

E  **CEED** by P. Solc
MENTALCOACHING

Siege entstehen im Kopf

„... befreit von Lasten, steigen wir auf zu höchsten Zielen ...“

E^XCEED^{by P. Solc}

MENTALCOACHING

On the top! Und dann...

Ob Top-Management, Politik, Hochkultur oder Extremsport, nur jene setzen sich an der Spitze durch, die ihre besseren Karten auch zu nutzen verstehen. Die selbst unter schwersten Rahmenbedingungen Bestleistungen erbringen und frei von allen Hindernissen Chancen wahrnehmen und umsetzen können.

Wo es darum geht, nicht nur besser als andere, sondern einfach der Beste zu sein, wird nichts dem Zufall überlassen.

Mentalcoaching ist heute ein wesentlicher Bestandteil im Management. Es trägt den letzten Impuls zum Erfolg bei. Stress, Burn Out-Syndrom, Ängste und Phobien, Traumata-Bewältigung, Unsicherheiten, Vorurteile, einschränkende Glaubenssätze sind Symptome, die bereits höchst effizient und dauerhaft behandelbar sind.



Portugal 2004 – Elfmeter
...das „Beckham-Desaster“

Für wettkampfproben Sportler eine nachvollziehbare Situation. Wer sich vor Publikum beweisen muss, steht unter Druck, wenn aber die Belastung im entscheidenden Moment zu hoch ist, versagen nicht selten selbst die erfolgreichsten Spitzensportler.

Coaches kennen dieses Phänomen nur allzu gut und zielen ihr Mentaltraining auf die Stärkung der psychischen Belastbarkeit in Extremsituationen. Dabei bedient man sich erprobter Methoden, die ihren Einsatz in Folge auch im Individualcoaching der Top-Managementebene finden.



E^XCEED^{by P. Solc}

MENTALCOACHING

Olympia 1998, Nagano: der „Herminator“-Triumphzug

Nach dem kapitalen Sturz im Abfahrtslauf schien alles verloren. Einen Tag später gewann Hermann „Herminator“ Maier Olympia-Gold im Super-G. Eine Höchstleistung nicht nur in sportlicher Hinsicht, sondern der vielleicht schönste Beweis für geistige Fitness in der Geschichte des Sports. Mentale Stabilität, die seinesgleichen sucht. Jubel und Bewunderung galt damals wahrscheinlich weniger Hermann Maiers körperlicher Leistung, als seiner geistigen. Und auch die Wiederaufnahme seiner Karriere nach dem tragischen Motorradunfall im Jahr darauf war nur durch ein spezielles körperlich-mentales Kombinationstraining möglich. „ROMPC®“ ist die ideale Methode, um sich von unbewussten Lasten zu befreien. Für ein harmonisches Zusammenspiel der Fähigkeiten. Für Siege, die ja bekanntlich im Kopf entstehen...



E XCEED^{by P. Solc}

MENTALCOACHING

ROMPC®

„Relationship Oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling & Coaching“ ist die derzeit wirksamste Methode zur Lösung unterschiedlichster Blockaden und selbst auferlegter einschränkender Glaubenssätze.

Die Wurzeln von ROMPC® liegen in der fernöstlichen Wissenschaft, eine der Hauptanwendungen ist das Klopfen auf bestimmte Meridianpunkte, um eine gewünschte Reaktion im limbischen System hervorzurufen.

Für hochkonzentrierte Leistungen, auch in Stress-Situationen. Um herauszuragen. Durch Überwindung und Ablegung von Barrieren.



E XCEED^{by P. Solc}

MENTALCOACHING



Exceed Mentalcoaching by P. Solc ...

...arbeitet mit den effizientesten Systemen im Bereich Mentaltraining & Coaching. Peter Solc zählt zu jener kompetenten Gruppe österreichischer Top-Trainer, die sich die Systematik von ROMPC® in einer intensiven und umfassenden Spezialausbildung aneigneten.

ROMPC® ist ein Stress- und Traumatherapeutisches Verfahren. Im Kontext eines beziehungsorientierten Therapie- und Beratungsansatzes dient es der Lösung innerer Blockaden durch:

- Klopfen ausgewählter Meridian-Punkte
- induzierte Augenbewegungen
- induziertes Blinzeln
- atemtherapeutische Interventionen
- hypnotherapeutische Affirmationstechniken



E XCEED^{by P. Solc}

MENTALCOACHING

Mentaltraining at its best

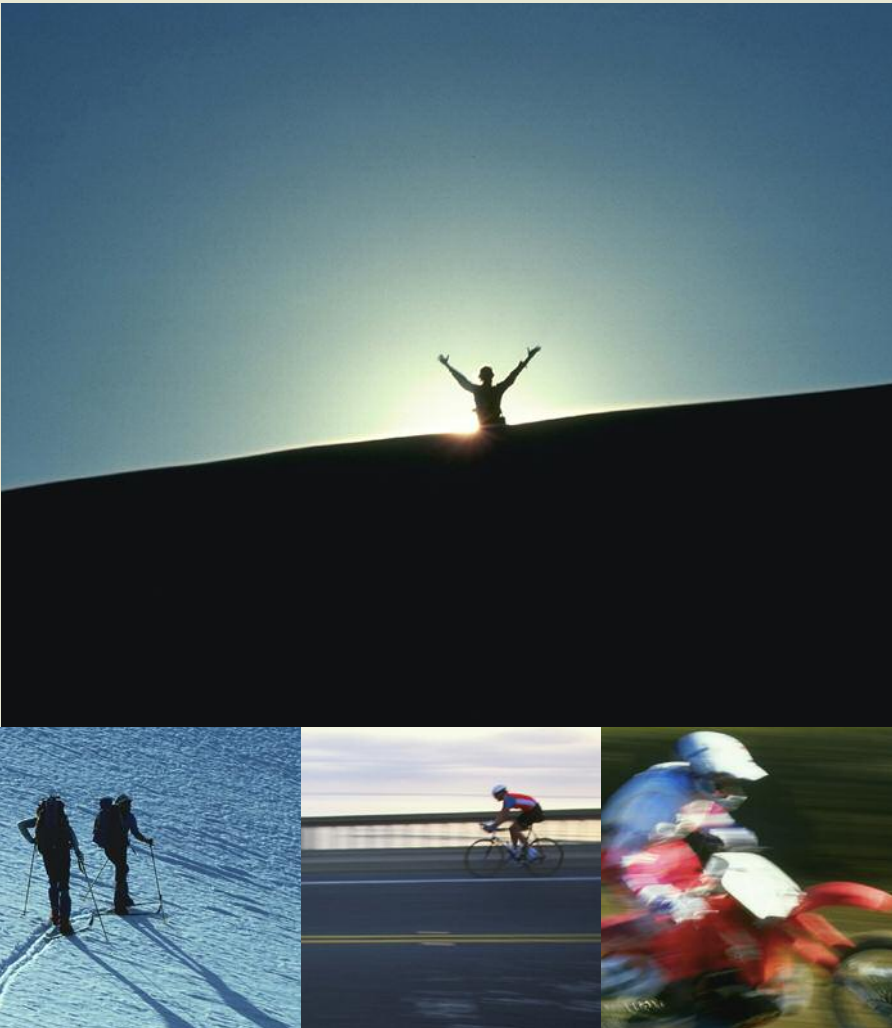
Exceed Mentalcoaching by P. Solc ist die Verbindung von traditionellem Wissen, neuen Erkenntnissen und Hightech. Hier konzentrieren sich die innovativsten Methoden zur nachhaltigen Bearbeitung von störenden Angewohnheiten bis hin zu zerstörenden Verhaltensmustern. Mit so hochwertigen Programmen wie KOSYS®, i-sense®, Freeze Framer® agiert Exceed Mentalcoaching am Puls der Zeit. Im Sinne einer erfolgreichen Lebensführung...

Melange des Wissens

ROMPC®, Radionik, NLP sind die derzeit aktuellsten Schlagworte im modernen Mentaltraining. Besonders interessant und greifbar wird dieses Know How im Spitzensport. Dort, wo ein einziger Augenblick über Aufstieg oder Abstieg entscheiden kann. Exceed Mentalcoaching by P. Solc gewährleistet ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Dynamik und Balance und hilft dadurch zu störungsfreiem Agieren auch unter höchst belastenden Umständen.

Die effektiven Einsatzbereiche

- Auflösen von Erfolgsblockaden
- Konzentration im richtigen Augenblick
- Nervosität vor/bei Wettkampf
- Stabilität bei externer Erwartungshaltung
- Geistige Balance trotz Leistungsdruck
- Wegstecken einer Niederlage
- Regeneration in Wettkampfpausen
- Energie und Kraft auf Abruf
- Erhöhung der Leistungsmotivation
- Klare Ziele - konsequenter Einsatz
- Burn-Out-Symptome bekämpfen
- Sportunfälle mental bewältigen
- Rehabilitation nach Verletzung/ Krankheit
- Optimieren eines Bewegungsablaufes
- Verbesserung der Lebensbalance
- Beziehungs- und Konfliktstrukturen mit Teamkollegen, Trainern, Partnern ...
- gruppensdynamische Prozesse
- Entspannungs- und Aktivierungstraining
- Selbstgesprächsregulation
- Visualisierungstraining



E^XCEED^{by P. Solc}

MENTALCOACHING

Individuelle Trainingskonzepte

Die Zusammenarbeit zwischen Profisportler, Sporttrainer und Peter Solc ist individuell nach den persönlichen Erfordernissen abzusprechen, möglich ist alles, was das körperliche Training sinnvoll ergänzt. Vom mentalen Seminar modul während eines Trainingslagers über Einzelcoaching bis hin zur Wettkampf-Begleitung.

In einem Brainstorming zwischen Trainer, Sportler und Peter Solc werden die Ziele festgelegt und die Maßnahmen in den Trainingsplan integriert. Die Erfolge sind oft unmittelbar messbar. Natürlich wirken sich die Veränderungen auch auf den privaten oder geschäftlichen Alltag positiv aus.



EXCEED^{by P. Solc}

MENTALCOACHING



Testurteil „Sehr gut“

Im Zuge seiner Tätigkeit in „Exceed Mentalcoaching“ überzeugte Peter Solc Topsportler aus unterschiedlichsten Bereichen von der Effizienz seines speziellen Methodenmix im Trainingsbereich.

THOMAS MUSTER

„Ich weiß aus eigener Erfahrung meiner aktiven Zeit, dass es Monate dauert, bis man negative Glaubenssätze aus dem Kopf bekommt. Wenn man jetzt mit neuen Methoden derartige Grundüberzeugungen in nur wenigen Stunden löschen kann, dann muss sich das beim Sportler unmittelbar auf den Erfolg auswirken. Das klingt unglaublich und ist hochinteressant.“

E  **CEED** by P. Solc
MENTALCOACHING

MARKUS BRIER
Playing Professional
Sieger der Austrian Golf Open
2002 und 2004
(PGA European Challenge Tour)

„Was zählt, ist die Wirkung. Erst durch Mentaltraining bekomme ich die Sicherheit, gute Trainingsleistungen unter Wettbewerbsdruck im Turnier zu bestätigen oder sogar noch zu steigern. Der erfolgreiche 1. Abschlag bei einem Turnierstart kann auch jedem Hobbyspieler mit der richtigen mentalen Technik gelingen. Mit Peter Solc habe ich einen ambitionierten Golfer und kompetenten Mentalcoach als Gesprächspartner im Flight.“

Markus Brier



E XCEED by P. Solc
MENTALCOACHING

CLAUDE GRENIER
Head Golf Professional
Europameister 1997
Golf School GC Fontana,
Golflehrer von Markus Brier
und Clemens Prader

„Siege entstehen im Kopf.
Mentalcoaching ist bei der Arbeit mit
Golf-Professionals nicht mehr
wegzudenken. Auch meine Erfolge als
Teaching-Pro entstehen aus der
Kombination von technischem Know
How, intensivem Training und mentalen
Techniken. Mentaltraining hilft auch
Hobbyspielern, ihr maximales
Golfpotenzial zu erreichen. Gerne
trainiere und spiele ich gemeinsam
mit Peter Solc.“

Claude Grenier



E^XCEED^{by P. Solc} MENTALCOACHING

GARY FELTON

Head Golf Professional

Golfschule Leopoldsdorf

„Ich habe mit ROMPC® persönlich bereits höchst erstaunliche Erfahrungen gemacht und wende diese Methoden in meiner Golfschule an. Ich kann bestätigen, dass diese Coachpraxis gerade im Hochleistungssport von einzigartigem Nutzen sein kann. Herr Peter Solc gehört einer handverlesenen Gruppe an Trainern und Coaches an, die sich dieses breite Wissen in intensiver Kleinarbeit zugelegt haben und eine entsprechend überzeugende Erfolgsbilanz vorweisen können“



E^XCEED^{by P. Solc}

MENTALCOACHING

BEAT KAMMERLANDER

Extrembergsteiger

„Von Trainern erwartet man sich eine besonders verantwortungsvolle Betreuung. Eine erfolgreiche Begleitung zwischen Coach und Profisportler gipfelt dabei im Optimalfall in individuellen Höchstleistungen. Gemeinsame Expeditionen mit Peter Solc zeichneten sich durch eine ebenso harmonische wie selbstbewusste Einstellung gegenüber den Naturgewalten aus. Hier werden Herausforderungen ruhig und sachlich angenommen. Die perfekte Voraussetzung für das Erreichen von Zielen.“



E  **CEED** by P. Solc
MENTALCOACHING

ELISABETH GRUBER
Flamencotänzerin

Flamenco erfordert höchste Konzentration vom Start bis zum Finale. Dank Exceed Mentalcoaching by P. Solc ist es mir gelungen, Lampenfieber zu überwinden und meine Leistungsfähigkeit auch bei extremem Stress und bei großen Auftritten vor Publikum unter Beweis zu stellen. Die spezielle Klopftechnik, die Herr Peter Solc anwendet, setzt Energien im Körper frei, die schlussendlich für diese Erfolge sicherlich mitverantwortlich sind.



E  **CEED** by P. Solc
MENTALCOACHING

Exceed Mentalcoaching
by P. Solc

**Mentaltraining & Sportcoaching
nach ROMPC®**

Flemingstraße 18
A-2332 Hennersdorf/Wien

Tel.: +43-1-748 28 00

Fax: +43-2235-810 20 22

Mobil: +43-664-321 00 63

Mail: peter@solc.at

www.solc.at



„Als Mentalcoach mit Schwerpunkt Management und Spitzensport befasse ich mich intensiv mit allen anerkannten Psychotherapien und kann dank meiner umfangreichen Kenntnisse heute auf eine repräsentative Anzahl erfolgreicher ROMPC® Interventionen mit Langzeitwirkung verweisen.“

Peter Solc, Gründer von Exceed Mentalcoaching