



© privat

## UNTERNEHMERTUM

# Mentale Kompetenzen und Persönlichkeit entwickeln

Thomas Toperczer, Your Skills

Ich bin Thomas Toperczer, ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, das Beste aus ihren Fähigkeiten herauszuholen. Die Inspiration dafür schöpfe ich aus meinen persönlichen Erfahrungen nach einem schweren Unfall. Bis 2014 war ich leidenschaftlicher Motorrad-Rennfahrer. Ich trainierte, nahm erfolgreich an Rennen teil und erfüllte mir so einen Lebensstraum. Am Ende einer Trainingseinheit fuhr ich trotz großer Ermüdung noch eine schnelle, letzte Runde. Da passierte der Unfall, der gleichzeitig auch Anstoß dafür war, mein Leben neu zu denken.

"Nach dem Unfall rückte mein Lebensstraum in weite Ferne. Dann fand ich meine neue Berufung."

Ich hoffte trotzdem auf eine schnelle Heilung und freute mich darauf, bald wieder aufs Motorrad zu steigen. Doch die Genesungsfortschritte ließen auf sich warten und erst vier Monate später offenbarte sich das volle Ausmaß der Verletzung. Nicht die Diagnose alleine sondern

insbesondere die darauffolgenden Jahre, welche von starken Schmerzen rund um die Uhr geprägt waren, ließen mich in ein tiefes mentales Loch fallen. Vor allem auch, weil mein Lebenstraum - Der Motorradspport in weite Ferne gerückt ist. Dieser Einschnitt in mein Leben rüttelte mich auf und bewegte mich dazu, auf die Suche zu gehen. Ich wollte mehr über die Hintergründe meines Schmerzempfindens herausfinden und Techniken kennenlernen, um meine neuen Herausforderungen besser zu meistern. Bei einem ein-monatigen stationären Aufenthalt einer Schmerztherapie wurde ich in den vielfältigen Methoden der Achtsamkeit, der Persönlichkeitsentwicklung und des mentalen Trainings fündig. Seitdem bilden diese das Fundament für meine zukünftige Lebensvision. So schloss ich 2017 meine Ausbildung zum diplomierten Mental- und Persönlichkeitstrainer ab. Durch die Beschäftigung mit diesen Ansätzen wurde mir endgültig klar, dass meine Realität nicht von äußeren Umständen, sondern von meiner inneren Haltung bestimmt wird. Ich bin überzeugt, dass der Schlüssel zu einem erfüllten Leben im Mentalen liegt. Es sind Erfahrungen, Verhaltensmuster und Denkstrategien, mit denen wir uns oft selbst Steine in den Weg legen. Erst wenn wir reflektiert mit unseren Gedanken-Mustern umgehen, haben wir die Möglichkeit, uns vom Statist zum Regisseur unseres Lebens zu entwickeln. Heute, 6 Jahre nach meinem Unfall, helfe ich Sportlern und Menschen, die im Business vorankommen wollen. [www.yourskills.at](http://www.yourskills.at)  
<https://www.youtube.com/watch?v=oNKOFsub4GU&t=33s>  
Online seit 15.05.2020 (Aktualisiert: 27.06.2022)