaben mir eine neue Perspektive auf die Kunst, mein Leben zu gestalten. Besonders beeindruckt hat mich auch der Satz: „Wenn die Angst an deine Tür klopft, öffne sie – du wirst sehen, es ist niemand da.“**

**Es war eine einfache, aber kraftvolle Botschaft, die mich ermutigte, meine Ängste zu hinterfragen und ihnen die Macht zu nehmen. Ein anderer Satz, der mir bis heute im Gedächtnis geblieben ist, lautet: „Wenn dir jemand sagt, du kannst das nicht, dann**

**lache ihm ins Gesicht, auch tausendfacher Zweifel verringert kein Gewicht.“**

**Der Feuerlauf ist für mich zu einer kraftvollen Metapher dafür geworden, wie wir mit Herausforderungen im Leben umgehen können. Es geht darum, sich bewusst auf das zu konzentrieren, was wir erreichen wollen, und nicht auf das, was uns Angst macht. Und genau diese innere Haltung entscheidet letztlich darüber, ob wir scheitern oder erfolgreich sind.**

**Nach dem Seminar war ich so begeistert, dass ich mich gleich für das nächste Feuerlauftraining in sechs Monaten angemeldet habe. Ich wollte die Erfahrung noch einmal in Ruhe machen, denn beim ersten Mal war ich ziemlich nervös und aufgeregt. Diesmal wollte ich tiefer eintauchen, bewusster erleben und die Techniken, die mir geholfen hatten, meine Angst zu transformieren, noch mehr verinnerlichen.**

**Die Visualisierungsübungen fielen mir anfangs alles andere als leicht. Das lag vor allem an meinen eigenen, hartnäckigen Selbstzweifeln. Immer wieder hörte ich diese innere Stimme flüstern: „Das bringt dir doch sowieso nichts. Warum machst du das überhaupt?“ Diese Gedanken machten es mir schwer, durchzuhalten**

und wirklich an die Wirksamkeit der Übungen zu glauben. Doch anstatt aufzugeben, suchte ich nach Möglichkeiten, mich weiter zu motivieren und für das Thema zu begeistern. So begann ich mich noch intensiver mit Mentaltraining zu beschäftigen und entdeckte bald einige inspirierende Persönlichkeiten, deren Arbeit mich beeindruckte. Eines meiner ersten Bücher war „Mein Erfolgssystem“ von Oscar Schellbach, einem Pionier des Mentaltrainings. Er war vor über hundert Jahren so etwas wie ein früherer Vorläufer der modernen Mentaltrainer à la Anthony Robbins. Er hatte nicht nur innovative Ansätze im Bereich der psychologischen Motivation, sondern war wohl auch einer der ersten, der geführte Meditationen und mentale Übungen auf Schallplatten und später auf Kassetten veröffentlichte. Der Psychologe Oscar Schellbach legte auch den Grundstein für Baldur Preimels Lebenseinstellung.

Über Oscar Schellbach kam ich schließlich zu Nikolaus B. Enkelmann, einem ehemaligen Schüler von Oscar Schellbach. Enkelmann entwickelte Schellbachs Methoden weiter und wurde selbst zu einer bedeutenden Persönlichkeit auf dem Gebiet des Mentaltrainings und der Persönlichkeitsentwicklung. Besonders beeindruckt hat mich, wie Enkelmann seine Techniken in die Praxis umsetzte, um Spitzensportler mental zu stärken.

Baldur Preimel war von 1974 bis 1980 österreichischer Skisprung- Nationaltrainer und alle seine Skispringer lernten bei Oscar Schell- bach und später bei Nikolaus Enkelmann Mentaltraining und 1975 wurde Österreich über Nacht zur Skisprung-Nation Nummer eins. Was vorher unmöglich schien, wurde plötzlich Wirklichkeit.

Das österreichische Skisprungteam überholte die gesamte Welt- elite.

Diese Erfolge waren für mich ein eindrucksvoller Beweis dafür, wie wichtig mentale Stärke ist. Es war nicht nur das körperliche Training, das diese Sportler so erfolgreich machte – es war die bewusste Arbeit mit dem eigenen Geist, das Visualisieren und Vorstellen von Siegen und das Verankern von positiven Glau- benssätzen, die es ihnen ermöglichten, ihre Ängste und Zweifel zu überwinden.

Inspiziert von diesen Geschichten begann ich, die Übungen mehr oder weniger konsequent durchzuführen, auch wenn die Selbst- zweifel nicht sofort verschwanden. Ich kaufte mir alle Bücher und Kassetten von Oscar Schellbach und Nikolaus Enkelmann. Nach und nach verstand ich, dass es nicht darum geht, sofort perfekt zu sein oder jede Übung fehlerfrei zu machen. Vielmehr geht es dar-