

Medienmitteilung der Universität Liechtenstein
23. Mai 2016

Mental Champion – Grenzen überwinden im eigenen Kopf

Vaduz – Der Ultra-Triathlet Carsten Sacher referiert in einem Vortrag an der Universität Liechtenstein über Motivation und Durchhaltevermögen im Sport wie im Beruf.

Carsten Sacher ist seit zwanzig Jahren erfolgreicher Ultra-Triathlet. Im Oktober 2014 erfüllte er sich mit der Teilnahme am Ultra DECA Triathlon einen langersehnten Traum: Während zehn Tagen legte er die fast unvorstellbaren Distanzen von 38 km Schwimmen, 1800 km Velofahren und 422 km Joggen zurück.

„Es motiviert und fasziniert mich zugleich, mithilfe meiner physischen und psychischen Fähigkeiten stetig neue und herausfordernde Ziele zu erreichen bzw. meine Grenzen zu verschieben“, erklärt Sacher im Gespräch. Zu den wichtigsten Voraussetzungen zählen für ihn gezielte Fokussierung, permanente Motivation, knallharte Disziplin und die Durchführung von wichtigen Ritualen: „Nur so kann man seine physischen und psychischen Grenzen verschieben und das unmöglich Erscheinende realisieren.“ In seinem Vortrag an der Universität Liechtenstein wird Carsten Sacher von seinen sportlichen Erfahrungen berichten und zeigen, wie diese Erfahrungen seine Arbeit und Verantwortung in einer Managementposition sinnvoll bereichern.

Zur Person

Carsten Sacher ist ein ehemaliger Student der Universität Liechtenstein und derzeit Head of Information Technology bei der Plaston AG in Widnau. Wer Interesse hat, Carsten Sacher auf der Triathlon-Strecke zu erleben, hat vom 14. August bis 2. September in Buchs SG Gelegenheit. Dort wird er mit Athleten und Athletinnen aus aller Welt während 20 Tagen einen Double Deca Ultratriathlon, also täglich einen Iron-Man-Triathlon absolvieren (weitere Infos unter ultratriathlon-switzerland.jimdo.com).

Im Anschluss an den Vortrag und Diskussion findet ein Apéro zum gemeinsamen Gedankenaustausch und Netzwerken statt.

Vortrag Mental Champion

Donnerstag, 2. Juni, 17.30–20.00 Uhr,
Universität Liechtenstein, Vaduz
Eintritt CHF 25.-/freier Eintritt für Alumni Club Wing-Mitglieder
Anmeldeschluss 25.5.2016
Weitere Informationen unter www.uni.li/veranstaltungen

2175 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Universität Liechtenstein

Die Universität Liechtenstein ist jung, regional verankert und international aktiv. In den Bereichen Architektur und Raumentwicklung, Entrepreneurship, Finanzdienstleistungen und Wirtschaftsinformatik wirkt sie als innovativer Denkplatz im Vierländereck Liechtenstein, Ostschweiz, Vorarlberg und süddeutsche Bodenseeregion. In zahlreichen Projekten und Programmen

Kontakt: Corina Ospelt / Stabsstelle Kommunikation

Universität Liechtenstein / Fürst-Franz-Josef-Strasse / 9490 Vaduz, Liechtenstein
Telefon +423 265 11 11 / Direkt +423 265 11 08 / corina.ospelt@uni.li / www.uni.li

gibt sie Impulse für Wirtschaft, Politik und Gesellschaft. Seit über 50 Jahren werden gefragte Fachkräfte aus- und weitergebildet. Das Studium erfolgt in einem sehr persönlichen Umfeld. www.uni.li