



MARIO OBERSTRASS

Das Profil

MARIO OBERSTRASS

SPEAKER

Bestseller-Autor

Eisschwimm-Experte

Saunameister

UNTERNEHMER

Sport-Mentaltrainer

Vertriebs-Experte

Betriebswirt

HR-MANAGER

WIRTSCHAFTSTRAINER

5x Ironman-Finisher

Lehrer

C O A C H

FEELGOOD & COOPERATE-CULTURE-MANAGER

Burnout-Prävention-Trainer

MENTALTRAINER

Team-Trainer

Recruiting-Experte



www.am-kompass.at



Glaub nicht was du denkst, denk
an was du glaubst.







MARIO OBERSTRASS DER MENTOR

“Veränderung beginnt mit Klarheit, wächst durch
Ausdauer und wird durch Vertrauen zur Realität“



UNTERNEHMER MIT MISSION KLARHEIT STIFTEN. MUT ERMÖGLICHEN. VERÄNDERUNG VERANKERN.

Mario Oberstrass ist Gründer und Inhaber von Am Kompass Consulting e.U., einer Unternehmensberatung, die bewusst über klassische Beratung hinausgeht. Seit 2025 steht Am Kompass für mehr als nur strategische Impulse:

Es ist ein Ort für echte Orientierung, innere Tiefe und nachhaltige Entwicklung – für Menschen wie Organisationen.

Mit einem klaren Fokus auf Business-Coaching, Mindset-Training und transformative Kälte-Erlebnisse begleitet er Unternehmen, Führungskräfte, Change-Teams und Einzelpersonen, die an der Schwelle zu ihrem nächsten großen Entwicklungsschritt stehen.



Herzstück seiner Arbeit ist das selbst entwickelte **KOMPASS-Modell**. Ein siebenstufiger Entwicklungsprozess, der Klarheit schafft, Veränderung ermöglicht und Wirkung langfristig verankert.

Die sieben Stufen:

Klarheit. Optimierung. Methode. Praxis. Ausdauer. Stetigkeit. Selbstverständlichkeit.

– bilden gemeinsam einen fundierten Transformationspfad, der wissenschaftliche Erkenntnisse, praxisorientiertes Coaching und erlebnisbasierte Entwicklung zu einer tiefgreifenden Reise vereint.

Seine Mission ist so einfach wie wirkungsvoll: Menschen und Organisationen dabei zu begleiten, sich selbst zu verstehen, mutige Schritte zu wagen – und Veränderung so zu verankern, dass sie zur neuen Selbstverständlichkeit wird.



AUSGEZEICHNETER REDNER TIEFGANG UND GÄNSEHAUTEFFEKT

Keynote-Speaker, Moderator und Gewinner des 7. Internationalen Speaker Slams (Wiesbaden 2025). Mit dem Vortrag „Glaub nicht, was du denkst – denk an was du glaubst“ begeisterte er das Publikum mit einer eindrucksvollen Botschaft über innere Glaubenssätze, mentale Stärke und Selbstführung.

Seine Themen: Selbstwirksamkeit, Mutkultur, Führung mit Menschlichkeit, Resilienz und Wandel.

Sein Stil: inspirierend, nahbar, klar. Herz, Haltung und Humor.

AKADEMISCH FUNDIERT. LEBENSNAH VERTIEFT. PRAXISBEWÄHRT.

Mario Oberstrass vereint fundiertes Fachwissen mit lebendiger Umsetzung: als dreifach diplomierter Mentaltrainer (inkl. Team-Mentaltraining), Feelgood & Corporate Culture Manager sowie ausgebildeter Wirtschaftstrainer Trainer und HR-Manager bringt er ein tiefes Know-how in Unternehmenskultur, Recruiting und Teamführung mit.

Sein Studium Angewandten Betriebswirtschaft und Psychologie mit Schwerpunkten in internationalem Management, Marketing, Gruppendynamik und Arbeitsrecht rundet sein Profil praxisnah ab.





Unternehmen

2. Zugehörigkeit
(Vision, Werte)

Handlungsspielraum
(Entscheidungsfreiheit)

Disziplin,
(z)

5. Führung
(Fordern + Fördern
Loben)



HANDS-ON-FÜHRUNG MIT HERZ ÜBER 20 JAHRE LEADERSHIP

Mario Oberstrass war über zwei Jahrzehnte als Top-Führungskraft im internationalen Einzelhandel tätig – mit Verantwortung für tausende Mitarbeitende, weitreichende Filialnetze und Millionenumsätze.

Sein Führungsstil vereint Strategie und Menschlichkeit – in Phasen von Wachstum wie auch in Krisensituationen. Seine Expertise: Performance-Management, KPI-Steuerung, Krisen- und Turnaround-Management, Teamentwicklung sowie der nachhaltige Aufbau von Leadership-Kultur und Exzellenz.



METHODENVIELFALT. MENSCHENKOMPETENZ.

Er bringt vielseitige pädagogische Erfahrung mit – vom Fahrschulunterricht bis zum Mentaltraining für Führungskräfte, vom klassischen Unterricht bis zur Bühne.

Als Führungskraft, zertifizierter Fahrschullehrer, Sicherheitsvertrauensperson und Lehrlingsausbildner übernimmt er seit vielen Jahren Verantwortung in unterschiedlichen Organisationskontexten – immer mit dem Fokus auf Menschen, Entwicklung und Sicherheit.





GRENZGÄNGER IN KÄLTE, AUSDAUER UND SELBSTÜBERWINDUNG

Als Extremsportler, Ironman- und Ultra-Triathlon-Finisher weiß Mario Oberstrass, was es heißt, körperliche und mentale Grenzen zu verschieben. Auch als Eisschwimmer – u.a. bei den österreichischen Meisterschaften – stellt er sich regelmäßig der Kälte und dem inneren Widerstand.

Als Atem- und Kältetrainer nutzt er den Körper als unmittelbaren Zugang zu Klarheit, Fokus und Selbstführung – für sich selbst und für andere.

AUTOR MIT **HALTUNG UND HANDSCHRIFT**

2025 wurden zwei tiefgehende Bücher veröffentlicht, die Wandel begleiten und Orientierung bieten:

- „Das Kompass-Konzept“: ein strukturierter Wegweiser für Menschen und Organisationen im Umbruch
- „Du bist gut genug“: ein mutmachendes Manifest gegen Selbstzweifel, Leistungsdruck und gesellschaftliche Überforderung

Beide Werke verbinden gelebte Praxis mit psychologischer Tiefe – und finden bereits Anwendung in Coachings, Trainings und Unternehmen.

Als Stimme im öffentlichen Diskurs ist er in Zeitungen und Fachzeitschriften vertreten, war Gast in renommierten Podcasts und Radiosendungen und gestaltet aktiv den Dialog auf Social Media. Neben der Veröffentlichung eigener Bücher hat er auch als Co-Autor an einem Sammelband mit Hermann Scherer mitgewirkt. Seine Themen: neue Führungskultur, mentale Selbstführung, Teamdynamik und der konstruktive Umgang mit Unsicherheit. Sein Ziel: Perspektiven öffnen, Denkgewohnheiten hinterfragen und Menschen inspirieren, neu zu denken.



DAS KOMPASS-KONZEPT

Ein strukturierter Weg durch Veränderung
– für Menschen und Organisationen, die
Klarheit suchen und weitergehen wollen.

Wenn Veränderung ansteht – ob im Unternehmen oder im eigenen Leben – braucht es mehr als Motivation. Es braucht Orientierung. Dieses Buch schafft Struktur, wo alles gleichzeitig drängt, und bringt Fokus in Phasen, in denen sich kein Weg richtig anfühlt.

Das KOMPASS-Konzept führt in sieben nachvollziehbaren Schritten durch innere und äußere Entwicklungsprozesse. Es verbindet Haltung mit Handwerkszeug – für mehr Klarheit, Ausdauer und Selbstwirksamkeit im Wandel. Dabei ist es gleichermaßen geeignet für Persönlichkeitsentwicklung wie für Kulturveränderung in Teams und Organisationen.

Dieser Leitfaden ist kein Ratgeber, der von außen sagt, wie es geht, sondern ein Werkzeug, das dabei unterstützt, den eigenen Weg zu erkennen, zu stärken und zu gehen. Mit konkreten Impulsen, einfachen Übungen und tiefgehenden Reflexionsfragen begleitet es durch die Höhen und Tiefen echter Transformation. Ein Kompass für alle, die bereit sind, sich auszurichten – mit Substanz, Mut und einem Ziel, das trägt.

MARIO OBERSTRASS

DU BIST GUT GENUG

Warum du dich nicht länger mit weniger zufriedengeben
darfst – und endlich das Leben lebst, das du verdienst

DU BIST GUT GENUG

Ein Buch über Selbstwert, innere Stärke und die leise Entscheidung, sich nicht länger zu verbiegen.

Es gibt Momente im Leben, in denen eine leise Stimme in uns lauter wird: „Ich will nicht mehr kämpfen. Ich will einfach ich sein.“ Dieses Buch gibt dieser Stimme Raum – und bringt sie auf den Punkt.

Mit klarer Sprache, ehrlicher Tiefe und berührenden Gedanken zeigt es auf, wie alte Glaubenssätze unser Leben beeinflussen – und wie wir uns Schritt für Schritt davon lösen können. Es lädt ein, sich selbst mit neuen Augen zu sehen, den inneren Dialog zu verändern und Frieden mit sich selbst zu schließen. Dabei geht es nicht um Perfektion. Nicht um höher, schneller, weiter. Sondern um Echtheit. Um das Vertrauen, gut zu sein – genau so, wie man ist. Und um die Kraft, die daraus entsteht, wenn man aufhört, sich ständig selbst zu hinterfragen.

Ein stärkendes Buch für alle, die wieder spüren wollen, dass sie genügen. Genau jetzt. Genau so.



PERSÖNLICHKEIT MIT WIRKUNG WARUM MARIO OBERSTRASS MEHR IST ALS EIN BERATER

Mario Oberstrass verbindet strategisches Denken mit echtem Gespür für Menschen. Als Systemdenker mit Herz und als Brückenbauer zwischen Business-Intelligenz und Lebensweisheit steht er für eine Beratung, die bewegt – und bleibt.

Er ist nicht nur ein erfahrener Praktiker, sondern ein inspirierender Impulsgeber, der Klarheit schafft, Mut macht und Entwicklung verankert.

”

Du darfst neu denken.
Du darfst dich anders entscheiden.
Du darfst dich verändern.

“



WER IST MARIO OBERSTRASS

Mario Oberstrass ist kein Speaker im herkömmlichen Sinn

Er ist Erlebnis, Spiegel, Feuer, Stille und Aufbruch zugleich. In einer Welt, die sich in Geschwindigkeit verliert, steht er für Tiefe. In einer Gesellschaft, die nach schnellen Lösungen schreit, bietet er Substanz. Und in einer Führungskultur, die oft auf Kontrolle und Zahlen reduziert wird, bringt er Menschlichkeit, Klarheit und Haltung zurück ins Zentrum. Er ist Erlebnis, Spiegel, Feuer, Stille und Aufbruch zugleich.

Was Mario auszeichnet, ist nicht nur seine Führungskompetenz aus zwei Jahrzehnten Praxis, sondern vor allem seine Fähigkeit, Menschen in Bewegung zu bringen – innerlich wie äußerlich. Als mehrfach ausgezeichnete Redner, Gewinner des 7. Internationalen Speaker Slams 2025, Unternehmensberater, Autor und Mentaltrainer vereint er Wissen, Herz und Umsetzungskompetenz auf eine Weise, die ihresgleichen sucht.

Er kennt das Chaos des Handels.
Die Verantwortung von Millionenbudgets.
Die Kraft der Kommunikation.
Die Mechanismen der Motivation.
Und: die Tiefen des Menschseins.



Vom **Fahrschullehrer** zum **Führungsflüsterer**

Frühstart ins Leben:

Geboren am 24. Juni 1978 in Villach, begann Mario früh mit der Kommunikation. Als Fahrlehrer in jungen Jahren war sein Arbeitsplatz bereits ein Ort des Vertrauens, der Klarheit und der Veränderung. Schon damals wurde klar: Menschen verändern sich, wenn sie sich sicher fühlen. Und wachsen, wenn sie geführt werden.

Karriere-Highlights:

2005–2023: Aufstieg zur **Top-Führungskraft**

Seit 2025: **Gründer** von **Am Kompass Consulting e.U.** – mit Fokus auf Mindset, Führung und Kulturwandel

2025: **Gewinner** des **internationalen Speaker Slams** in Wiesbaden

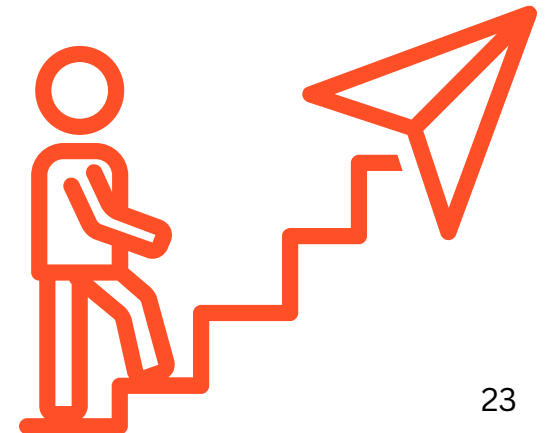
2025: **Buchveröffentlichungen**: "Das Kompass-Konzept" & "Du bist gut genug"

Akademische Basis:

Studium der Betriebswirtschaftslehre (mit Fokus auf Marketing & internationales Management)

Studium der Psychologie & Gruppendynamik

Ausbildungen zum Mentaltrainer, Teamtrainer, Wirtschaftstrainer, HR-Manager, Feelgood-Manager, Saunameister, Fahrschullehrer, Sicherheitsvertrauensperson u.v.m.



HERMANN SCHERER



MARIO OBERSTRASS IN ZAHLEN

"Lieber Mario, das Training bei dir war eine große Hilfe, besonders beim Umgang mit Stress und meinen „Herausforderungen“. Deine klaren Tipps und Ansätze haben mir gezeigt, wie ich besser mit schwierigen Situationen umgehen kann. Ich fühle mich jetzt viel ruhiger und lösungsorientierter.

Vielen Dank für deine Unterstützung!"

MIRJAM ZELLER

Teilnehmerin Mind-Management

1 Mann mit
1 Standort mit
1 genialen Produkt,
1 Anliegen und
1 Botschaft
schreibt diese Zahlen:

1

Gewinner des internationalen Speaker Slams

2

Bücher mit Tiefenwirkung

500.000+

bisher erreichte Menschen

21

Jahre Leadership im Einzelhandel

23

bereiste Länder bis heute

5+

Ultra-Triathlons & Ironman-Bewerbe absolviert

8

diplomierte Aus- und Weiterbildungen

3

laufende Buchprojekte

1

Meisterschaftsteilnahme im Eisschwimmen

3

Angebote für körperliche-mentale Grenzerfahrung

1

entwickeltes System: Das **KOMPASS-Modell**

470.000

erreichte Personen

100+

Techniken und Soforthilfe-Impulse

1.420.000+

Google-Treffer bei Namenskombination

1

Unternehmen

2.171+

Kundenkontakte

2.281.000+

Wörter an Inhalt produziert

SEINE MISSION

Menschen führen, nicht managen



Mario ist überzeugt: Führung beginnt innen. Bevor wir Menschen leiten können, müssen wir uns selbst führen lernen. Seine Methode: kein Chaka-Gebrüll, keine Wohlfühl-Floskeln. Sondern ein klarer Blick, ehrliche Worte, tiefe Übungen und radikale Authentizität.

Er inspiriert nicht nur, er irritiert auch – weil er Wahrheit ausspricht. Und Wahrheit ist der Anfang jeder echten Transformation.

BÜHNENPRÄSENZ – MEHR ALS EIN VORTRAG: EIN ERLEBNIS

Mario steht nicht einfach nur auf der Bühne – er betritt sie mit allem, was er ist. Seine Vorträge sind energetisch, tiefgründig, berührend und fordernd. Er spricht mit Haltung. Mit Humor. Mit Herz. Und immer mit einer klaren Botschaft: Du bist mehr, als du glaubst.

Und: Du bist verantwortlich.

Formate:

Keynotes (15 Minuten–3 Stunden)

Retreats (1–3 Tage)

Workshops & Trainings (halbtägig bis mehrtägig)

Kälte-Abenteuer & Mindset-Erlebnisse in der Natur

“ Wenn du aufhörst, dich selbst klein zu halten, beginnt deine Größe zu wirken “

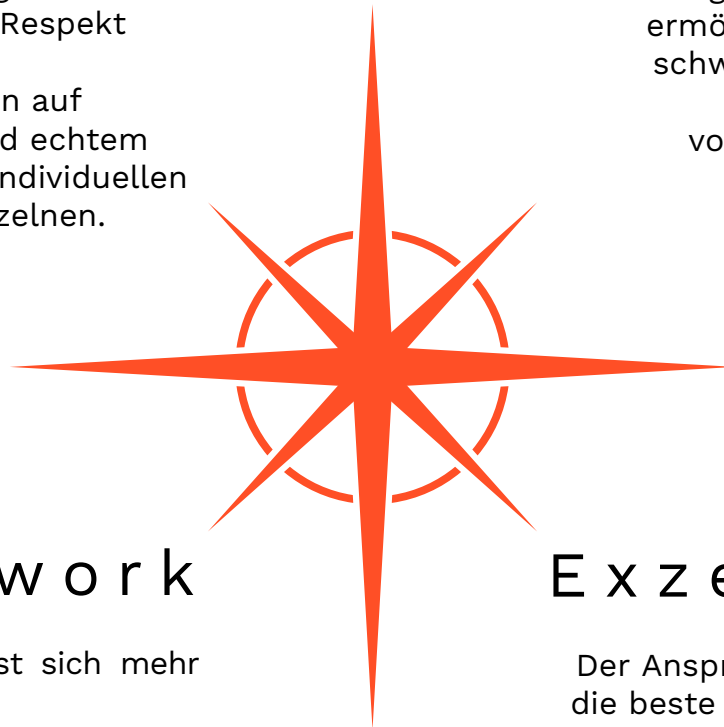
W E R T E

R e s p e k t

Jeder Mensch verdient Wertschätzung und Anerkennung. Respekt zeigt sich in Kommunikation auf Augenhöhe und echtem Interesse am individuellen Weg jedes Einzelnen.

D i s z i p l i n

Sie ist der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg und ermöglicht, auch in schwierigen Zeiten konsequent voranzukommen



T e a m w o r k

Gemeinsam lässt sich mehr erreichen. In einer Atmosphäre, die auf gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamen Zielen basiert, kann unglaubliches entstehen.

E x z e l l e n z

Der Anspruch ist es, stets die beste Qualität in seine Arbeit einzubringen und andere dadurch zu inspirieren.

THEMEN, die berühren und verändern!

HAUPTTHEMEN:

- Führung zwischen den Zeilen – Was mir niemand gesagt hat, aber jeder spürt
- Glaub nicht, was du denkst – denk, an was du glaubst
- Wenn niemand mehr was sagt – und warum genau dann Gefahr besteht
- Kultur frisst Strategie zum Frühstück – aber wer kocht eigentlich?
- Selbstführung: dein Leben, deine Verantwortung, dein Kompass

WEITERE IMPULSTHEMEN:

- Team-Mindset & Gruppendynamik
- Radikale Ehrlichkeit in Organisationen
- Mentale Resilienz & Selbstwirksamkeit
- Komfortzonen – und wie du sie sprengst
- Führung im Chaos: Was bleibt, wenn alles wackelt?



Du brauchst keinen perfekten Plan,
du brauchst den ersten Schritt







Das **KOMPASS-Modell**

Das Herzstück seiner Arbeit. Der rote Faden seiner Lebensphilosophie.

Mario Oberstrass hat mit dem **KOMPASS-Modell** einen praxistauglichen, tiefenwirksamen und universell anwendbaren Wegweiser entwickelt – für Menschen, Teams und Organisationen, die sich nicht mit Oberflächenveränderung zufriedengeben, sondern echte, nachhaltige Transformation anstreben.

- K** -**Klarheit** schaffen: Setze dir klare Ziele und verstehe, warum du etwas verändern möchtest
- O** -**Optimierung** verstehen: Reflektiere, welche Bereiche deines Lebens du verbessern und wie du das umsetzen kannst
- M** -**Methodisch** vorgehen: Entwickle eine Strategie und arbeite schrittweise auf dein Ziel hin
- P** -**Praktisch** anwenden: Setze das Gelernte in die Praxis um und lerne durch Anwendung
- A** -**Ausdauer** entwickeln: Bleibe geduldig und beharrlich, auch wenn es hart ist
- S** -**Stetig** dranbleiben: Bei Rückschlägen oder Fehlern mache unbeirrt weiter, egal was kommt
- S** -**Selbstverständlichkeit** erreichen: Mache die Veränderungen zu einem natürlichen Teil deines Lebens

Das **KOMPASS-Modell** ist **universell anwendbar**

im Business-Coaching, um Führungsqualität zu entwickeln
im Mindset-Training, um Selbstwirksamkeit zu stärken
bei Kälte-Erlebnissen, um mentale und physische Grenzen zu verschieben
im Teamtraining, um Kultur zu formen, nicht nur Verhalten
und im persönlichen Wachstum, um aus Erkenntnis Realität zu generieren





„DU BIST GUT GENUG“

Das Buch, das dich zurück zu dir selbst bringt

„Glaub nicht, was du denkst – denk, an was du glaubst.“

Ein Satz, der dein Leben verändern kann. Und ein Buch, das dich genau dort abholt, wo du dich am meisten verlierst – bei dir selbst.

Schluss mit Zweifeln, Anpassung und Selbstoptimierung!

Stell dir vor, du hörst auf, dich ständig zu verbiegen. Du jagst nicht mehr Idealen hinterher, die nicht deine sind. Du beginnst, dir selbst zu genügen – und erkennst: Du bist gut genug. Jetzt. Genau so.

Dieses Buch ist kein weiterer Ratgeber voller „Tu mehr, sei mehr, leiste mehr“.

Es ist ein radikales Gegenmodell zum Selbstoptimierungswahn unserer Zeit.

Ein Aufruf zur Befreiung – von alten Glaubenssätzen, gesellschaftlichen Erwartungen und inneren Stimmen, die dich kleinhalten.

Was dich erwartet:

- Eine **messerscharfe Abrechnung** mit dem ständigen Gefühl „nicht zu genügen“
- Tiefe Einblicke in die Macht deiner früh gelernten Überzeugungen
- Praktische Tools, Reflexionsfragen und mutige Impulse zur Veränderung
- Ein ehrlicher, berührender Ton, der dich an genau den wunden Punkten erreicht – und heilt

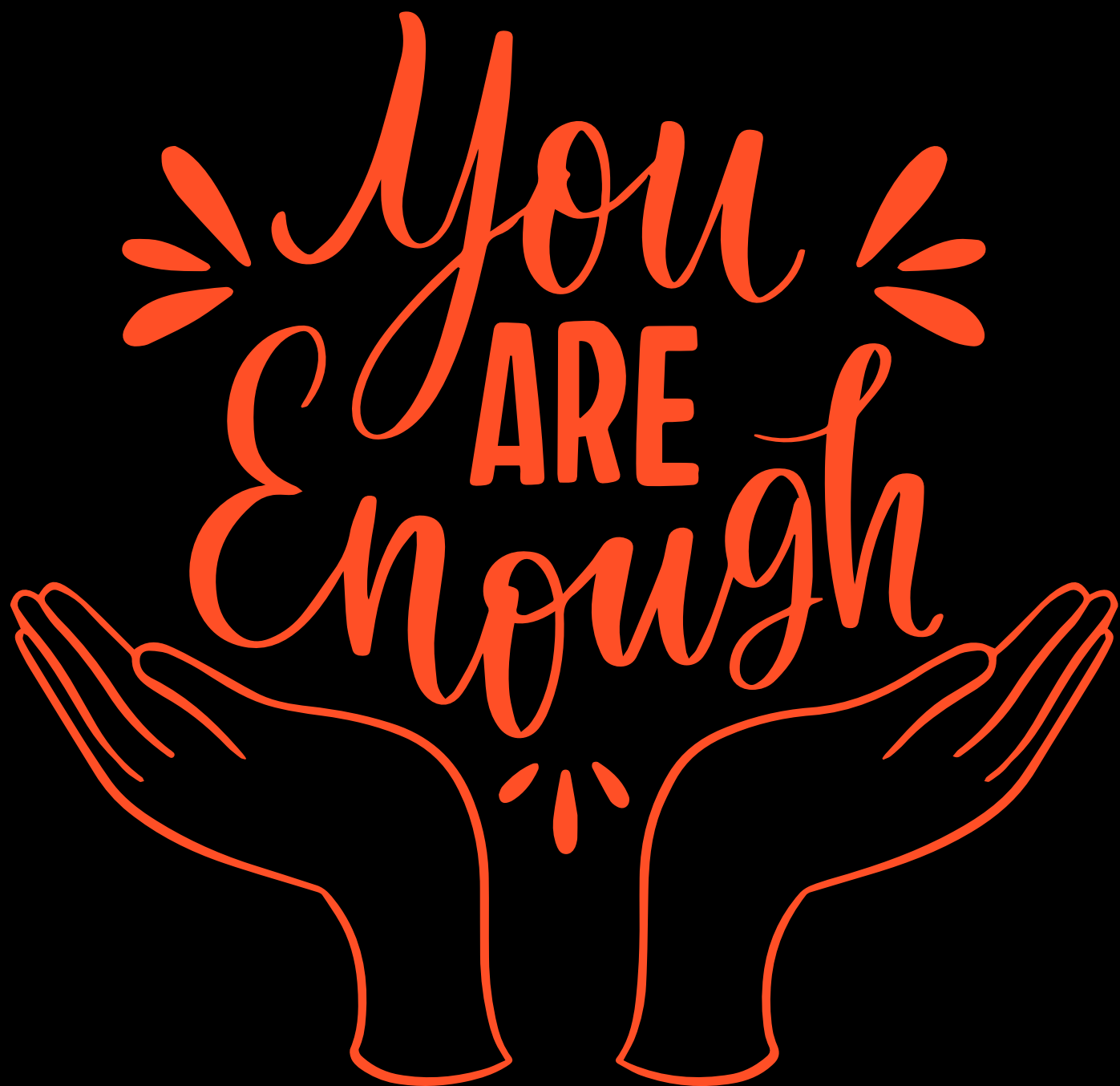
Für wen ist dieses Buch?

Für alle, die...

- sich selbst verloren haben und wiederfinden wollen
- sich aus alten Denkmustern befreien möchten
- ihren Selbstwert nicht länger von außen abhängig machen wollen
- endlich aufhören wollen, sich zu sabotieren

Ob mitten im Berufsleben, in einer Umbruchsphase oder auf der Suche nach mehr Sinn:

„Du bist gut genug“ ist dein Kompass zurück zu dir.







Warum Mario?

10 Gründe, warum dein Event mit ihm zum Wendepunkt wird

Er spricht mit Klarheit – nicht mit Worthülsen.
Er lebt, was er lehrt. Keine Theorie, nur Praxis.
Er schafft echte Verbindung – auch in großen Hallen.
Er ist unbequem – aber nie ohne Herz.
Er lässt Menschen nicht los, bevor sie sich selbst spüren.
Er inspiriert mit Geschichten, nicht mit Charts.
Er bringt Gruppen in Bewegung – körperlich wie geistig.
Er kennt den Alltag der Führung. Und den Wahnsinn dahinter.
Er ist mehr als Speaker – er ist Sparringspartner, Spiegel und Motivator.
Er bleibt – im Kopf, im Herzen und in der Umsetzung.

FÜR WELCHE EVENTS IST MARIO OBERSTRASS DER RICHTIGE SPEAKER?

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Coach, Berater und Keynote-Speaker weiß er genau, worauf es bei einem gelungenen Vortrag ankommt. Seine Mission ist es, Menschen zu inspirieren, neue Perspektiven zu vermitteln und sie dabei zu unterstützen, echte Veränderungen in ihrem Leben und Arbeitsumfeld zu erzielen.

MOTIVATIONS-EVENTS & TEAMBUILDING

UNTERNEHMENSVERANSTALTUNGEN

FÜHRUNGSKRÄFTE-WORKSHOPS

KONGRESSE & FACHMESSEN



Hamburg 1
FÜR HAMBURG

**SCHERER
DAILY**

audio EXPERTEN

**EXPERTEN
PORTAL**

Han
FÜR HA

**SCHERER
DAILY**

EXPERTEN

Hamburg 1
HAMBURG

**SCHERER
DAILY**

**EXPERTEN
PORTAL**

Hamburg 1
FÜR HAMBURG

audio EXPERTEN

**EXPERTEN
PORTAL**

**SCHERER
DAILY**

audio EXPERTEN

Hamburg 1
FÜR HAMBURG

**SCHERER
DAILY**

**EXPERTEN
PORTAL**

"Lieber Mario,

ich möchte dir von Herzen danken! Das Kälteabenteuer heute am Dobratsch war für mich mehr als nur eine körperliche Herausforderung - es war eine unglaubliche Erfahrung. Anfangs war ich unsicher und etwas ängstlich, aber mit deiner Unterstützung und der Gruppe habe ich meine Ängste überwunden und bin stolz auf mich.

Du hast mir nicht nur beigebracht, mit der Kälte umzugehen, sondern mir auch gezeigt, wie wichtig es ist, mich meinen eigenen Ängsten und Grenzen zu stellen. Ich werde dieses Erlebnis nicht vergessen und bin unglaublich dankbar, dass du mich auf diesem Weg begleitet hast.

EMMA WAGNER

Teilnehmerin Kältewandern

"Während meiner Zusammenarbeit mit Mario habe ich ihn als einen außergewöhnlich engagierten und inspirierenden Chef kennengelernt, der sich stets für seine Mitarbeiter:innen eingesetzt hat.

Seine Hands-on-Mentalität und sein authentischer Führungsstil machen ihn zu einem Leader, der nicht nur Anweisungen gibt, sondern selbst mit anpackt und als Vorbild agiert.

Mario war immer verlässlich und hat alles gegeben, um sowohl die Ziele des Teams als auch die individuellen Stärken jedes Einzelnen zu fördern. Er hat durch seine positive Ausstrahlung und seine Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen, ein Arbeitsumfeld geschaffen, in dem sich alle wertgeschätzt und motiviert gefühlt haben.

Die Zusammenarbeit mit ihm war geprägt von gegenseitigem Respekt und einer sehr guten Kommunikation. Er war nicht nur ein kompetenter Chef, sondern auch ein geschätzter Kollege, der immer ein offenes Ohr hatte und gemeinsam Lösungen erarbeitet hat. Seine Fähigkeit, sowohl in anspruchsvollen Situationen Ruhe zu bewahren als auch das Team mit neuen Impulsen zu begeistern, war beeindruckend."

MAG. AGATA BECKE, MA

"Mario Oberstrass versteht es auf beeindruckende Weise, Menschen zu motivieren und zu inspirieren. Mit seiner offenen und sonnigen Persönlichkeit hat er eine besondere Fähigkeit, positive Energie in jedes Team zu bringen, selbst in schwierigen Momenten. Seine langjährige Erfahrung in leitenden Positionen in großen Unternehmen qualifiziert ihn, Teams aus unterschiedlichen Charakteren zu einer echten Einheit zusammenzuführen. Es ist eine Kunst, sich selbst zu außergewöhnlichen Herausforderungen wie Ironman-Events oder Winter-Wanderungen zu motivieren, und Mario hat die Gabe, diese Begeisterung auf andere zu übertragen. Er weiß, wie man Menschen mitreißt, ihre Leidenschaft entfacht und sie zu Höchstleistungen anspornt. Ich bin überzeugt, dass Mario auch weiterhin viele Menschen auf ihrem Weg zu persönlichen und beruflichen Erfolgen begleiten wird.

Nur weiter so, lieber Mario!"

DI DR. STEFAN LORBEC

Lehrer, Trainer und Priester

"Mario führt seine Workshops zum Umgang mit Stress und Problemen auf einfache und praktische Weise durch. Er gibt klare Tipps, die man leicht anwenden kann, und geht auf die Teilnehmer ein.

Seine Ansätze helfen sofort, Stress besser zu bewältigen und Lösungen zu finden. Eine wertvolle Erfahrung!"

THOMAS WELLINGER

Teilnehmer Mind-Management



Was du dir selbst wert bist, zeigt
sich nicht in Gedanken, sondern in
Entscheidungen.



WARUM MACHEN SIE DAS?

"Mario's Extremerfahrungen in Eis und Schnee und beim Eisschwimmen haben schon viele und ganz besonders mich selbst inspiriert, immer wieder neue Erfahrungen mit der Kälte zu machen und die eigenen Grenzen zu verschieben. Seine humorvolle Art und sein gewinnendes Wesen machen das gemeinsame Schwimmen in den Kärntner Seen im Winter zu einem besonderen Erlebnis, bei dem Sicherheit immer im Vordergrund steht!"

DR. ANNELIE WALDBURG

Tierärztin



Ein Interview mit einem Mann,
der Führung neu denkt, Kälte als
Wachmacher nutzt – und
Menschen wieder an sich selbst
glauben lässt.

**Mario, du warst Führungskraft in
internationalen
Handelsunternehmen – heute
begleitest du Menschen durch
Kälte, Klarheit und
Kulturwandel. Was ist passiert?**

**Was macht deine Arbeit heute
so besonders?**

**Das klingt nach Tiefe. Und nach
Haltung. Wie erklärst du das
jemandem, der dich googelt?**

VERÄNDERUNG BEGINNT MIT KLARHEIT

Ich habe aufgehört, nur Zahlen zu führen – und
angefangen, Menschen zu führen und begleiten. Über 20
Jahre war ich im Handel unterwegs: Verkaufsleiter, Head
of Retail. Große Teams, große Verantwortung, großer
Druck. Ich habe viele Siege gefeiert, aber auch erlebt, wie
leer „Erfolg“ sein kann, wenn dabei der Mensch auf der
Strecke bleibt – auch ich selbst.
Heute weiß ich: Transformation beginnt dort, wo wir uns
nicht mehr verstellen, sondern begegnen.

Ich schaffe Räume, in denen Menschen wieder echt
werden dürfen. Ob im Unternehmen, auf der Bühne oder
beim Eisbaden – es geht immer um das Gleiche: Klarheit.
Verbindung. Mut.
Ich arbeite mit Geschäftsführern, Teams, Coaches, aber
auch mit Menschen, die einfach sagen: „So wie bisher
geht’s nicht weiter.“
Mein KOMPASS-Modell ist dabei mein roter Faden – ein
7-stufiger Prozess, mit dem aus Gedanken Taten und aus
Veränderungen gelebte Realität werden.

Ich bin kein Berater im klassischen Sinn. Ich bin
Ermöglicher.
Ich zeige, wie du deine Komfortzone verlässt – nicht
durch Druck, sondern durch Verbindung zu dir selbst. Ich
bin Unternehmer, Speaker, Autor und Grenzgänger. Ich
war bei Österreichischen Meisterschaften im
Eisschwimmen, habe Ironman-Triathlons gemacht, und
ich weiß, was es heißt, durchzuhalten – auch wenn’s weh
tut.

**Du sprichst oft von Klarheit.
Aber was war der Moment, in
dem du deine eigene Klarheit
gefunden hast?**

Ich bin der Typ, der dir Mut macht, das Unbequeme zu wählen. Weil genau da dein echtes Leben wartet.

Es gab keinen Knall. Keine große Erleuchtung. Aber es gab einen Sturz. Einen körperlichen. Einen inneren.

Ich war in einer Phase, in der ich monatelang über 100 Stunden pro Woche gearbeitet habe. Immer erreichbar, immer vorne, immer stark. Führungskraft mit Verantwortung für zig Filialen, Millionenumsätze, viele hunderte Menschen.

Und dann – irgendwann – war ich es nicht mehr. Mein Körper hat die Reißleine gezogen. Ich bin wortwörtlich umgefallen. Zusammengebrochen. Im Büro.

Ich wachte im Krankenhaus auf. Und plötzlich war nicht mehr wichtig, wie meine KPIs aussehen oder ob ich das Monatsziel knacke. Wichtig war nur noch: Atme ich gerade bewusst? Und was tue ich hier eigentlich? Ich weiß noch genau, wie ich da saß – mit einem exklusivem Hemd, einem vollen Kalender und einer Leere in mir, die lauter war als jedes KPI-Meeting.

Ich hatte Karriere gemacht. Ich war Regionalleiter, Verkaufsleiter, hatte zig Teams geführt – aber ich war selbst nicht mehr geführt. Von innen her.

Ich hatte funktioniert – aber nicht mehr verbunden.

In diesen Monaten habe ich Klarheit gefunden:

Nicht, was wir tun, macht uns wertvoll – sondern wie sehr wir es mit ganzem Herzen tun.

**Du bist jemand, der Menschen
ins kalte Wasser schickt. Im
wahrsten Sinne. Warum gerade
Kälte?**

Weil du im Eis nichts mehr spielen kannst. Keine Rolle, keine Maske, keine Ausrede.
Wenn du bei null Grad im See sitzt, zählt nur noch: Atmest du oder atmest du nicht.
Ich habe so oft erlebt, wie Menschen nach einer Eisbade- Session aufstehen – mit Tränen, mit Stolz, mit dem Gefühl: Ich habe mich selbst zurückerobert. Die Kälte ist ehrlich. Sie ist direkt. Sie zeigt dir, dass du mehr bist als dein Kopfkino.
Und das ist es auch, was in Unternehmen fehlt: Echtheit. Körperlichkeit. Bewusstsein.
Darum kombiniere ich Business-Themen – auf Wunsch – gerne mit Kälte, Atem, Bewegung. Weil Transformation nicht im Flipchart stattfindet, sondern im Nervensystem.

**Viele Coaches geben Ratschläge.
Du stellst lieber Fragen. Warum?**

Weil kein Ratschlag dieser Welt so machtvoll ist wie eine gute Frage zur richtigen Zeit.
Ich glaube nicht an die 7 Regeln zum Glück oder die 5 Tricks zum Erfolg.
Ich glaube an Selbstverantwortung. An den Moment, in dem jemand nicht mehr fragt: Was soll ich tun? – sondern sagt: Was hält mich eigentlich davon ab, es zu tun?
Ich arbeite nicht mit Menschen, die nach Anleitungen suchen. Ich arbeite mit Menschen, die bereit sind, sich selbst zu begegnen. Und das braucht Mut – aber es ist das Befreiendste, was es gibt.

Du hast zwei Bücher veröffentlicht. Worum geht's darin?

„Das Kompass-Konzept“ ist mein transformierende Werkzeugkasten. Es richtet sich an Menschen, die nicht nur wollen, sondern wirklich tun.

„Du bist gut genug“ ist mein emotionalstes Buch – ein Einladung, die eigene Selbstabwertung loszulassen. Kein Selbsthilfe-Blabla, sondern konkret, menschlich, wirksam. Beide Bücher verbinden persönliche Erfahrung, Mentaltraining und echte Impulse für den Alltag.

Was war dein schwerster Moment auf deinem Weg?

Ich könnte jetzt von Burnout sprechen, von Einsamkeit in der Führungsetage, von enttäuschten Menschen oder verpassten Chancen.

Aber der schwerste Moment war tatsächlich der, in dem ich das Bild von mir loslassen musste, das ich so lange gepflegt hatte:

Der starke Macher. Der Erfolgreiche. Der, der immer funktioniert.

Ich musste lernen, dass Verletzlichkeit keine Schwäche ist, sondern eine Entscheidung für Echtheit. Heute weiß ich: Die tiefsten Verbindungen entstehen dort, wo du nicht glänzt, sondern ehrlich bist.

Was kann man bei dir buchen – und wer sollte das tun?

Wenn du möchtest, dass Menschen in deinem Team wieder Verantwortung spüren, wenn du Kultur wirklich verändern willst, wenn du einen Speaker brauchst, der nicht mit Buzzwords wirft, sondern mit Bildern arbeitet – dann buche mich.

Meine Angebote reichen von Keynotes, Teamtrainings, Retreats bis zu Mentorings.

Ich arbeite mit Unternehmen, Schulen, Führungskräften, Sportlern, Menschen im Umbruch.

Mit allen, die sagen: „Jetzt ist Zeit, das Steuer neu auszurichten“

Letzte Frage, Mario: Was willst du der Welt hinterlassen?

Eine Spur. Keine Show.

Ein Gefühl, das bleibt, wenn ich längst wieder gegangen bin:

"Ich kann. Ich darf. Ich bin genug."



WAS PRÄGTE MARIO OBERSTRASS

„... Er zeigte stets Geduld und Verständnis, sodass ich mich in jeder Situation gut aufgehoben fühlte und das Gefühl hatte, individuell gefördert zu werden. Marios Trainings haben mir nicht nur geholfen, meine Denkweise zu transformieren, sondern auch neue Impulse für den Umgang mit stressigen oder herausfordernden Momenten zu finden.“

MIRJAM PLESCH

HR-Experte

Musik, die mich trägt

„So Happy It Hurts“ – Bryan Adams
Freiheit, Fahrtwind, Leben pur.

„It's a Great Day to Be Alive“ – Travis Tritt
Für Tage, an denen man sich selbst wieder spüren
will.

„Millionen Legionen“ – Die Fantastischen Vier
Wenn du glaubst, du bist allein.

„Don't Stop Believin'“ – Journey
Wenn der Glaube wackelt.



Bücher, die meine Gedanken verändern

Joe Dispenza (2014): Du bist das Placebo – Bewusstsein wird Materie
Die Auswirkungen von Gedanken, Überzeugungen und Emotionen.

Angela Duckworth (2016): Grit – Die neue Formel zum Erfolg
Leidenschaft und Ausdauer schlagen Talent.

Viktor E. Frankl (1946): ... trotzdem Ja zum Leben sagen
Sinnsuchung und seelische Kraft inmitten des Grauens.

Jesse Itzler (2016): Living with a SEAL
Eine radikale Lektion in Disziplin und Grenzenlosigkeit.

Anthony Robbins (1991): Das Robbins Power Prinzip
Strategien zur Aktivierung innerer Kraftquellen.

Hans Rosling (2018): Factfulness
Ein Blick auf die Welt, der mit Vorurteilen aufräumt.

Robin Sharma (1997): Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte
Eine Parabel über Erfolg, Glück und die Kunst, das Wesentliche im Leben zu erkennen.

John Strelecky (2007): The Big Five for Life
Eine Erzählung über Sinn, persönliche Ziele und die Frage, was im Leben wirklich zählt.

Eckhart Tolle (1997): Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
Kraftvoll, klar und transformierend.

Manfred Winterheller (2019): Kontinuum-basierende Führung
Klar, praxisnah und unkonventionell – Führung neu gedacht.

Paramahansa Yogananda (1946): Autobiographie eines Yogi
Ein spirituelles Meisterwerk.

Filme, die mich prägten

Coach Carter
Disziplin trifft Herz.

Matrix
Was wäre, wenn alles, was du glaubst, nur Illusion ist?

Appaloosa
Werte, Loyalität und die Kraft des „Geradestehens“.

Avatar – Aufbruch nach Pandora
Verbindung statt Kontrolle – ein leiser Weg zurück zu sich selbst.

The Last Samurai
Mut zur Transformation.

Facing the Giants
Glaube versetzt nicht nur Berge, sondern ganze Teams.

Gegen jede Regel
Teamgeist überwindet Vorurteile - Was zählt wirklich, wenn alles auf dem Spiel steht?

Dein Weg
Pilgern als Sinnbild für Transformation.

Everything Everywhere All at Once
Chaos als Chance – und wie Entscheidungskraft das eigene Universum verändert.

Das Streben nach Glück
Durchhalten, trotz allem.

A Beautiful Mind
Die Kraft des Geistes – und wie Liebe uns zurück zu uns selbst bringt.

The Truman Show
Raus aus der Komfortzone – hinein in die Wahrheit deines eigenen Lebens.



ANGEBOTE VON MARIO OBERSTRASS

„Mit deiner Liebe fürs kalte Wasser, dein Fachwissen und jahrelange Erfahrung, hast du mich mitgenommen ins kalte Wasser. Es war für mich eine große Überwindung. Genau am Punkt wo ich mich umdrehen wollte, habe ich mich voll auf dich, und deine Erfahrung verlassen können. Einmal über meine Grenze, habe ich das kalte Wasser sofort genossen. Auch die Wirkung nachher war eine ganz besonders heilende Erfahrung für mich. Ich habe dank dir meine Komfort-Zone verlassen und bin wie in einer neuen Welt eingetreten...“

ELS VERHOFSTEDE

Heilmasseurin und Energetikerin

MARIO OBERSTRASS ALS SPEAKER

Zum Thema **MENTALE STÄRKE & SELBSTFÜHRUNG**

„Glaub nicht, was du denkst – denk an, was du glaubst“
„Selbstführung ist kein Luxus – sie ist dein Startknopf“

Zum Thema **FÜHRUNG & ORGANISATIONSKULTUR**

„Führung formt Kultur – und was bleibt, wenn Prozesse versagen“
„Zwischen KPI und Herz – Führung, die Menschen bewegt“

Zum Thema **KÄLTE, GRENZEN & SELBSTERFAHRUNG**

„Rein in die Kälte – raus aus der Komfortzone“
„Du kannst mehr, als du glaubst – beweis es dir!“

Zum Thema **VERÄNDERUNG & DAS KOMPASS-MODELL**

„Veränderung braucht Richtung – das KOMPASS-Prinzip“
„Der 7-Schritte-Code für nachhaltige Transformation“

Zum Thema **MOTIVATION, INSPIRATION & PERSPEKTIVENWECHSEL**

„Verweichlicht? – Warum es Zeit ist, wieder stark zu sein“
„Was du dir selbst schuldest – und wie du es endlich einlöst“

BUCHBARE FORMATE

15-30 min Impuls

30-120 min Keynote

Workshop 1–3 Tage mit Erlebnisanteil (z. B. Kälte, Atmung, Mentales)

MARIO OBERSTRASS ALS COACH

BUSINESS-COACHING & ORGANISATIONSENTWICKLUNG

Zielgruppe: Unternehmen, Führungskräfte, Change-Teams, HR-Abteilungen, KMUs, Startups

Buchbare Angebote:

KOMPASS-Business-Coaching (Einzel oder Team)

7-stufiger Transformationsprozess auf Basis des KOMPASS-Modells

Ziel: nachhaltige Veränderung, Führungskultur, Teamdynamik

Dauer: Halb- oder Ganztagesformate, 3- bis 6-monatige Begleitung

Change-Workshop „Kultur statt Kontrolle“

Entwicklung einer zukunftsfähigen Unternehmenskultur

Leadership-Retreats

Für Führungskräfte, die Klarheit, Mut & Umsetzungskraft suchen

Optional in Kombination mit Naturerlebnis & Kältetraining

Führungskräfte-Einzelcoaching

Persönlich, vertraulich, lösungsorientiert

MARIO OBERSTRASS ALS COACH

MINDSET-TRAINING & MENTALE SELBSTFÜHRUNG

Zielgruppe: Einzelpersonen, Sportler:innen, Führungskräfte, Jugendliche, HR-Abteilungen
Buchbare Angebote:

Mentaltraining für Alltag und Business
Techniken aus dem Sport-, Business- und Persönlichkeitscoaching

Resilienz-Workshops „Stark durch Wandel“
Modul: Umgang mit Druck, Unsicherheit, Überforderung

Mindset-Impulse für Jugendliche & Schulklassen
Ziel: Selbstwert, Fokus, Eigenverantwortung

Atemtechniken & Entspannungs-Coaching
Wissenschaftlich fundierte Methoden zur Selbstregulation
Auch für Bildungseinrichtungen oder Retreats geeignet

Walk & Talk Sessions (1:1 in der Natur)
Coachingformat in Bewegung, fördert mentale Klarheit

AB IN DIE KÄLTE

MIT MARIO OBERSTRASS

KÄLTE-ABENTEUER & SELBSTERFAHRUNG

Zielgruppe: Teams, Führungskräfte, Gesundheitsbewusste, Mutige
Buchbare Angebote:

Kälte-Retreats (Eisbaden & Mindset-Stärkung)
Tages- oder Wochenendformat, inkl. Atemtraining, Reflexion & Naturerfahrung

Firmen-Teamtage „Raus aus der Komfortzone“
Teambuilding & Mutkultur durch Kälteerlebnis & Selbstüberwindung

Einzeltrainings & Mut-Coaching in der Kälte
Für Führungskräfte, Sportler:innen oder Menschen im Umbruch

Jahreszeiten-Angebot: „Viermal raus – dein Zyklus der Transformation“
Vier Termine im Jahr zur körperlich-geistigen Standortbestimmung

ZUSATZANGEBOTE & PAKETE

Buchbare Kombinationen:
Keynote + Workshop
Retreat + Einzelcoaching
Teamtage + Business-Coaching
Trainingslager für mentale Stärke (2–5 Tage)

Einsatzgebiet & Buchung

Standort: Kärnten / Süd-Österreich

Buchbar: Im gesamten deutschsprachigen Raum (AT | DE | CH)

Sprachen: Deutsch & Englisch

Jetzt anfragen & buchen

Machen Sie Ihre Veranstaltung, Ihr Führungsevent oder Ihren Retreat zu einem Wendepunkt für Klarheit, Haltung und Handlungsstärke.

Anfrage per E-Mail: hallo@am-kompass.at

Webseite: www.am-kompass.at

+43 (0) 660 / 403 90 90

