



B e s s e r l e b e n

# INFORMATIONSMAPPE

zum

## AUSBILDUNGSLEHRGANG

### Motivationsstraining

Ausbildung zur  
körperlichen, geistigen und mentalen  
Grenzüberschreitung

Zusatzqualifikation für  
Menschen in beratenden und therapeutischen Berufen  
und/oder mit Personalverantwortung

**Mai 2019 – November 2020**  
**Salzburg**

## Wer ist Franz Josef Schützenhofer?

Ich bin langjähriger Outdoor- und Mentaltrainer.  
Ich suche die Lösung im richtigen Umgang mit den Elementen und mit mir selbst. Grenzen werden verschoben, innere Harmonie erlebt.

Ich bin Extremsportler. 14-Mal nahm ich am **Dolomitenmann** teil, war **Speedwayfahrer** und bewältigte diverse **Borderlinebewerbe** (36 Stunden, 3.700 Höhenmeter, 120 km zu Fuß, 40 km Paragleiten).

Ich liebe den **Tourensport**, die Natur und den respektvollen Umgang mit ihr.

Besser Leben ist auch mein Lebensmotto.

Mit meiner Partnerin Maria Proschek lebe ich auf meinem Bauernhof in der Steiermark. Eigene Bioprodukte und Holz aus dem eigenen Wald – das gehört für mich zu einem besseren Leben.





## **Was macht Franz Josef Schützenhofer?**

Ich bin vielseitig unterwegs – vor allem im Bereich mentale Stärke, Teambuilding und das Bewahren der Gesundheit

### **Mentales Outdoor Coaching**

Der Feuerlauf

Der Glasscherbenlauf

Trial

Heavy Mental

### **Motivations-Experten-Ausbildung**

Aufbau mentaler Stärke und Energie

Erfolgstechniken

Positives Denken, klare Ziele und Visionen

Zielerreichung in der Praxis

Umgang mit Ängsten

Innere Harmonie

Die anderen und ich – Teambuilding einfach gemacht

Konfliktlösung

### **Gesundheitsberatung**

Schlafstörung

Burnout Prävention

Knochengesundheit

Ernährung





B e s s e r l e b e n

**Lerne**  
**deine mentalen Stärken zu nutzen,**  
**andere zu motivieren,**  
**deinen Erfolg zu teilen!**

**TUN statt REDEN.**  
**HEUTE.**  
**JETZT.**

Erlebe und lerne in sechs Modulen körperliche und mentale Grenzüberschreitungen wirkungsvoll einzusetzen!  
Entschlossenheit führt zu persönlicher Entfaltung, Grenzen verschieben bedeutet inneres Wachstum, sich mehr zuzutrauen bedeutet, sich selbst vertrauen.  
Vom Erfolgsgefühl durchflutet machen sich neue Begeisterung und Lebensfreude breit. Du wirst nach dieser Ausbildung auch Deinen Lebensweg leichter meistern und klare Entscheidungen treffen.





## Inhalte der Ausbildung

Methoden und Techniken, durch die binnen kurzer Zeit mentale Stärke und Energie aufgebaut wird

- Direkter Zugang zum Unterbewusstsein und dessen Steuerung
- Mentaltraining, Gedankenkraft
- Training, Autosuggestionen
- Erfolgstechniken erlernen, Resonanz-Gesetz kennenlernen, Glaubenssätze, positives Denken, klare Ziele und Visionen formulieren, Naturgesetze kennenlernen
- Umgang mit Ängsten – Umsetzung in Energie
- Zielerreichung in der Praxis
- Innere Harmonie erleben: Spaß, Glück, Liebe
- Umgang mit Grenzen
- Gespräche auf Bewusstseinssebene führen
- Die anderen und ich – Teambildung einfach gemacht
- Professionelle Führung von Gruppen
- Planung, Organisation und Kommunikation (z.B. von Seminarinhalten und/oder Outdoortraining), Körpersprache beherrschen
- Umgang mit Problemen erlernen, Konfliktlösung
- Respektvoller Umgang mit der Natur

## Highlights, die du lernen wirst

Stecknadeln verbiegen

Scherbenlauf

Über heiße Kohlen gehen

Speer- oder Eisenstange mit der Luftkehle verbiegen



## Anmeldung

Anmeldung bzw. Kontakt für weitere Infos

6

Der Franz Josef - Besser Leben Büro: **Wiersdorf 11 8093 Sankt Peter am Ottersbach**

+43 664 49 34 347 [info@derfranzjosef.at](mailto:info@derfranzjosef.at) [www.derfranzjosef.at](http://www.derfranzjosef.at)

Franz Josef Schützenhofer

+43 664 49 34 347

**info@derfranzjosef.at**

## **Organisatorisches**

Die Ausbildung besteht aus

**sechs Modulen** zu je 20 Stunden (je Freitag und Samstag, insgesamt 140 Stunden)

Zwischen den einzelnen Modulen gibt es eine ca. einmonatige Pause

Nach erfolgreicher Absolvierung aller Module erhält der/die Teilnehmer/in ein

**Ausbildungszertifikat**

Kosten: € 220,- pro Modul (inkl. aller Materialien) zzgl. Verpflegung

Es können auch Einzelmodule gebucht werden

**START Modul I 6. - 7.Mai 2019**


**Ort:** Raum Stadt Salzburg – Adresse wird noch bekannt gegeben

**Mitzubringen** sind: bequeme, outdoortaugliche Kleidung

Maximale TeilnehmerInnenzahl von 15 Personen

## **Lehrgangszielgruppe**

- Outdoor TrainerInnen
- Personalverantwortliche in Unternehmen

- 
- ErnährungsberaterInnen und Gesundheitscoaches
  - SozialarbeiterInnen
  - PhysiotherapeutInnen
  - LehrerInnen
  - EnergetikerInnen
  - UnternehmensberaterInnen
  - BetriebsrätInnen
  - Sportwissenschaftliche BeraterInnen

## **Kosten**

€ 220,- pro Modul bei Einzelbuchung  
(Gesamtbetrag bei Buchung aller Module € 1.260,-)

Zinsfreie Zahlung ist in Monatsraten möglich.

Der Modulbeitrag beinhaltet neben den Modulen, den Organisationsbeitrag, alle Skripten und Lehrgangsunterlagen. Keine Verpflegung.

## **Ausbildungsübersicht**

### **1. Themenbereich**

#### **Glasscherbenlauf – „Ein scharfes Erlebnis“**

Mit der Kraft der Gedanken und der körperlichen und geistigen Schwingungen und einem positiven energiegeladenen Umfeld ist jeder Mensch zu Höchstleistungen fähig.





Aufgabe dieses, wie auch anderer Outdoor-Team Building-Seminare ist es, eine Gruppe unterschiedlichster Menschen zu einem einheitlichen Team zu formen.

Sie werden die Energie von 15 bis 300 Personen auf ein Niveau bringen.

Die Teilnehmenden sollen Ihre eigenen Hürden erkennen und lernen, diese zu überwinden – durch die richtige eigene Entscheidung!

**Die Teilnehmenden lernen mit eigener innerer Kraft die Grenzen zu spüren und schlussendlich über Glasscherben zu gehen.**

## **2. Themenbereich**

### **Feuerlauf – „Ein heißes Erlebnis“**

Mit der eigenen Entscheidung und mit der Unterstützung der Gruppe über das Feuerbett gehen.

Die Entscheidung wird vor dem Feuerteppich getroffen.

**Ziel ist es, eine Gruppe zu einem einheitlichen Team zu formen.  
Die Teilnehmenden lernen Ihre eigenen Grenzen zu erkennen und diese zu überwinden – durch eine klare Entscheidung.**

## **3. Themenbereich**

### **Eisenstange verbiegen – „Ein starkes Erlebnis“**

Mit den eigenen Kräften bewusst umgehen.

Ich nehme mit meinem Partner/meiner Partnerin eine 10-mm-Eisenstange, Länge ca. 1,30 m, lege sie in beider Kehlköpfe und verbiege sie.

Mit einer Gruppe von 10 bis 30 Personen.

**Entschlossenheit führt zu persönlicher Entfaltung, Grenzen verschieben bedeutet inneres Wachstum.  
Sich mehr zuzutrauen bedeutet, sich selbst zu vertrauen.**

## **Nutzen**

Vom Erfolgsgefühl durchflutet machen sich neue Begeisterung und Lebensfreude breit.

Sie werden nach dieser Ausbildung Ihren Lebensweg leichter meistern und klare Entscheidungen treffen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und gute Laune.

Sie werden diese Ausbildung mit viel Spaß und Professionalität erleben.  
Anmeldung und weitere Infos : [info@derfranzjosef.at](mailto:info@derfranzjosef.at)