

## So bereit sich Astronauten mental auf den Raumflug vor

Unendliche Weiten, absolute Stille und Schwerelosigkeit – spätestens seit Raumschiff Enterprise oder Star Wars ist der Flug ins Weltall ein Traum, der in den Köpfen der Menschen herumgeistert. Maria Faßbender coacht offiziell die SXC-Astronauten im deutschsprachigen Raum.



Dieser Traum vom Weltraum ist in greifbare Nähe gerückt, der Urlaub im All bald realisierbar. SXC – Space Expedition Curacao wird ab 2014 Flüge in die Erdumlaufbahn anbieten. Abflughafen wird Curacao sein, die Flugdauer 60 Minuten betragen - für 95.000 Dollar ist man dabei, inklusive dem Aufenthalt im Fünf-Sterne-Hotel auf Curacao und ärztliche Untersuchung vor Ort. Dafür bekommt man aber auch galaktisches Sightseeing vom Feinsten geboten: von Brasilien bis Florida sieht man den blauen Planeten unter sich, über sich die ewige Nacht des Weltraum mit Millionen von Sternen.

Um dieses Erlebnis genießen zu können, ist neben der körperlichen Gesundheit auch mentale Fitness notwendig. Denn die zukünftigen Astronauten sollen diesen Ausflug ins All ja für immer in bester Erinnerung behalten. Alexander Maria Faßbender, einer der bekanntesten Coaches in Deutschland, wurde von SCX weltweit als einziger als offizieller Space Coach zertifiziert und bereitet die zukünftigen Co-Piloten des Weltraumfluges optimal auf den Flug ihres Lebens vor.

### WARUM MENTALE VORBEREITUNG, WARUM SPACE COACHING?

Selbstverständlich ist der Flug ins All ein Erlebnis, welches mit jeder Faser des Herzens erlebt werden und für immer unvergesslich bleiben soll. Wer sich für diesen Trip entschieden hat, weiß, dass er etwas Unglaubliches erleben wird, etwas, das nur wenige Menschen vor ihm gesehen haben. Aber der Weg in den Orbit bringt die Astronauten auch in Extremsituationen – vor allem emotional. Denn wenn das Space Shuttle einmal abgehoben hat, gibt es keinen Weg zurück. Man ist alleine mit dem Piloten in einem kleinen Flugzeug eingesperrt, dass mit Überschallgeschwindigkeit in die Höhe steigt. Man hat zwar Bilder im Kopf aus dem Fernsehen und Kino, aber man weiß nicht, was einen erwartet, wie man reagiert. . Dort oben zählt jede einzelne Sekunde zählt, jeder Moment sollte auskosten und jeder Eindruck bewusst erlebt werden.

Darum ist es wichtig, sich vor dem Flug folgende Fragen zu stellen:

- Extreme Emotionen – wie gehe ich damit um?
- Point of no Return – wenn der Flug einmal begonnen hat, ist kein Aussteigen möglich
- Wie gehe ich mit der Enge im Space Shuttle um?
- Meine Ängste – wo lauern die dunklen Seiten meiner Seele?
- Bin ich Kopf- oder Bauchmensch – verpasse ich die schönsten Momente durch zu viel Analyse?
- Wie wird der Raumflug mein Leben und meine Persönlichkeit verändern?

Damit der Traum vom Weltraum nicht zum Albtraum mutiert, wurde Alexander Maria Faßbender, einer der bekanntesten Coaches und Speaker in Deutschland, exklusiv von SXC beauftragt, ein Space Coaching zu entwickeln. Insgesamt steht Faßbender den zukünftigen Astronauten 2 Tage zur Verfügung. Innerhalb dieser Zeit – die individuell eingeteilt und auch stundenweise in Anspruch genommen werden kann - wird an den Zielen und Visionen aber auch an den Ängsten und negativen Glaubenssätzen gearbeitet. Das Ergebnis dieses Coaching ist, dass man den Raumflug bewusst wahrnimmt, die Wahrnehmung und alle Sinne schärft. Denn dieses einzigartige Erlebnis sollte für immer in Erinnerung bleiben: man hat etwas erlebt, von dem andere noch träumen.

### INHALT DES SPACE COACHINGS ZUR MENTALEN FITNESS:

- Persönlichkeit
- Selbstsicherheit
- Visionsarbeit - Trance
- Neuroenergetische Arbeit
- Gedächtnistraining - damit Sie Ihren Flug ins All in Erinnerung behalten
- Der perfekte Moment – Bewusst wahrnehmen
  - o will ich rechts oder links schauen ...
  - o den Moment wirklich genießen – im Hier und Jetzt
- Förderung der eigenen Kreativität
- Stärkung der inneren und externen Referenz
- Werte stärken
- Bewusste Wahrnehmung
- Schärfen der Sinne VAKOG (visuell, auditiv, kinasthetisch, olfaktorisch, gustatorisch)
- VOI (Value of Investment) Kriterien festmachen
- Was ändert sich nach dem Raumflug in meinem Leben
- Welche Ziele habe ich umgesetzt bzw. werde ich umsetzen

Alexander Maria Faßbender (Jahrgang 1964) ist ein inspirierender und begeisterter Mensch. Inspiration for Life® ist sein Markenzeichen.

Als einer der anerkanntesten und bekanntesten Coaches und Speaker in Europa vermittelt er bei seinen Coachings und Vorträgen Vertrauen, Motivation und vor allem Mut, immer wieder erfolgreich sein Leben zu meistern. Alexander Maria Faßbender ist ein Macher und Umsetzer für jeden Menschen, der erfolgreich(er) und glücklich(er) durchs Leben schreiten möchte. „Alles wird immer besser,“ provokant und doch fest davon überzeugt, hinterlässt Alexander Maria Faßbender einen nachhaltigen Eindruck, egal wo er auftritt.

Tenor seiner Zuhörer, Teilnehmer und Kunden: „Dieser Mensch ist Phänomen. Beeindruckend, bewegend, menschlich, sympathisch und unerschöpflich kreativ. Diese Mann packt an, wenn man ihn lässt, aber er geht auch, wenn der Erfolg sich eingestellt hat. Mit ihm findet man immer eine Lösung.“

### Kontakt

Alexander Maria Faßbender  
Telefon: +49 (0)172 - 415 41 01  
mail@alexander-maria-fassbender.de  
www.alexander-maria-fassbender.de

