

mentale Gesundheit, positive Psychologie und Coaching

Hier erwarten dich spannende Impulse für mehr Klarheit, Gelassenheit, Lebensenergie und
innere Balance

Hallo, ich bin Alexander, akad. Mental - Lifecoach & Gesundheitsberater



**Seit 2019 begleite ich Menschen in Einzelcoachings, Workshops und
Meditationsretreats dabei, ihre mentale und körperliche Gesundheit zu stärken sowie
mehr innere Ruhe und Lebensfreude zu entwickeln.**

Gemeinsam lösen wir Ängste, Stress und innere Unruhe – für ein selbstbestimmtes Leben
mit mehr Klarheit, Bewusstheit und Vitalität.

Über mich

Mentale Gesundheit – Klarheit als Kraftquelle

Wir leben in einer Welt, die uns täglich mit Informationen überflutet. News, Meinungen,
Trends – vieles davon ist nicht wichtig, manches lenkt uns sogar von uns selbst ab.

Doch eines ist sicher:

In einer Welt voller unnützer Informationen ist Klarheit Macht.

Und genau jetzt – zu Beginn des Jahres – ist der ideale Moment dafür.

Ein altes Zitat beschreibt es treffend:

„Für ein Schiff, das seinen Zielhafen nicht kennt, für das ist kein Wind ein günstiger.“

Sobald du deinen inneren Kurs bestimmst, wird jede Energie – äußere und innere – zu
Rückenwind.

☞ Stelle dir zu Jahresbeginn diese entscheidende Frage:

„Worum soll es in diesem Jahr eigentlich gehen?“

Nimm dir Zeit, fühle in dich hinein, und schreibe Antworten auf.

Doch hier beginnt die echte Klarheit – mit der Königsfrage:

🎯 „Welche Erfahrung möchte ich damit machen?“ 🎯

Denn das Leben besteht nicht aus To-do-Listen.

Es besteht aus Erfahrungen.



😊 Positive Psychologie – Wunschlos glücklich?

In der Positiven Psychologie geht es häufig darum, innere Zufriedenheit statt äußere Bedingungen zu kultivieren.

Und genau hier passt ein Gedanke, der auf den ersten Blick paradox wirkt:

„Glücklich ist man erst, wenn man den Wunsch los ist.“

Solange wir einen Wunsch haben, sendet unser Unterbewusstsein eine klare Botschaft:

„Solange dieser Wunsch nicht erfüllt ist, fehlt noch etwas – wir können noch nicht glücklich sein.“

Damit verschieben wir unser Wohlbefinden automatisch in die Zukunft.

Wir blockieren uns selbst mit dem Denken:

Erst wenn... dann bin ich glücklich.

Eine andere Perspektive schenkt mehr inneren Frieden:

Lass den Wunsch los – und du bist glücklich.

Nicht, weil du nichts mehr willst,
sondern weil du das Jetzt annimmst, wie es ist.

Ein Wunsch entsteht nur,
weil wir glauben, dass das, was jetzt ist, nicht gut genug sei.

Wunschlos glücklich sein bedeutet:
radikale Annahme des Moments.

In buddhistischen Texten heißt es:

**„Die Befriedigung kommt nicht durch das Erreichen der Absicht, sondern durch das
Loslassen der Absicht.“**

Persönliche Begleitung zu mehr innerer Balance

1:1 Coaching - Echte Hilfe ist immer Hilfe zur Selbsthilfe.

Mein Coaching unterstützt dich dabei:

- negative Gedanken & Emotionen zu lösen
- mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln
- wieder in deine innere Balance zu finden
- ein selbstbestimmtes Leben mit absoluter Klarheit zu führen
- mehr Vitalität und Energie statt Stress und Angst zu erleben

Wo ich helfen kann:

- Persönliche Krisen & Orientierungslosigkeit
- Ängste, Zweifel & Entscheidungsfindung
- Sinnsuche & mentale Stärke
- Stressmanagement & Mentaltraining

👉 Jetzt unverbindliches Klarheitsgespräch buchen!

[Mehr Infos](#)

Radiointerview zum Nachhören

Vor Kurzem war ich in einem Radiointerview eingeladen – und viele haben gefragt, worum es ging.

Wir sprachen darüber:
wie ich zu meinem Beruf gekommen bin
was Coaching wirklich bedeutet
wie man konstruktiv mit Gedanken umgeht
welche Vorteile Meditation für das tägliche Leben hat

Für alle, die nicht live zuhören konnten:



Radiointerview

Coachingtipp – Dopamin: Das Belohnungshormon verstehen

Dopamin ist unser inneres Belohnungs- und Motivationshormon.
Es fühlt sich an wie ein Energieschub, ein Moment der Vorfreude oder ein kleines „Yes!“.

Wir lieben dieses Gefühl – und wollen oft immer mehr davon.

Doch: Unser Dopaminspeicher ist begrenzt.

Wenn wir schon am Vormittag durch kleine Reize wie Social Media, Snacken, Handy-
Checken oder Netflix unser Dopamin verbrauchen, fühlen wir uns später:

müde
unmotiviert
antriebslos
leer

Nicht, weil wir „keinen Bock“ haben –
sondern weil das Gehirn kein Dopamin mehr zur Verfügung hat.

Deshalb ist Dopamin-Hygiene so wichtig.

Was bedeutet Dopamin-Hygiene?

Bewusster Umgang mit kleinen Reizen.

Wie beim Fasten:

Wenn du längere Zeit nichts isst, schmeckt das erste Essen unglaublich gut.

Sogar ein Apfel kann Glücksgefühle auslösen.

Genauso funktioniert Dopamin.

Dopamin-Hygiene kann sein:

fixe Zeiten ohne Handy
bewusster Social-Media-Konsum
weniger impulsive Reize
Pausen für das Nervensystem
echte Ruhe statt „Bildschirmruhe“

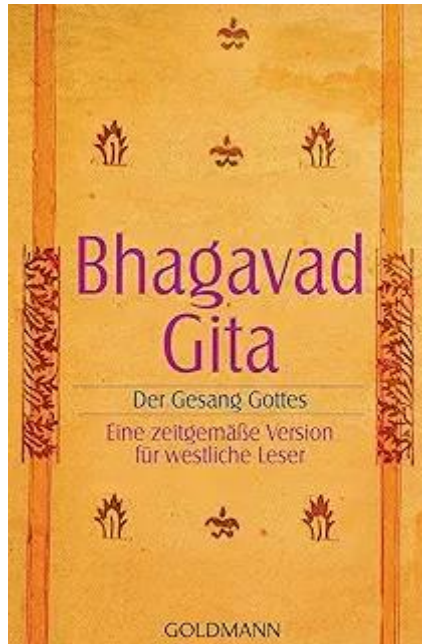
Du kannst tun, was du willst – sei dir nur dessen bewusst, was du tust.

Buchempfehlung – Die Bhagavad Gita (westliche Ausgabe)

Die Bhagavad Gita ist eines der bedeutendsten spirituellen Weisheitsbücher der Welt.
Diese Ausgabe für westliche Leser erklärt die alten Texte klar, verständlich und praxisnah.

Im Mittelpunkt steht der Dialog zwischen Arjuna und Krishna –
ein Gespräch über Mut, Klarheit, Sinn, Entscheidungen und inneren Frieden.

Ein Buch für alle, die spirituelle Tiefe suchen und verstehen möchten,
wie alte Weisheit uns heute Orientierung schenken kann.



Mehr auf Sozial Media



Alexander Konzett Coaching & Meditation
www.alexander-konzett.at
kontakt@alexander-konzett.at

Zur Homepage 