



Thomas Schlechter in seinem Element, obwohl er hierbei fast sein Leben verloren hätte. Bild: Privat.

06.09.2017 10:00 CEST

Mentaltrainer Thomas Schlechter im Interview: „Mit FPZ kam ich nach meinem schweren Unfall wieder auf die Beine.“

Thomas Schlechter ist Speaker, Coach und Trainer. Der aus den Medien bekannte Wahl-Österreicher bringt Menschen in kürzester Zeit mit mentalen Shortcuts und seinem „enerise“-Programm zu ihrer persönlichen Bestform. Vor einer gänzlich unbekanntem Herausforderung stand der flugbegeisterte Diplom-Sportlehrer 2010, als er bei einem Unfall schwer verletzt wurde. Dank der FPZ Therapie konnte er seine Rückengesundheit jedoch wiederherstellen. Im Kurzinterview erzählt er seine persönliche FPZ Geschichte.

Herr Schlechter, was genau ist damals passiert?

Ich bin in meinen Flitterwochen auf Bali mit meinem Gleitschirm selbstverschuldet in die Felswand geknallt und habe mir dabei sechs Brustwirbel gebrochen. Es hätte nicht viel gefehlt und mein riskantes Manöver wäre tödlich für mich ausgegangen. Meine Flitterwochen wurden an diesem Tag jedenfalls unfreiwillig verlängert, um ganze zwei Wochen in einer schicken Privatklinik auf der indonesischen Insel. Danach wurde ich dann vom ADAC zurück in die Heimat transportiert.

Und nach der „Heimreise“? Wie ging es da weiter?

Ich war nicht wirklich mobil und schon gar nicht leistungsfähig; ausgerechnet bei meinem Job als Mentaltrainer. Ich musste also rasch etwas tun und habe mich neben der ärztlichen Behandlung für die FPZ Therapie entschieden. Das Training hat mir sehr schnell und effektiv weitergeholfen, die Wirbel konnten rasch heilen und zusammenwachsen. Meine Rückengesundheit konnte wieder vollständig hergestellt werden.

Wie sind Sie denn auf FPZ gekommen?

Eigentlich aus der Erinnerung heraus. Ich kenne Achim Denner, den Entwickler des damals noch als FPZ Konzept bezeichneten, wirbelsäulenstabilisierenden Trainingsprogramms aus meiner Zeit an der Sporthochschule Köln. Damals war ich als Student schon Proband für seine wissenschaftlichen Tests. Wir stehen bis heute in lockerem Kontakt miteinander.

Was hat Sie rückblickend an der inzwischen ja wesentlich weiter entwickelten FPZ Therapie überzeugt?

Zum einen die professionelle und persönliche Betreuung. Dann das spätere Training an sehr hochwertigen Geräten. Und nicht zuletzt die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit meinen Ärzten sowie die Analyse vorher und nachher für mich selbst. So konnte ich schwarz auf weiß bzw. bunt auf weiß nachvollziehen, welche Fortschritte ich gemacht hatte. So etwas gibt es meines Wissens nach in keinem anderen Programm.

Nochmal zurück zu Ihrem Unfall? Inwieweit hat sich Ihr Leben danach verändert?

Zunächst einmal steht seither der 6. September als mein zweiter Geburtstag im Kalender. Auch lebe ich wesentlich bewusster als früher, nutze und genieße beispielsweise den Moment. Außerdem fliege ich konzentrierter und unterlasse risikoreiche Manöver in der Luft. Und ein Teil dieser neuen Sichtweise der Welt ist natürlich auch unmittelbar in meine Coachings und Seminare eingeflossen, etwa in das neue „Leadership-Seminar für Ärzte“, welches ich im November zusammen mit der Praxis-Organisations-Expertin Sandra Wilmsmann abhalte.

Herr Schlechter, dann bedanke ich mich für Ihre Zeit und wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Boden und in der Luft.

Danke, Ihnen auch eine gute Zeit.

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. die FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH (Köln). E-Mail: redaktion@pressebuero-laaks.de

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites *Netzwerk der Rückenexperten* unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker- Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.

Kontaktpersonen



Peter Laaks (extern)

Pressekontakt

Presse, Öffentlichkeitsarbeit

redaktion@pressebuero-laaks.de

+49 201 50733454



Catharina Kern

Pressekontakt

Marketing & PR

catharina.kern@fpz.de

+49 221 99530651