

Sportpsychologie: Oliver Gulde coacht Athleten. Sein Fokus liegt jedoch nicht auf der Entwicklung des Körpers, sondern des Geistes. Der Mentaltrainer weiß: Der Erfolg beginnt im Kopf.



Sie sind ein gut eingespieltes Team. Der Gewichtheber Nico Müller und Mentaltrainer Oliver Gulde. Ihre gemeinsame Arbeit hat sich innerhalb eines halben Jahres ausgezahlt. Privatfoto

Kraft und Stärke des Unterbewusstseins

Mentaltrainer sind aus dem Leistungssport nicht mehr wegzudenken – aber nicht nur dort sind sie tätig

Der Niederstettener Oliver Gulde ist Mentaltrainer. Sein Konzept „Finde den Weg zum Ziel“ ist stimmig und hat nicht nur Leistungssportlern geholfen. Seine Klienten kommen aus ganz Deutschland.

Oliver Gulde steht im Aufwärmraum der Chemnitzer Sporthalle und beobachtet den 20-jährigen Gewichtheber Nico Müller bei seinem Aufwärmtraining. Ein wichtiger Wettkampf steht an. Es geht um den Gewinn der deutschen Mannschaftsmeisterschaft im Gewichtheben zwischen dem Chemnitzer AC und dem SV Germania Obrighheim.

„Nico ist jetzt voll in seiner Konzentrationsphase, um sich mental für die bevorstehende starke körperliche Leistung vorzubereiten“, erklärt Gulde. Er kennt den jungen Wettkämpfer ganz genau, denn er ist dessen Mentaltrainer.

Seit 2013 arbeiten die beiden zusammen. „Ich kam zu diesem Zeitpunkt mit meinen Leistungen nicht mehr weiter. Mein Denken und Handeln war einfach nicht mehr in Richtung meines Sports ausgerichtet“,

erinnert sich der junge Athlet. Von anderen Sportlern kannte er die Möglichkeit, sich mental unterstützen zu lassen und wandte sich an Gulde. Innerhalb kürzester Zeit harmonisierten die beiden so gut miteinander, dass die Zusammenarbeit erste Früchte trug.

„Ich merkte schon sehr bald, dass sich mental bei mir was änderte. Ich konnte mich jetzt wieder besser auf meinen Sport konzentrieren“, sagt Müller. In nur sechs Monaten steigerte er seine persönliche Bestleistung um 20 Kilogramm und wurde dadurch deutscher Junioren- und Seniorenmeister.

„Ich höre beim Erstgespräch oftmals: ‚Ich habe doch hart für mein Ziel trainiert und bin trotzdem gescheitert‘“, erläutert Gulde. Für ihn ist klar, dass ein permanentes Training nicht nur den Körper belastet, sondern auch die Psyche. Als Mentalcoach sieht er sich als Motivationsstrainer zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit seiner Klienten.

„Im Coaching mit Nico geht es darum, dass er die Kraft und Stärke seines Unterbewusstseins mehr und mehr erkennt und einsetzt“, erklärt Gulde. „Der Erfolgskreislauf beginnt immer mit der Vorstellungskraft, und genau diese trainieren wir sehr intensiv, bis jede einzelne Bewegung schon vor der eigentlichen Aktivität als Film vor dem inneren Auge abläuft“, erläutert der Mentalcoach.

Aus diesen praktischen Erfahrungen während des Trainings und im Wettkampf bilden sich Glaubensmuster, die es gilt auf Erfolg auszurichten. Erst dann werden Höchstleistungen im Sport möglich. Davon ist Gulde überzeugt.

Leider hat es für den SV Germania Obrighheim zum Gewinn der deutschen Mannschaftsmeisterschaft diesmal nicht gereicht, zu stark war der Gegner aus Chemnitz. Doch Nico Müller konnte, trotz der Niederlage, mit seiner Leistung

Zielgerichtet und individuell zum Erfolg

mehr als zufrieden sein. Zum Ende des Tages freute er sich mit gehobenen 336 Kilogramm im Zweikampf, der aus den Disziplinen Reißen und Stoßen besteht, über eine neue persönliche Bestleistung. Mit ihm freut sich auch Gulde und sieht sich in seiner Arbeit bestätigt. Nach wie vor steht er mit seinem Wissen und seiner Erfahrung dem jungen Wettkämpfer zur Seite. Als Spezialist für Stressreduktion und Angstüberwin-

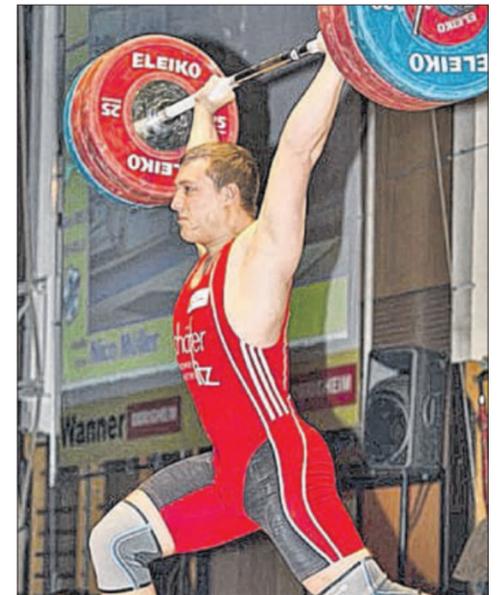
dung ist Gulde ein gefragter Fachmann. Durch seine Coachings bei Fernsehsendungen in Sat 1 und VOX und durch Mundpropaganda, zählen mittlerweile Menschen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum und auf Mallorca zu seinen Kunden. Als Mental- und Hypnosecoach hat er schon viele Klienten von Zwängen und Lasten befreit.

Guldes Arbeit basiert auf individuelles und zielorientiertes Coaching. „Wenn dir im Leben etwas wichtig erscheint, lohnt es sich auch, den Weg dorthin zu gehen“, sagt Gulde. Er verbindet Erfolge im privaten und beruflichen Leben mit einer Veränderung, die im Kopf beginnt. Er begleitet seine Mandanten so lange, bis sich ein Erfolg einstellt.

Seine Seminare in der „Gulde Akademie“ in Niederstetten sind gefragt. „Dennoch ist Mentaltraining alleine kein Erfolgsgarant, aber ein nicht mehr wegzudenken-

der Baustein für Höchstleistungen in Beruf und Sport sowie für eine stressfreie und gesunde Lebensweise“, erklärt Gulde.

MANFRED KOCH



Bevor Nico Müller das Gewicht erfolgreich in die Höhe bringt, hat er zuvor den Versuch mental Stufe für Stufe durchdacht. Ein Garant für den Erfolg. Privatfoto

Info Mehr über Gulde und seine Arbeit: www.gulde-akademie.com.



„Der Erfolg beginnt im Kopf“, mit diesem Konzept arbeitet Mentaltrainer Oliver Gulde. Sein Klient Nico Müller hört ihm aufmerksam zu. Foto: Manfred Koch

Vom Kraftfahrzeugmechaniker zum Mentaltrainer – Der berufliche Weg von Oliver Gulde

Bei seiner Geburt im Jahr 1967 schien der Weg von Oliver Gulde vorbestimmt. Als Sohn eines Niederstettener Autohausbesitzers wurde ihm der Umgang mit Kunden schon „mit der Muttermilch eingebläut“, wie er von sich selbst sagt. Mit elf Jahren verkaufte er sein erstes Auto und nach der Schulbildung folgte die Lehre zum Kraftfahrzeugmechaniker bis hin zum Meister.

Sein Faible lag schon immer auf der kaufmännischen Seite seines Berufes. So verkaufte er nicht nur Fahrzeuge in seinem Heimatort, sondern vermittelte zahlreiche Autos in Deutschland, Europa und sogar bis Dubai.

Aus familiären Gründen musste Oliver Gulde sich im Jahr 2000 umorientieren. Seine Vision „Ganzheitlicher Wohlstand für alle“ führte ihn in die Welt der Finanz- und Versicherungsbranche.



Er wollte aber nicht nur Policen verkaufen, sondern selbstständige Finanz- und Vermögensberater coachen, um ihnen Wege zum Erfolg aufzuzeigen.

Dass sein Konzept stimmte, davon zeugen viele Ehrungen und Preise, die Gulde verliehen

bekam. Sein damaliges Motto: „Wer seine Persönlichkeit entfaltet, wird auch mehr Wohlstand erreichen.“ Er schien in seiner Welt angekommen.

Doch eine Krankheit im Jahr 2005 brachte ihn fast an den Rand des Todes. Mit viel positivem Denken und ständiger persönlicher Bereitschaft, aus diesem Tief einen Ausweg zu finden, schaffte er es, sich einen neuen Lebensweg zu erarbeiten. Es folgten Ausbildungen zum ganzheitlichen Gesundheits- und Lebensberater, Mentaltrainer, Hypnosecoach und psychologischen Berater. Mit all dem neuen Wissen formulierte er sein Motto neu und begann seine Vision vom „Wohlstand –

der Stand im Leben, der Ihnen Wohl tut“ zu lehren. Im Bereich Coaching hilft er seinen Klienten Flug-, Höhen- und Prüfungsängste zu überwinden. Ebenso ist er sehr erfolgreich in der Raucherentwöhnung tätig.

Seine Angebote sind vielfältig, und seine Seminare in der „Gulde Akademie“ im heimischen Niederstetten sind gut besucht. Nebenbei entwickelte er Produkte für die Gesundheits- und Wellnessbranche. In ganz Europa bis hin zur arabischen Halbinsel sind diese Artikel zu Hause. Durch seine Beratung ist Edelssteinwasser Bestandteil jeder Wellnessbehandlung in dem berühmten Sieben-Sterne-Plus-Hotel Burj Al Arab.