

## **Mag. Alexander Balaska**

Mentaler Erfolgstrainer und -coach

„Erfolg beginnt im Kopf!“

### **Ausbildungen**

Studium der Betriebswirtschaft an der Wirtschaftsuniversität Wien,  
Spezialisierung: Verhaltenswissenschaftlich orientiertes Management  
und Transportwirtschaft

Zertifizierter Mentaltrainer und Mentalcoach (Wiener Mentalcenter für  
Management und Spitzensport)



### **Berufserfahrung**

**2017-dato:** Mentale Erfolgstrainings und -coachings in Kooperation mit  
K-Punkt Training GmbH, Wien

**2004-dato:** Mentaler Erfolgstrainer und -coach von Führungskräften,  
Unternehmern, Politikern, Hobby- und Profisportlern

**2003-dato:** Franchise Partner eines weltweit agierenden  
Unternehmens in der Konsumgüter Industrie

**2010-2012:** Universitätslektor an der Wirtschaftsuniversität Wien

**2006-2008:** Mentale Erfolgstrainings- und coachings Schott AG  
Mitterteich und Mainz

**2005-2006:** Beratung Schott AG Standort Mitterteich in Kooperation mit  
Bereuter und Partner Consulting GmbH

**2004:** operative Leitung von Ronnie Leitgeb's Mentalcenter in Monte  
Carlo

**2003:** Kooperation mit Unternehmensberater Bereuter und Partner  
Consulting GmbH, Restrukturierung Grazer Verkehrsbetriebe

**1996-2002:** Austrian Airlines: Trainee Programm für zukünftige  
Führungskräfte, Deputy Sales Manager Nordafrika, Südwesteuropa  
und Westeuropa, Leitung eBusiness Offensive, Einführung  
Prozessmanagement, Leitung Projektbüro des Konzernvorstands  
(Restrukturierung des Konzerns, Einsparung von über 200Mio EUR)

Kpunkt Training GmbH  
Premrenergasse 13  
1130 Wien - Österreich

T +43 699 110 89869  
E kontakt@k-punkt.eu  
W k-punkt.eu

UID: ATU69568256  
FN 432547z  
HG Wien

IBAN AT79 3451 0000 0574 2382  
BIC RZ000AT2L510

## Kernkompetenzen

Mentale Erfolgstrainings und Mentalcoachings für Führungskräfte, Unternehmer, Politiker, Hobby- und Profisportler

Stressbewältigung mittels sekundenschnellen Eintauchens in tiefe Entspannungs- und Bewusstseinszustände

Leistungssteigerung und Erhöhung des persönlichen Energieniveaus für die Anforderungen des Alltags

## Referenzen

**„Herr Balaska, ich habe selten zuvor so viel positives Feedback zu einer Personalentwicklungsmaßnahme vernommen wie zu Ihrem Mentaltraining. Herzlichen Glückwunsch!“**

Thomas Strasser, Leiter Human Resources, Schott Rohrglas GmbH; Mitterteich, Bayern

**„Hut ab, Herr Balaska, Ihr Seminar ist das erste, das sich wirklich auszahlt, das wirklich etwas bringt, das die Investition mehr als wert ist!“**

Heide Dick, Personaleinsatzplanung, Schott Rohrglas GmbH; Mitterteich, Bayern

**„Von allen Seminaren, die ich je besucht habe, ist das Mentalseminar von Alexander jenes das mein Leben am nachhaltigsten beeinflusst hat. Ich habe gelernt meine Ziele genau zu definieren und ich verfolge sie dank dem Gelernten auch konsequent.“**

Ing. Franz Zoppoth, Geschäftsleitung A. Zoppoth Haustechnik-GmbH; Gundersheim

**„Danke noch einmal für das Seminar, für mich das bisher beste was mir in meiner Ausbildungslaufbahn untergekommen ist. Mein Chef bezeichnet mich als Ausbildungsjunkie, aber Dein Seminar und Deine Inputs haben mich schon jetzt sehr viel weitergebracht. Deine Übungen sind absolut präsent und für mich sehr hilfreich. Vielen Dank für diese besonderen Momente. Mit lieben Grüßen, Karin.“**

Karin Grollitsch, Qualitätsmanagement Kärntner Bildungswerk; Klagenfurt

**„Mental Training und mentales Coaching bei Alexander Balaska eröffnet den Blick für Visionen und macht das eigene Blickfeld sowie den persönlichen Handlungsspielraum klarer erkennbar und erweiterbar. Es verleiht positive Antriebskraft, bündelt Energie und wird somit zur Grundvoraussetzung für das Erreichen von Zielen!“**

Mag. Barbara Goess, stv. Geschäftsführerin Spanische Hofreitschule; Wien

**„Obwohl ich schon einige Seminare mit ähnlichem Inhalt besucht habe, war dieses von Alexander Balaska am nachhaltigsten und ´keimt´ im Tagesgeschäft immer wieder positiv ´auf´. Dieses Training war für mich ein echtes Erlebnis, über das ich heute noch sehr gerne zurückdenke. Ich kann den Inhalt dieses Seminars sowie Alexander Balaska nur wärmstens weiterempfehlen! Weiter so!!! Alles Gute für die Zukunft!“**

Ing. Bernd Vivot, Werkstättenleiter, Wiesenthal & Co MCS Ges.m.b.H.; Wien

**„Alexander hat ein unglaubliches Verständnis dafür wie das Leben und vor allem Menschen ´funktionieren´. Er erkennt exakt wo auf Deinem Lebensweg Du Dich gerade befindest, und ohne zu sagen was Du tun solltest hilft er Dir Deine persönliche Vision zu finden beziehungsweise das Leben zu definieren, das Du wirklich leben möchtest. Er kennt solch eine Vielzahl an Methoden und Techniken, dass die Arbeit mit ihm vergleichbar ist mit einem ´Aufzug zum persönlichen Erfolg´. Was mich anbelangt, so hat Alexander mir wirklich geholfen meine Lebensqualität zu verbessern, und es ist faszinierend zu sehen wie sehr er seine Arbeit selbst liebt...“**

Christian Thomazeau, Unternehmer; Nizza, Frankreich

**„Es ist unglaublich wie einfach mentale Techniken in Ihrer Anwendung sind und wie schnell und effizient sie wirken. Durch das Mentaltraining und Mentalcoaching mit Herrn Balaska habe ich heute wieder die Freude und den Spaß an meiner Arbeit, wie ich sie schon 10 bis 15 Jahre nicht mehr verspürt habe!“**

Wolfgang Zettl, Leiter Rohrproduktion Technisches Rohr, Schott Rohrglas GmbH; Mitterteich, Bayern

**„Das Mentaltraining von Herrn Balaska kann ich allen denjenigen unbedingt empfehlen, die bereit sind, sich mit unkonventionellen Gedanken, Anregungen und Methoden auseinanderzusetzen um die persönlichen Ansichten und Ziele zu überdenken und das eigene mentale Potential zu erschließen. Das Training habe ich auf Grund der Anpassung an die individuellen Bedürfnisse mit permanenten Feedbackschleifen als sehr effektiv empfunden.“**

Dr. André Witzmann, Leiter Entwicklung Physikalische Technik, Schott Rohrglas GmbH; Mitterteich, Bayern

## **Veröffentlichungen**

1. **„Erfolg beginnt im Kopf - mentales Erfolgstraining für den Alltag“**

Erscheinungstermin: Oktober 2010 ISBN: 978 1-6162-7863-2

2. **„Lustvolles Selbstcoaching. 20 Wege zu mentaler Stärke“**

Erscheinungstermin: September 2005 ISBN: 3-7011-7504-7