

# ZUR EIGENEN MITTE FINDEN

Ganztägiges Mental- und Meditationstraining  
für Stressabbau, Gesundheit, Souveränität und Erfolg  
in Beruf, Engagement & Privatleben

**mit Mag. Wolfgang Lusak**



WANN: 22. Mai 2026

WO: 4future.foundation 1010 Wien, Graben 17, Mezzanin

WIE LANG: 9:00 – 17:30

# ZUR EIGENEN MITTE FINDEN

## **Ganztägiges Seminar für Stressabbau, Gesundheit, Souveränität und Erfolg**

### **Innere Stärke in Beruf, Engagement und Alltag aufbauen**

Wieso können bestimmte Menschen unter gewaltigem Druck gelassen bleiben und ihre Leistung im richtigen Moment „abrufen“? Wo sie doch wie alle in einer Umwelt der extremen Ablenkungen, wachsenden Anforderungen und des dramatische Wandels leben? Weil sie in ihrer Mitte „ruhend“ eine unerschütterliche Kraft in sich spüren. Was ihnen den Umgang mit Stress erleichtert und die Konzentration auf „das Wesentliche“ erleichtert. Es gibt viele Menschen, die zu innerer Kraft, zu einer souveränen Mitte-Position gefunden haben und dadurch kleine und große Erfolge erzielen konnten.

Wolfgang Lusak: „Mentale Arbeit und Meditation sind mir eine entscheidende Hilfe dabei geworden, meine Ziele zu erreichen und Mitmenschen nützlich sein zu können. Schon vor vierzig Jahren habe ich damit begonnen gegen eigene Arbeits-Überlastung, Zielerreichungsdruck, Unentschlossenheit sowie das Hineingezogen werden in Konflikte einen Ausweg zu finden. Waren doch bei mir schon psychosomatische Gesundheits-Störungen aufgetreten.

Aktuell entstehen besonders viele großartige neue Chancen, gleichzeitig bedrohen uns immer mehr Probleme, Krisen und Kriege. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, sich richtig zu orientieren und neu zu entfalten. Machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach unserer Mitte.“

### **Der Nutzen der Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer**

Mentaltraining hilft im Alltag, im Berufs- und Geschäftsleben und ganz besonders bei großen Herausforderungen, weil man in seiner Mitte ruhend einen kühlen Kopf bewahrt und positive Kräfte entfaltet. Im Mentaltraining Seminar geht es darum zu erfahren und zu üben wie man

- sich körperlich und geistig fit und entspannt erhält
- negative Gefühle und Gedanken überwindet
- sich täglich neu motiviert, mit frischer Kraft in den Tag geht
- volles Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten gewinnt
- auch in schwierigen Situationen Geistesgegenwart bewahrt
- mit Leistungsdruck, Stress und Konfrontation richtig umgeht
- bei Reden, Meetings und Verhandlungen voll präsent ist
- konzentriert und fokussiert auf das Wesentliche ist
- die richtigen Entscheidungen trifft und Ziele realisiert
- psychosomatischen Störungen und Burnout keine Chance gibt
- unterscheidet, was man ändern kann oder besser auslassen soll
- sein volles Potential entfalten kann

## **Für wen das Mentaltraining Seminar entwickelt wurde**

- für alle, die ihr Leben bereichern möchten
- für alle, die den Mut haben an sich zu arbeiten
- für alle, die sich fragen, wie sie mit steigendem Arbeitsdruck, gesellschaftlicher Veränderung und innerer Unruhe richtig umgehen sollen
- für Menschen, die sich mit ihren Ideen, Unternehmen, Anliegen und Zielen durchsetzen wollen
- für alle, die Ihre eigenen mentale Kraft entdecken wollen

## **Mentaltraining Seminarinhalte**

Die vermittelten Inhalte werden vorher erklärt, im Gruppen-Mentaltraining gemeinsam umgesetzt, nachher besprochen und vertieft. Ein schriftlicher Leitfaden wird übergeben.

- MITTE IM KÖRPER:** Mit grundlegender Körperarbeit zu Entspannung & Stille finden und dabei seinen Körper erleben und reflektieren – stärkt Achtsamkeit & Gesundheitsbewusstsein
- MITTE IM GEIST:** Geistes-Schulung unter Nutzung der 7 mentalen Fähigkeiten – negative Muster können reduziert, positive Überzeugungen erzeugt und verstärkt werden
- MITTE IM WESEN:** Dauerhafte Mentalstärke (Geistesgegenwart, bewusst Sein) durch Selbst-Konditionierung entwickeln – mit Visualisierung, Affirmation, Vorstellungskraft und Vorsätzen zur Festigung einer neuen, wunderbaren, selbstbestimmten Lebensführung finden
- MITTE IM LEBEN:** Im täglichen Arbeiten & Leben mit Routine & Sicherheit mentale Kraft immer abrufen können – auf konkrete Situationen wie Treffen, Reden, Präsentationen, Diskussionen, Konflikte und Verhandlungen vorbereitet sein

## **Seminarleiter und Referent**

Wolfgang Lusak hat als Manager und Geschäftsführer in Konzernen (Unilever, Gillette, BP) und Verbänden (als erster Chef der Österreichischen Weinmarketing-Gesellschaft) gearbeitet, war 17 Jahre Universitätslektor an der WU. Jetzt ist er als Berater von Unternehmen, Kooperationen und Verbänden vor allem bezüglich Durchsetzung von nachhaltigen Innovationen unterwegs. Dafür hat er sich seit Jahrzehnten mit Philosophie, Psychologie, Soziologie und autogenen, meditativen Trainingsmethoden beschäftigt. Er hat dieses Wissen und Können vielfach in persönlichem Coaching und speziellen Gruppen-Workshops eingesetzt. Nun gibt er es in einem wunderbaren Seminar in angenehmer Atmosphäre weiter.

Wolfgang Lusak hält Vorträge und schreibt Artikel über Management, Marketing und Persönlichkeitsentwicklung in KURIER, DIE PRESSE, KRONE ... In seinen eigenen Medien setzt er sich für faire Politik, sauberes Lobbying und die Mitte der Gesellschaft ein: [www.lusak.at](http://www.lusak.at) und [www.lobbydermitte.at](http://www.lobbydermitte.at)

## **Anmeldung und Kosten**

Preis € 190.- + 20% MWSt.

Ab 3 Teilnehmer:innen eines Unternehmens oder einer Familie werden 10 % Ermäßigung in Abzug gebracht. Die Gebühr beinhaltet auch die Seminar-Unterlagen, Getränke und kleine Snacks im Seminarraum. In der Mittagsstunde besteht die Möglichkeit in der Umgebung zu essen.

Nach der verbindlichen Anmeldung per Mail an [office@lobbydermitte.at](mailto:office@lobbydermitte.at) erhalten Sie die Rechnung. Mit der Überweisung der Gebühr entsteht die fixe Anmeldung.

Es gibt eine Mindest-Anzahl von acht teilnehmenden Personen.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, im Falle von Krankheit oder anderen unvorhersehbaren Umständen, die es dem Seminarleiter unmöglich machen, das Mentaltraining Seminar durchzuführen, kann dieses abgesagt werden. Bereits geleistete Zahlungen werden vollständig zurückerstattet. Weitere Schadenersatzansprüche bestehen nicht.

Bei einer Stornierung Ihrerseits werden ab 1 Woche vor dem Seminartermin 50% der Gebühr, bei späterer Stornierung oder Nicht-Erscheinen zum Seminar die volle Seminargebühr verrechnet. Eine Ersatzperson kann selbstverständlich nominiert werden.

Wenn Sie Fragen haben: Telefon 01 315 45 36 oder Mail [office@lobbydermitte.at](mailto:office@lobbydermitte.at)

**Es ist mehr als ein gutes Gefühl in seiner Mitte zu sein**