

# PROGRAMM 2021



**ERNÄHRUNG. BEWEGUNG.  
MENTALE FITNESS.**

Erfolgsstrategien für körperliche und mentale Fitness von Sport-Legenden und Spezialisten – für mehr Erfolg im Unternehmen Leben.

**4. September 2021**

**[www.mental-in-form.at](http://www.mental-in-form.at)**

**INFORMIEREN. SENSIBILISIEREN. BEWEGEN.**

## WAS IST MENTAL. IN FORM?

MENTAL. in Form ist ein einzigartiges Sport- und Gesundheitsforum in Österreich, bei dem bekannte Sport-Legenden und Spezialisten ihre Erfolgsstrategien – in den Kernbereichen Ernährung, Bewegung, mentale Fitness und Resilienz – für den alltäglichen Gebrauch für die Teilnehmer beleuchten und Zusammenhänge herunterbrechen und präsentieren. Die mentale und körperliche Fitness, die private, wie auch Aspekte der betrieblichen Gesundheitsförderung stehen im Fokus des Events.



Unser Leben wird immer komplexer, das Tempo immer höher, die Herausforderungen immer größer. Körperliche aber vor allem mentale Fitness sind das, was wir alle dringender brauchen denn je.

Gesundheitsstudien zeigen auf, dass stressbedingte Krankheiten immer mehr zunehmen. Die Zahl der Fehltag in der Arbeit aufgrund von psychischen Erkrankungen steigt massiv. Alle Studien der letzten Jahre zeichnen ein alarmierendes Bild, weniger als ein Drittel der Bevölkerung erfüllt die Bewegungsempfehlungen der WHO (Quelle: BSO/Sports-Econ-Austria). Fakten, die ausschlaggebend für die Etablierung von MENTAL. in Form – dem Sport- & Gesundheitsforum waren.

Themen wie mentale Stärke, körperliche Fitness, Ernährung Resilienz & Changemanagement werden bei MENTAL. In Form in einem ganzheitlichen Ansatz, der die Teilnehmer inspiriert, befähigt und vernetzt, im Tagesseminar zusammengefügt. Der Impuls für eine weiterführende Auseinandersetzung mit diesen Themen, der auf authentischen Einblicken in die Motivationstechniken und Erfolgsstrategien von Weltmeistern, Olympiasiegern, Extremsportlern und Spezialisten fußt, ist der Hauptfokus dieses Events – für ein selbstbestimmtes, gesundes und erfolgreiches Privat- und Berufsleben.

## DIE VERANSTALTER

**younion**  
Die Daseinsgewerkschaft

younion ist die Interessenvertretung der künstlerisch, journalistisch, programmgestaltend, technisch, kaufmännisch, administrativ, pädagogisch unselbstständig oder freiberuflich Tätigen in den Bereichen Kunst, Medien, Erziehung, Bildung und Sport. Younion vertritt Mitglieder in über 200 verschiedenen Berufsgruppen, die in mehr als 2.100 österreichischen Städten und Gemeinden tätig sind. Die Gemeindebediensteten sind hauptsächlich im Gesundheitswesen, öffentlichem Verkehr, Ver- und Entsorgungseinrichtungen (Elektrizität, Gas, Wasser, Abfall etc.), im Bildungssektor, im Rahmen von sozialen Dienstleistungen, Bestattung und in der öffentlichen Gemeindeverwaltung im Einsatz. Younion ist eine überparteiliche Interessenvertretung. Die Mitgliedschaft ist freiwillig.

**VSW Sport**

Die VSW Sport GmbH ist seit ihrer Gründung im Jahr 2010 im Bereich Sportmarketing & Eventmanagement tätig und trägt mit ihren Aktivitäten zur Förderung des Berufsbildes der Sportlerinnen und Sportler in Österreich entscheidend bei. Die vielfältigen Aktivitäten erstrecken sich von der Organisation der Starcamps über die „Vertragslosencamps für Profifußballer“, dem Magazin „Spieler“ und dem VfF-Talk bis hin zur „Bruno-Gala“ dem Fest der Spieler.

**SPORTS**.election  
Legends. Marketing. Events

SPORTS.Selection vermittelt ehemalige und aktive Spitzensportler für Firmen-events, Vorträge & Seminare, Incentives und Aktivitäten mit Mitarbeitern und Kunden. Viele der Sport-Legenden stehen für Meet&Greets, Moderationen, als Testimonial, für Influencer-Marketing, (TV-) Experten, Pro-Am's oder diverse Shows zur Verfügung. Die Keynotes und Workshops umfassen Themen wie Erfolg & Motivation, Mentale Fitness & Stärke, Persönlichkeit & Team, Health & Life Balance, Management & Führung sowie Resilienz – Hindernisse & Krisenmanagement.

# HERZLICH WILLKOMMEN ZU MENTAL. IN FORM!

## Vorwort von Christian Meidlinger

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

körperliche Gesundheit und geistige Fitness sind Voraussetzungen für ein erfülltes und erfolgreiches Berufsleben. Als Gewerkschaft begrüßen wir jede Initiative, die in diesem Bereich – der ja auch unserem Bekenntnis zu lebenslanger Fortbildung Rechnung trägt – Akzente setzt.

Die heutige Arbeitswelt konfrontiert die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit immer neuen Herausforderungen. Stichwort Corona und Digitalisierung: Die Coronakrise stellt Unternehmen, sowie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vor Herausforderungen die unter Umständen Zukunftsangst und Stress hervorrufen. Dies zusätzlich zum vorherrschenden Trend der Überlastung im Job durch neue oder zusätzliche Aufgaben ist laut Studien Auslöser für Unzufriedenheit und trübt den optimistischen Blick in die Zukunft.

Den Auswirkungen der Coronakrise und dem oben beschriebenen Trend entgegenzuwirken ist eines der Anliegen dieses Events, das youunion \_ Die Daseinsgewerkschaft als Partner unterstützt.

Ich hoffe, Sie profitieren von den Anregungen und Tipps, die im Laufe dieses Events von bekannten Sport-Legenden und Spezialisten vermittelt werden. Authentische Einblicke in die Motivationstechniken und Erfolgsstrategien von Sport-Legenden und Fachexpertinnen und -experten garantieren erprobtes Know-How aus erster Hand.



© Robert Rubak

Ich wünsche Ihnen allen abwechslungsreiche und interessante Stunden!

Mit gewerkschaftlichen Grüßen,



Christian Meidlinger  
Vorsitzender der youunion \_ Die Daseinsgewerkschaft

Wir bedanken uns herzlich für die freundliche Unterstützung unserer Partner:



## GESUND MIT FREUDE & GENUSS

Leicht umsetzbare Ernährungstipps & Jungbrunnenstrategien für mehr Vitalität und Glück im Alltag

**13:30 – 14:20 Uhr**

Straubinger studierte an der Filmakademie Wien und machte 1996 seinen Abschluss mit Auszeichnung. Nach einem kurzen Engagement beim Privatsender Radio CD International wechselte er im Februar 1993 zu Hitradio Ö3. Auch für das ORF-Fernsehen hat er als Gestalter und Moderator gearbeitet. 2010 wurde sein erster abendfüllender Kinofilm veröffentlicht, die Dokumentation „Am Anfang war das Licht“.



**P-A. STRAUBINGER**  
Filmemacher, Journalist  
und Keynote Speaker

Präsentiert von

**younion**  
Die Daseinsgewerkschaft



**MAG. CORNELIA KASTNER**  
klinische Psychologin,  
Arbeitspsychologin & Coach

## GESUNDES ARBEITEN & REMOTE WORKING

Symbiose oder Widerspruch?

**14:20 – 14:50 Uhr**

Mag. Cornelia Kastner ist Expertin für Stressprävention. Sie ist Mitbegründerin und Gesellschafterin der „Institut zur Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz GmbH“, die österreichische Unternehmen aller Größen bei der Durchführung der Evaluierung psychischer Arbeitsbelastungen nach ASchG unterstützt. Zudem ist sie Lehrbeauftragte an der Sigmund Freud Privatuniversität und „Adjunct Professor“ an der Webster Vienna Private University.

Präsentiert von



## CORONA, IMPFUNG & GESUNDHEITSVORSORGE

**15:10 – 15:40 Uhr**

Doppelstudium „Landschaftsökologie und Landschaftsgestaltung“ sowie „Medizin“. Mehrjährige Tätigkeit als Physikatrsarzt im Öffentlichen Gesundheitswesen in Wien, Leitung der Umweltmedizinischen Beratungsstelle der Stadt Wien. Arbeitsschwerpunkte sind Risikoabschätzungen und Forschungen zu gesundheitlichen Auswirkungen von Umwelteinflüssen rund um die Themenfelder Klimawandel, Luftverunreinigungen, elektromagnetische Felder, Green Spaces sowie Lärm uvm.



**DR. HANS-PETER HUTTER**  
Public Health Experte &  
Umweltmediziner

Präsentiert von



## DIE WELTMEISTER-STUDIE

Auf der Suche nach der Erfolgsformel

15:40 – 16:25 Uhr

In einem einzigartigen Studienprojekt haben wir gemeinsam mit SPORTS.Selection und 31 Spitzensportler\*innen, wie Marlies & Benni Raich, Toni Polster oder Andi Goldberger eine Antwort auf folgende Fragen gesucht: Wie wird man erfolgreich und wie geht man gestärkt aus Krisen hervor? Und wie unterscheiden sich Spitzenathlet\*innen von "Otto-Normalverbrauchern"? Zahlreiche Original-Statements der befragten Spitzenathlet\*innen rund um die Themen Erfolg und Krisenbewältigung finden Sie in unserer Weltmeister Studie.



**DR. ANDREAS HERALIC**  
Geschäftsführer von SPORTS.Selection

Präsentiert von

**SPORTS.**election  
Legends.Marketing.Events



### FELIX GOTTWALD

erfolgreichster österreichischer  
Olympionike aller Zeiten

## EIGENVERANTWORTUNG & VERANTWORTUNG FÜR ANDERE

16:40 – 17:30 Uhr

Felix Gottwald ist erfolgreichster Olympiasportler Österreichs. Er erkannte: Spitzensport ist nicht nur schneller, höher, weiter – sondern eine Metapher für Meisterschaft im Leben. 18 Medaillen bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen: Felix Gottwald verkörpert die inneren Prinzipien für außergewöhnlichen Erfolg. In seinen Vorträgen, Seminaren, Workshops und Publikationen inspiriert er andere, die Essenz des Spitzensports zur eigenen Basis zu machen.

Präsentiert von

**WIENER  
STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

## KRISE, LOCKDOWN, ARBEITSLOSIGKEIT & ZUKUNFTSANGST

17:30 – 18:15 Uhr

Podiumsdiskussion mit Felix Gottwald, Dr. Andreas Heralic, Dr. Hans-Peter Hutter, Mag. Cornelia Kastner, P-A. Straubinger

Präsentiert von



## TEIL 2: LIVE Q&A-ZOOM-SESSIONS IM NACHGANG DES EVENTS

Senden Sie Ihre Fragen an die Speaker und zu den Themen an [service@sports-selection!](mailto:service@sports-selection!)

In einer LIVE-Q&A via Zoom werden Ihre Fragen dann beantwortet!

Die genauen Termine & Links zu den LIVE-Zoom-Session werden in Kürze bekannt gegeben.



powered by

**younion**  
Die Daseinsgewerkschaft

**VSW Sport**

**SPORTS.**election  
Legends. Marketing. Events

## PROGRAMM, 4. SEPTEMBER 2021

ab 13:00	Begrüßung mit Thomas Kattinig
13:30 - 14:20	Keynote: „ <b>GESUND MIT FREUDE &amp; GENUSS</b> “ <b>P-A. Straubinger</b>
14:20 - 14:50	Keynote: „ <b>GESUNDES ARBEITEN &amp; REMOTE WORKING</b> “ <b>Mag. Cornelia Kastner</b>
14:50 - 15:10	Interviews & Pause
15:10 - 15:40	Keynote: „ <b>CORONA, IMPFUNG &amp; GESUNDHEITSVORSORGE</b> “ <b>Dr. Hans-Peter Hutter</b>
15:40 - 16:25	„ <b>WELTMEISTER-STUDIE – AUF DER SUCHE NACH DER ERFOLGSFORMEL</b> “ <b>Dr. Andreas Heralic</b>
16:25 - 16:40	Interviews & Pause
16:40 – 17:30	Keynote: „ <b>EIGENVERANTWORTUNG &amp; VERANTWORTUNG FÜR ANDERE</b> “ <b>Felix Gottwald</b>
17:30 – 18:15	Diskussion: „ <b>KRISE, LOCKDOWN, ARBEITSLOSIGKEIT &amp; ZUKUNFTSANGST</b> “ mit <b>Felix Gottwald, Dr. Andreas Heralic, Dr. Hans-Peter Hutter,</b> <b>Mag. Cornelia Kastner, P-A. Straubinger</b>
	Ende der Veranstaltung

Senden Sie Ihre Fragen an die Speaker und zu den Themen an [service@sports-selection](mailto:service@sports-selection)

In einer LIVE-Q&A via Zoom werden Ihre Fragen dann beantwortet! Termine werden in Kürze bekanntgegeben

Partner:



Für die  
Stadt Wien

