
MARIO OBERSTRASS
Unternehmensberater | Mentaltrainer | Extremsportler | Speaker

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Am Kompass Consulting e.U.
Inhaber Mag. Mario Oberstrass
Dorfweg 20
9722 Puch

Eingetragenes Einzelunternehmen – Unternehmensberatung, Training

Gestaltung

Creating Experts®
by Oliver Jacob

Fotos:

Justin Bockey, Simone Attisani

Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt der Herausgeber keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen.

Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung oder Verbreitung - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers erlaubt.



Lee Strasberg Theatre & Film Institute, New York 2026



Ihr direkter Weg zu Mario Oberstrass

Am Kompass Consulting e.U.

+43 660 403 90 90
hallo@am-kompass.at
www.am-kompass.at

www.facebook.com/amkompass
www.instagram.com/amkompass
www.youtube.com/@marioooberstrass6292
https://www.linkedin.com/in/mario-oberstrass-82028691/


Times Square, New York 2026


MARIO OBERSTRASS
Eisschwimm-Experte
Saunameister
Mentaltrainer
Coach
Weltrekordhalter
Vertriebs-Experte
Selfness-Trainer
Beyond-Ego-Trainer
Lehrer
Speaker
WIRTSCHAFTSTRAINER
Bestseller-Autor
HR-MANAGER
Betriebswirt
Sport-Mentaltrainer
Feelgood & Corporate Culture Manager
Recruiting-Experte
Breath-Work-Coach
Burnout-Prävention-Trainer
UNTERNEHMER
5fach Ironman-Finisher

Die Homepage





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



Mario Oberstrass

INHALT

MARIO OBERSTRASS

Impressum 3

Kontakt..... 5

Der Mentor..... 14

Der Autor..... 33

Wer ist das?..... 49

In Zahlen..... 59

Seine Mission..... 68

Der Redner..... 73

Das Interview..... 93





MARIO OBERSTRASS

DER MENTOR

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

Mario Oberstrass



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 weltweit führende 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 fünffach diplomierter Mentaltrainer, Feelgood & Corporate Culture Manager sowie ausgebildeter Wirtschaftstrainer und HR-Manager bringt er ein tiefes Know how in Unternehmenskultur, Recruiting und Teamführung mit.

Sein Studium der Angewandten Betriebswirtschaft mit den Schwerpunkten internationales Management, HR und Marketing wird durch weiterführende Studien in Gruppendynamik und Arbeitsrecht praxisnah ergänzt.





ÜBER 20 JAHRE LEADERSHIP
HANDS-ON-FÜHRUNG MIT HERZ

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.



Keynote, Juli 2026



Klientenstimmen

"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 LORBEK

"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

Marios Coaching ist klar, verständlich und sofort umsetzbar. Er zeigt einfache Schritte, die im Alltag wirklich funktionieren und schnell Wirkung bringen.

Seine Art ist warm, motivierend und humorvoll. Ich fühlte mich ernst genommen, verstanden und kam sofort ins Tun.

Wer mehr Klarheit, mentale Stärke und echte Veränderung sucht, ist bei Mario genau richtig. Absolute Empfehlung!

MONIKA BOCK

Klar, tiefgehend und menschlich. Das Coaching von am-kompass.at bringt schnell auf den Punkt, worum es wirklich geht – mit viel Herz, Verstand und echter Wirkung. Sehr empfehlenswert für alle, die sich ehrlich weiterentwickeln wollen.

HENRIK L.

Mario Oberstrass hat mich an mehreren Stellen beeindruckt. Mario macht ein Businesscoaching, was nachhaltig wirkt und Veränderung ist sofort spürbar.

Die Besonderheit die mir sehr stark in Erinnerung geblieben ist, dass er sich auf seine Gegenüber komplett einstellt und das Beste aus Ihnen herauskitzelt.

Diese Empfehlung von mir kommt aus tiefster Überzeugung. Top Mensch, Top Business - Top Empfehlung !

CHRISTOPH J. R.





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.

IRONMAN
AUSDAUER IST EINE ENTSCHEIDUNG

3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer auf dem Rad und zum Schluss ein Marathon: Mario Oberstrass hat die Langdistanz mehrfach gefinisht, darunter den IRONMAN Austria in Klagenfurt 2017, 2018 und 2019, und ist seit seinem ersten Ironman 2013 regelmäßig auf Ultra- und Langdistanzen unterwegs.

Was davon bleibt, ist weniger die Zeit auf der Uhr als die Erfahrung, dass der Körper weitergeht, wenn der Kopf längst aufhören will – und dass genau diese Erfahrung im Führungsalltag ebenso trägt wie auf der Laufstrecke im Hochsommer.

IRONMAN AUSTRIA · KLAGENFURT

2017	13:49:41 h
2018	13:05:31 h
2019	14:28:59 h

2.000+
Wettkampfkilometer

5+
Ultra-Triathlon- & Ironman-Finishes








Faaker See, Kärnten



Eisschwimmen, Velden am Wörthersee

EISBADEN
KLARHEIT BEI NULL GRAD

Kaltes Wasser lässt keine Rolle zu. Wer bei null Grad im See sitzt, kann nichts mehr spielen – es zählt nur noch die Frage, ob man ruhig atmet oder nicht. Genau deshalb ist das Eisbaden für Mario Oberstrass mehr als Sport: ein Training in Selbstführung, das er selbst seit Jahren praktiziert und als Kälte- und Atemtrainer weitergibt, unter anderem am Mountain Resort Feuerberg, beim Neujahrs- und Dreikönigsschwimmen in Kärnten und bei Benefizschwimmen.

Als Eisschwimmer war er bei den österreichischen Meisterschaften am Start. Und im Jänner 2025 entstand in Velden am Wörthersee gemeinsam mit Annelie Waldenburg ein Weltrekord: das längste Interview in einem Eisbad – 17 Minuten und 21 Sekunden im Wasser, bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt.

17:21

Minuten im Eisbad – Weltrekord

Längstes Interview im Eiswasser, Velden, Jänner 2025






DER WEG DER
DISZIPLIN

MARIO OBERSTRASS

DER AUTOR

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



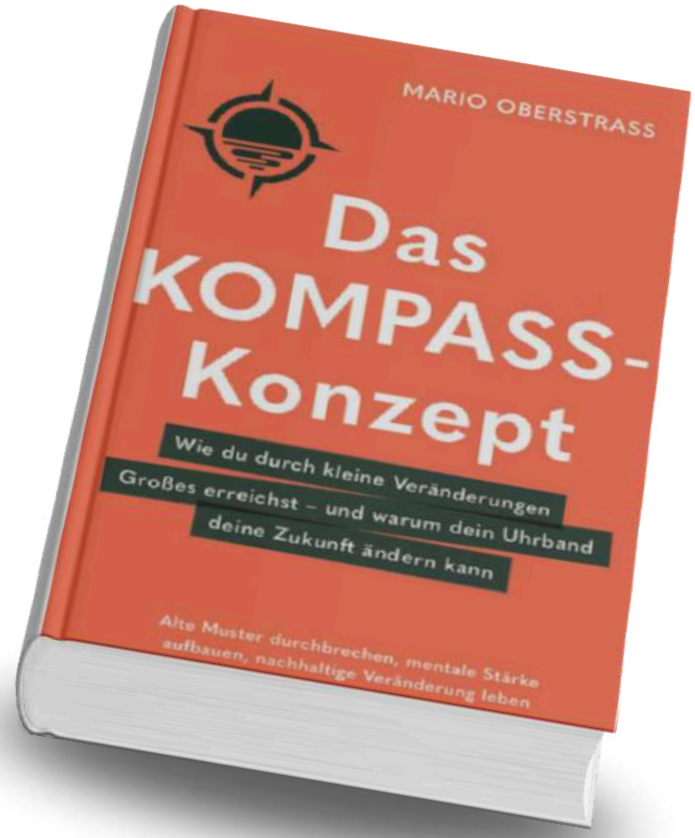


AUTOR
MIT HALTUNG UND HANDSCHRIFT

Seit 2025 sind mehrere Bücher erschienen, die Wandel begleiten und Orientierung bieten, darunter:
„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

Wie du durch kleine Veränderungen Großes erreichst –
und warum dein Uhrband deine Zukunft ändern kann

Verlag Buchschmiede

Wenn Veränderung ansteht, brauchst du nicht noch mehr Motivation – du brauchst Orientierung. Genau dafür ist Das KOMPASS-Konzept da: Es schafft Struktur, wenn alles gleichzeitig drängt, und bringt Fokus in Phasen, in denen sich kein Weg richtig anfühlt.

In sieben klaren Schritten führt dich das KOMPASS-Konzept durch innere und äußere Entwicklungsprozesse und verbindet Haltung mit Handwerkszeug – für mehr Klarheit, Ausdauer und Selbstwirksamkeit im Wandel. Es funktioniert für persönliche Entwicklung genauso wie für Kulturveränderung in Teams und Organisationen.

Und das Beste: Dieses Buch sagt dir nicht von außen, „wie es geht“. Es ist ein Werkzeug, das dich dabei unterstützt, deinen eigenen Weg zu erkennen, zu stärken und wirklich zu gehen – mit konkreten Impulsen, einfachen Übungen und starken Reflexionsfragen.

Hier direkt ein Exemplar sichern



Das KOMPASS-Modell

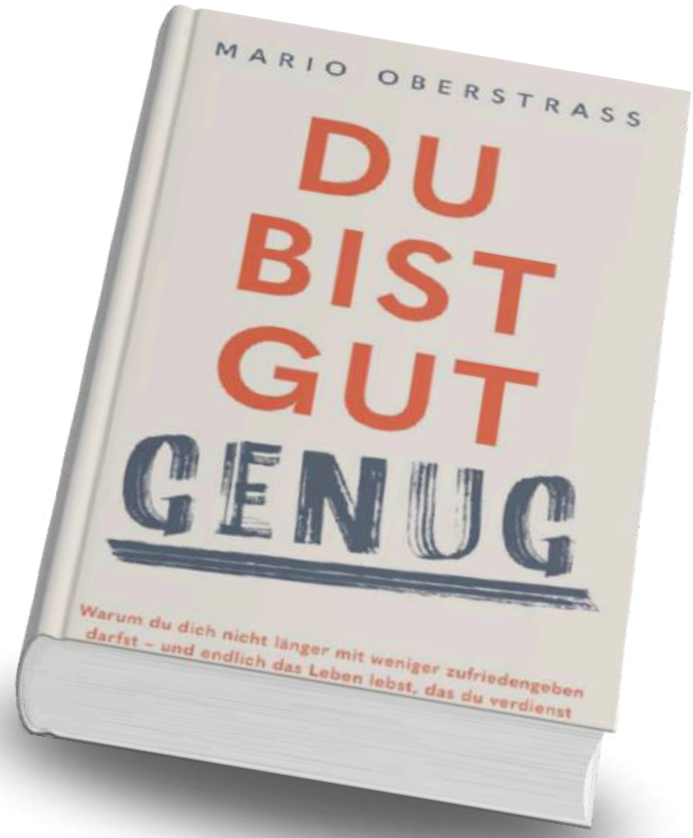
Das Herzstück seiner Arbeit. Der rote Faden seiner Lebensphilosophie.

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

Was dir wirklich zusteht: Warum du dich nicht länger mit weniger zufriedengeben darfst – und endlich das Leben lebst, das du verdienst!

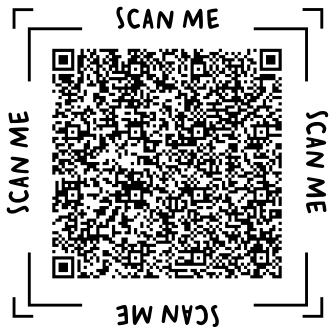
Verlag Buchschmiede

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die viel tragen, viel leisten und für andere da sind – und dabei leise den Kontakt zu sich selbst verloren haben. An Menschen, die stark wirken, aber innerlich müde sind. Die funktionieren, obwohl sie spüren, dass es so nicht weitergehen soll.

In ruhiger, klarer Sprache zeigt dieses Buch, wie Selbstverrat beginnt - unscheinbar, alltäglich, gut getarnt - und wie der Weg zurück zur Selbstachtung möglich wird.
Anhand des WERTT-Modells begleitet es durch fünf aufeinander aufbauende Phasen, die ehrliche Reflexion mit einfachen, alltagstauglichen Übungen verbinden. Nicht, um jemand anderer zu werden, sondern um wieder bei sich anzukommen.

"Du bist gut genug" macht keinen Druck. Es verspricht keine schnellen Lösungen. Es erinnert dich daran, dass du dir selbst nichts beweisen musst – und dass Selbstachtung die Grundlage für ein erfülltes Leben ist.

Hier direkt ein Exemplar sichern



"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.



Durch Kälte ein Feuer entfachen

Ein Eisbaden-Guide für Einsteiger: Stärke dein Immunsystem, steigere deine Energie und finde mentale Klarheit in nur 4 Wochen

Hier direkt ein Exemplar sichern



"Durch Kälte ein Feuer entfachen" richtet sich an Menschen, die neugierig sind, ihren Körper neu zu erleben. Die wissen wollen, wie es sich anfühlt, ruhig zu bleiben, obwohl alles im Körper „raus" ruft. Und die genau darin etwas Kraftvolles entdecken wollen.

Du wirst verständlich und sicher an das Eisbaden herangeführt. Mit klaren Erklärungen, einfachen Atemübungen und einem Weg, der Vertrauen schafft. Kein Show-Eisbaden, kein Zwang – sondern echte Erfahrung.

Was bleibt, ist mehr als Kälte. Es ist dieses wache Gefühl danach. Klar im Kopf, ruhig im Körper, präsent im Moment. Etwas, das man mitnimmt – in den Alltag, in Stresssituationen, in Entscheidungen.

Wenn dich das neugierig macht, wenn du spüren willst, was in dir steckt, dann ist dieses Buch ein sehr guter Anfang.





PERSÖNLICHKEIT MIT WIRKUNG

WARUM MARIO OBERSTRASS MEHR ALS EIN BERATER IST

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.



MARIO OBERSTRASS

WER IST DAS?

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

Mario Oberstrass



Mario Oberstrass 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 Oberstrass 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 ausgezeichneter 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

Über 20 Jahre internationale Führungserfahrung im Einzelhandel mit Verantwortung für große Teams, komplexe Organisationen und wirtschaftliche Ergebnisse

Gründung von Am Kompass Consulting e.U., einer Unternehmensberatung mit Fokus auf Mindset, Selbstführung, Führungskultur und nachhaltigen Kulturwandel

Gewinner des internationalen Speaker Slams in Wiesbaden

International tätiger Speaker mit Auftritten von Europa über Indien bis New York

Mehrere Bücher, u.a. "Das Kompass-Konzept" und "Du bist gut genug"

AKADEMISCHE BASIS:

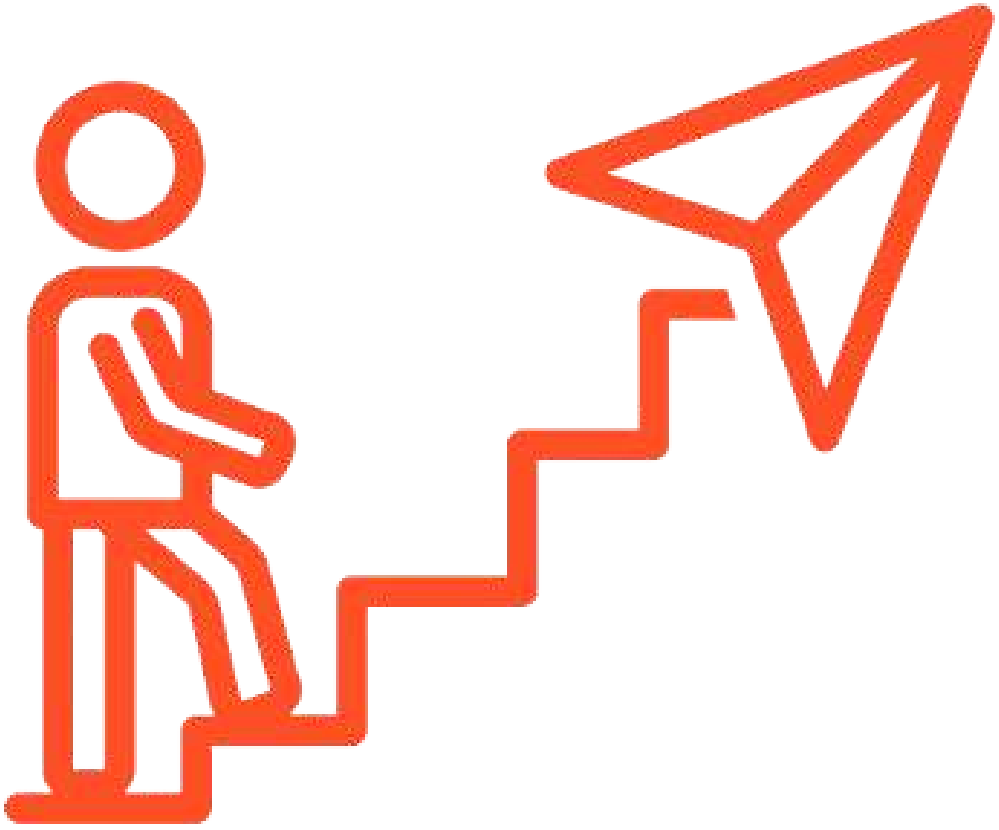
Studium der Betriebswirtschaftslehre (mit Fokus auf Marketing & internationales Management)

Studium der Psychologie & Gruppendynamik

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



Top of the Rock, Rockefeller Center, New York 2026



BWL-Diplom
2005

2006
jüngster Fahrschullehrer in Kärnten

Wirtschaftstrainer und Coach
2009

2011
erste überregionale Führungs-verantwortung

erster Ironman
2013

Diplom Human Resources Manager

2015

2021

Diplom Mental- und Team-Mental-Trainer

Übernahme internationaler Führungsverantwortung

2023

2025

Gründung Am Kompass Consulting e.U.

Diplom-Feelgood & Corporate Culture Manager

Diplom-Burnout-Präventionstrainer

Veröffentlichung von zwei Büchern

Diplom Sport-Mental-Trainer

Diplom Selfness-Trainer

2026



Auf der Bühne in New York, 2026

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 lösungs-orientierter. Vielen Dank für deine Unterstützung!”

MIRJAM ZELLER
Teilnehmerin Mind-Management

4
Bücher mit Tiefenwirkung

1
Gewinner des internationelen Speaker Slams

500.000+
erreichte Menschen bisher

21
Jahre Leadership im Einzelhandel

23
bereiste Länder bis heute

5+
Ultra-Triatholon & Ironman-Wettbewerbe absolviert

8
diplomierte Aus- und Weiterbildungen

2
laufende Buchprojekte

1
Meisterschaftsteilnahme im Eisschwimmen

3

Angebote für körperlich-mentale Grenzerfahrung

2.000+

Wettkampfkilometer

1

entwickeltes System: Das **KOMPASS**-Modell

100+

Techniken und Soforthilfe-Impulse

1.420.000+

Google-Treffer bei Namenskombinationen

2.171+

Kundenkontakte

1

Weltrekord im Eisbaden

2.281.000+

Wörter an Inhalt produziert

AUSZEICHNUNGEN
ANERKENNUNG FÜR WIRKUNG



2025	Gewinner des 7. Internationalen Speaker Slams, Wiesbaden
2025	Excellence Award – Hermann Scherer
2025	Platin Award – Hermann Scherer
2025	Gold Award & Experten Award – Experts TV
2026	Autor im Sammelband „33 Storys“ – Award der Herausgeber
2026	Excellent Experience – Bewertung „sehr gut“



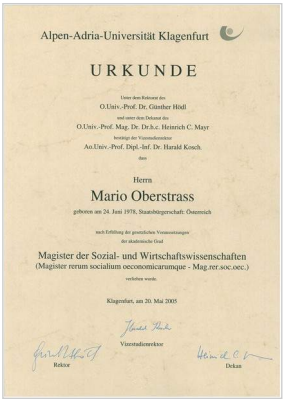


Platin Award mit Hermann Scherer, November 2025



DIPLOME & ZERTIFIKATE
FUNDAMENT STATT FASSADE

Acht diplomierte Aus- und Weiterbildungen, ein Studium und eine Reihe von Zertifikaten bilden die fachliche Grundlage der Arbeit. Nicht als Sammlung von Titeln, sondern als Werkzeugkasten, aus dem sich Beratung, Training und Coaching bedienen – von der Betriebswirtschaft über das Mentaltraining bis zur Bühnenarbeit.


Alpen-Adria-Universität Klagenfurt

URKUNDE

Herrn

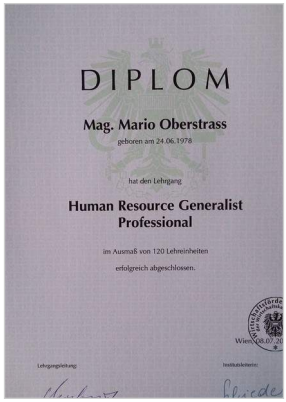
Mario Oberstrass

Magister der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften

(Magister rerum socialium oeconomicarumque - Mag.rer.soc.oec.)

Klagenfurt, am 20. Mai 2005

Magister, Universität Klagenfurt, 2005


DIPLOM

Mag. Mario Oberstrass

geboren am 24.06.1978

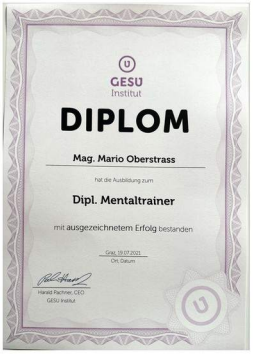
hat den Lehrgang

Human Resource Generalist Professional

im Ausmaß von 120 Lehreinheiten

erfolgreich abgeschlossen.

Human Resource Generalist Professional


GESU Institut

DIPLOM

Mag. Mario Oberstrass

hat die Ausbildung zum

Dipl. Mentaltrainer

mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden

Dipl. Mentaltrainer, GESU Institut


GESU Institut

DIPLOM

Mag. Mario Oberstrass

hat die Ausbildung zum(r)

Dipl. Team-MentaltrainerIn

mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden

Dipl. Team-Mentaltrainer, GESU Institut



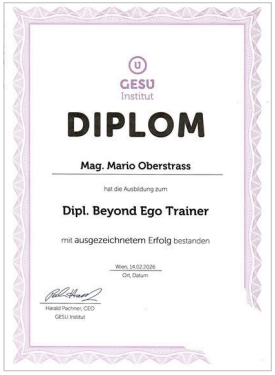
Feelgood & Corporate Culture Manager, bfi, 2025



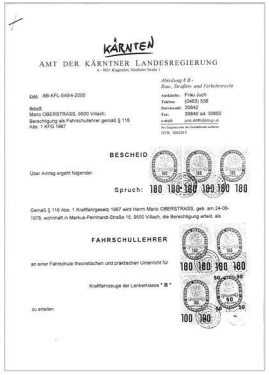
Dipl. Burnout-Präventionstrainer, 2025



Dipl. Selfnesstrainer, 2026



Dipl. Beyond Ego Trainer, 2026



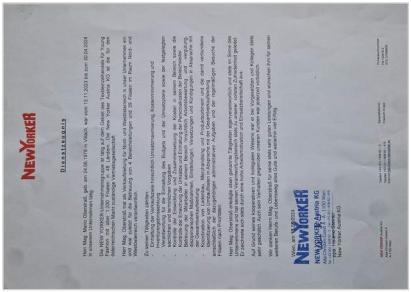
Fahrschullehrer-Bescheid, Land Kärnten



Zertifikat Konstruktiv-basierende Führung



Saunawart mit Kundenbetreuung, ÖNORM S 1150, 2025



Dienstzeugnis New Yorker

8

diplomierte Aus- und Weiterbildungen

1 Studium · 4+ Zertifikate
Lee Strasberg Institute, NY 2026



Qutub-Komplex, Delhi, März 2026



MARIO OBERSTRASS

SEINE MISSION

Wenn du aufhörst, dich selbst klein zu halten, beginnt deine Größe zu wirken.
Mario Oberstrass

MENSCHEN FÜHREN
NICHT MANAGEN

Mario ist überzeugt:
Führung beginnt innen.

Bevor wir Menschen leiten können, müssen wir uns selbst führen lernen.

Seine Methode: kein Tschaka-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.





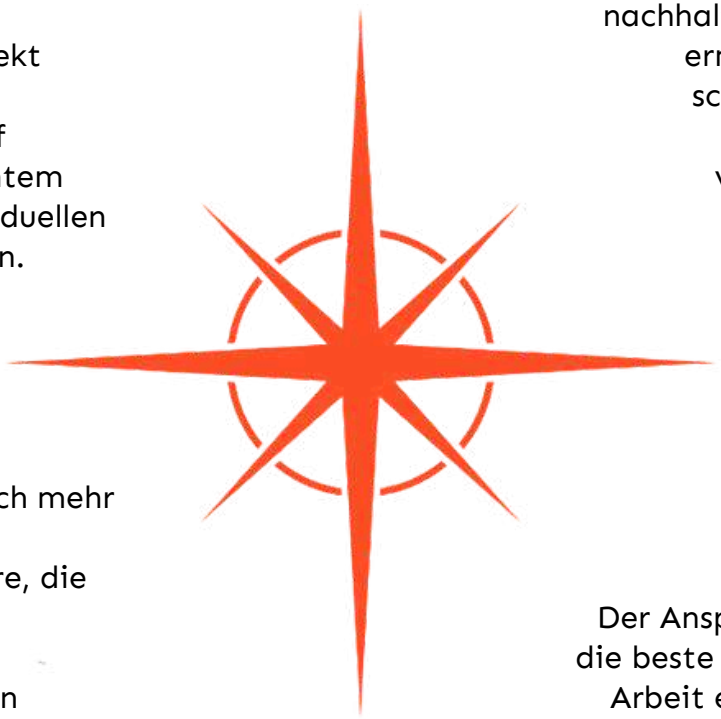
WERTE

RESPEKT

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

DISZIPLIN

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



TEAMWORK

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

EXZELLENZ

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


Delhi, Indien, März 2026

MARIO OBERSTRASS DER REDNER

Mario Oberstrass versteht es auf beeindruckende Weise, Menschen zu motivieren und inspirieren.
Dr. Stefan Lorbek





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.

INTERAKTIVE WORKSHOPS FÜR UNTERNEHMEN

Diese Workshops sind Arbeitsräume, keine Theorieseminare. Teams erleben praxisnahe Impulse zu Vertrauenskultur, Zusammenarbeit und Veränderungsfähigkeit – immer mit Blick auf den konkreten Alltag. Was hier zählt, ist nicht das Modell, sondern das, was tatsächlich wirkt.
Die Inhalte werden individuell auf Organisation, Teams und Zielsetzungen abgestimmt. Es entstehen klare Bilder, offene Gespräche und gemeinsame Lernprozesse. Ziel ist es, Kommunikation zu stärken, Verantwortung zu teilen und Veränderung gemeinsam zu tragen – ehrlich, wirksam und nachhaltig.

BEGLEITUNG IN PERSÖNLICHEN VERÄNDERUNGSPROZESSEN

Mario unterstützt Menschen in Phasen echter Veränderung – beruflich wie persönlich. Ob es um einen neuen Job, Entscheidungen in Beziehungen, Lampenfieber, innere Blockaden, Gewicht oder das Loslassen von Gewohnheiten wie Rauchen geht: Im Fokus steht mentale Klarheit und die Fähigkeit, sich selbst wirksam zu steuern.
Veränderung wird nicht beschönigt, sondern greifbar gemacht. In kurzer Zeit entsteht Orientierung. Gespräche schaffen Vertrauen, Muster werden sichtbar und nächste Schritte klar. Die Arbeit wirkt ruhig, direkt und nachhaltig – ohne Druck, ohne schnelle Versprechen. Sie stärkt innere Stabilität und fördert Verantwortung für den eigenen Weg.
Für Menschen, die nicht stehen bleiben wollen, sondern bereit sind, Veränderung bewusst zu gestalten und im Alltag wirksam umzusetzen.

INSPIRIERENDE KEYNOTES

Keynotes bringen Bewegung in Denken und Haltung. Im Mittelpunkt stehen Führung, Selbstführung und Kultur in Zeiten tiefgreifender Veränderung. Dabei verbinden sich über zwei Jahrzehnte gelebte Führungserfahrung aus dem internationalen Einzelhandel mit mentaler Klarheit, Verantwortung und echter Menschlichkeit.
Statt abstrakter Modelle stehen reale Geschichten im Raum. Situationen, die herausgefordert haben. Entscheidungen, die Wirkung entfaltet haben. Die Vorträge laden dazu ein, Führung neu zu denken – nicht als Rolle, sondern als bewusste Haltung. Sie inspirieren dazu, Verantwortung zu übernehmen, Klarheit zu gewinnen und nachhaltige Wirkung im eigenen Führungsalltag zu verankern.

Infos und Anmeldung



THEMEN,
die berühren
und verändern!

AUSGEWÄHLTE KEYNOTE-THEMEN

Kultur als Ergebnis täglicher Entscheidungen
Wie Haltung, Sprache und Verhalten im Alltag wirksamer sind als jedes Leitbild.

Führung in Zeiten von Veränderung
Was Menschen in Verantwortung brauchen, wenn Gewissheiten schwinden und Bewegung zum Normalzustand wird.

Orientierung in bewegten Systemen
Wie Sicherheit entsteht, wenn Komplexität steigt und einfache Antworten nicht mehr funktionieren.

Exzellenz als innere Haltung
Warum nachhaltige Qualität nicht erzwungen werden kann – und wie sie trotzdem entsteht.

FÜR WELCHE EVENTS ist Mario Oberstrass der richtige Redner?

MOTIVATIONS-EVENTS &
TEAMBUILDING

UNTERNEHMENSVERANSTALTUNGEN

FÜHRUNGSKRÄFTE-
WORKSHOPS



KONGRESSE & FACHMESSEN

Mit seiner 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.

WARUM
Mario Oberstrass?

10 Gründe, warum ein Event mit ihm zum Wendepunkt wird

1. Er bringt Klarheit in Themen, über die sonst nur geredet wird.
2. Er verbindet Führung mit gelebter Realität und eigener Verantwortung.
3. Er erreicht Menschen und schafft auch in großen Räumen echte Verbindung.
4. Er spricht Spannungen an, bevor sie Wirkung kosten.
5. Er führt vom Denken zurück in Verantwortung und Handeln.
6. Er arbeitet mit Geschichten, die bleiben, nicht mit Folien.
7. Er bringt Gruppen mental und körperlich in Bewegung.
8. Er kennt Führung von innen – mit all ihren Widersprüchen.
9. Er wirkt über die Bühne hinaus als Sparringspartner und Spiegel.
10. Er hinterlässt Wirkung, nicht nur Eindruck.



Lee Strasberg Theatre & Film Institute, 115 East 15th Street, New York

LEE STRASBERG
THEATRE & FILM INSTITUTE NEW YORK 2026

Wer auf der Bühne wirken will, muss lernen, wahrhaftig zu sein – nicht lauter. Deshalb hat Mario Oberstrass 2026 am Lee Strasberg Theatre & Film Institute in New York trainiert, jener Schule, an der das Method Acting zu Hause ist und an der Schauspieler wie Al Pacino oder Marilyn Monroe ihr Handwerk geschärft haben.

Präsenz, Körper, Stimme, Stille: Was dort für die Bühne gilt, gilt genauso für Führungskräfte, die vor Menschen stehen und etwas bewegen wollen. Die Ausbildung fließt seither in jede Keynote und jedes Training ein.



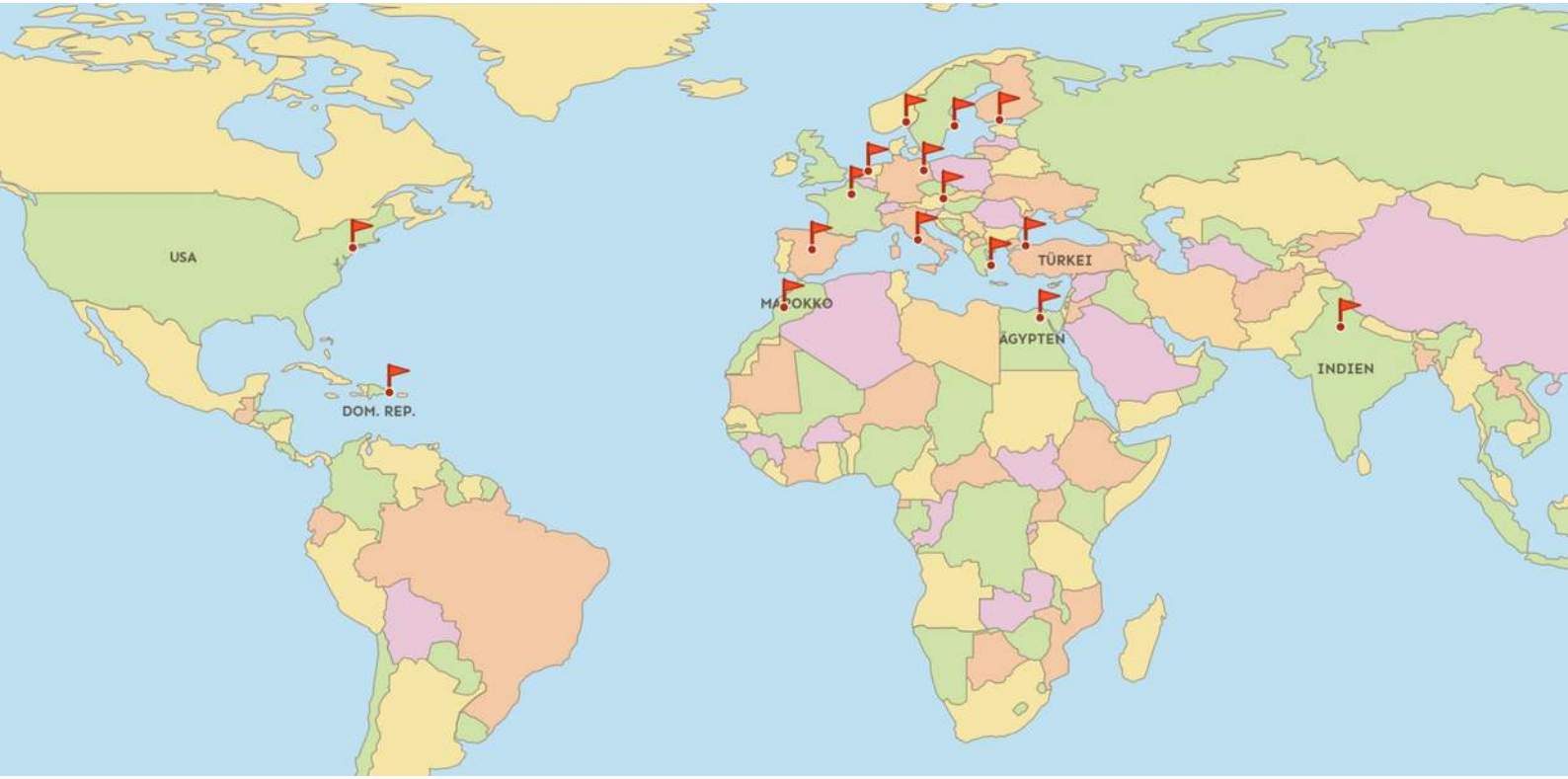






UNTERWEGS

23 LÄNDER, EIN KOMPASS



Von New York bis Delhi, von Helsinki bis Marrakesch: Mario Oberstrass hat in 23 Ländern gearbeitet, trainiert, Vorträge gehalten oder einfach hingeschaut. Wer viele Kulturen erlebt hat, urteilt langsamer und fragt genauer – eine Haltung, die in jede Beratung einfließt.



Österreich	Ungarn	Schweden
Deutschland	Tschechien	Norwegen
Schweiz	Niederlande	USA
Italien	Frankreich	Indien
Slowenien	Spanien	Dominikanische Republik
Kroatien	Griechenland	Ägypten
Bosnien und Herzegowina	Türkei	Marokko
Serbien	Finnland	



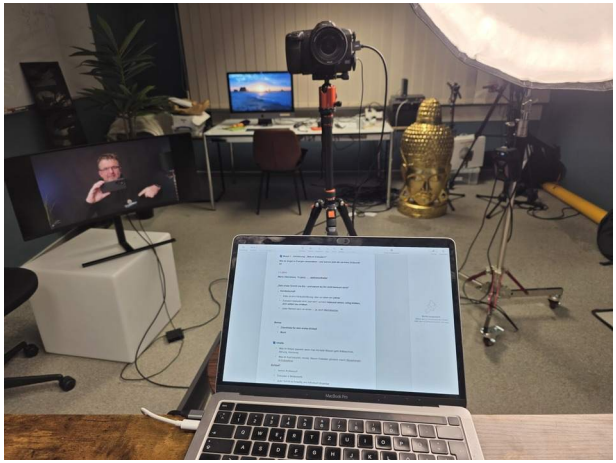
Aufzeichnung Experten-Kongress online, 2026

PODCAST & STUDIO
GESPRÄCHE, DIE BLEIBEN

Zwischen Bühne und Beratung liegt das Gespräch. Mario Oberstrass ist regelmäßig Gast in Podcasts, Radiosendungen und Podiumsrunden, produziert eigene Gesprächsformate und Videos für seinen YouTube-Kanal und arbeitet dafür mit einem eigenen Studio-Setup – Kamera, Mikrofon, Licht und Greenscreen.

Die Themen bleiben dieselben wie auf der Bühne: Führung, Selbstführung, Kultur und die Frage, warum Menschen tun, was sie tun. Nur der Ton ist ein anderer: ruhiger, näher, ohne Zeitlimit.









Studio-Talk · Videoproduktion · Podcast, Frankfurter Buchmesse 2025 · YouTube

PRESSE & MEDIEN
WAS ANDERE SCHREIBEN



Überreichung des Experten Awards, Experts TV, November 2025



Kronen Zeitung, 17.08.2025



Kleine Zeitung, 08.01.2025



Draustädter, 04.02.2025



Sport Mental Magazin, 2026



villach

Bürgermeister der Stadt Villach
9500 Villach, Rathausplatz 1

Herrn
Mario Oberstrass

Zahl: BGM/B/10o-132-2026/Ge

E-Mail: hallo@am-kompass.at

Villach, 05. August 2026

Sehr geehrter Herr Oberstrass,

Medienberichten habe ich mit großer Freude entnommen, dass Sie als erster Österreicher bereits zum zweiten Mal den Internationalen Speaker Slam gewinnen konnten. Vor rund 150 Gästen im Saal sowie mehreren tausend Online-Zuschauern setzten Sie sich mit Ihrer Keynote zum Thema „Unternehmenskultur im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz" eindrucksvoll durch.

Dieser außergewöhnliche Erfolg ist ein eindrucksvoller Beweis für Ihre fachliche Kompetenz, Ihre Leidenschaft und Ihre Fähigkeit, wichtige Zukunftsthemen wirkungsvoll auf die Bühne zu bringen.

Ich gratuliere Ihnen sehr herzlich zu dieser herausragenden Leistung und wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg und viele weitere großartige Meilensteine auf Ihrem Weg!

Freundliche Grüße

Günther ALBEL
Bürgermeister

Günther ALBEL | T +43 4242 205-1600 | E buergermeister@villach.at
W villach.at | W welcome2villach.at | facebook.com/guentheralbel | instagram.com/guentheralbel

1/1

Schreiben des Bürgermeisters von Villach, 2025



Interview mit Experts TV, Top 111 Personal Brand 2026

Regional verwurzelt, international unterwegs: Die Medienresonanz reicht von Kleiner Zeitung, Kronen Zeitung und Draustädter über das Sport Mental Magazin und Experts TV bis zu Podcasts im deutschsprachigen Raum. Was dabei zählt, ist nicht die Schlagzeile, sondern ob das, was berichtet wird, im Alltag der Leser etwas auslöst.



MARIO OBERSTRASS

DAS INTERVIEW

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

VERÄNDERUNG BEGINNT
MIT KLARHEIT

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

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.

Was macht Deine Arbeit heute so besonders?

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.

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

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

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

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 transformierender Werkzeugkasten. Es richtet sich an Menschen, die nicht nur wollen, sondern wirklich tun.
„Du bist gut genug" ist mein emotionalstes Buch – eine 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 entsteht 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."



Internationaler Speaker Slam, Wiesbaden, Juni 2025

Was prägte Mario Oberstrass?

MUSIK

„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

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

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.



Founder Summit, Inspiration Stage, April 2026



Wörthersee

MOTORRAD, BOOT, AUTO
FAHRTWIND

Wer mit Mitte zwanzig als jüngster Fahrschullehrer Kärntens Fahrschüler durch Villach lotst, entwickelt ein besonderes Verhältnis zu allem, was einen Motor hat. Bis heute gehört das Fahren zu den wenigen Tätigkeiten, bei denen der Kopf ganz von selbst still wird: auf dem Motorrad über die Alpenpässe, mit dem Boot am See oder im offenen Wagen an der Küste.

„So Happy It Hurts" von Bryan Adams beschreibt es am besten: Freiheit, Fahrtwind, Leben pur.











REGELMÄSSIGE INSPIRATION
in ihr Postfach



Bleiben Sie inspiriert und sichern Sie sich die neuesten Insights zu Leadership, mentaler und körperlicher Stärke.

NEWSLETTER



Erfahren Sie mehr über den Weg von Mario Oberstrass – Betriebswirt, Unternehmensberater, Mentaltrainer, Extremsportler, Speaker, Autor und Mentor für Führung, Selbstführung und nachhaltige Veränderung.

Dieses Profil beleuchtet seine fundierte Expertise aus über zwei Jahrzehnten Führungserfahrung im internationalen Einzelhandel sowie seine heutige Arbeit mit Unternehmen, Führungskräften und Menschen im Umbruch. Es gibt praxisnahe Einblicke in seine Beratungs-, Coaching- und Trainingsarbeit und vermittelt durch persönliche Gedanken einen authentischen Eindruck seiner Haltung.

Von Verantwortung für große Organisationen über den Schritt in die Selbstständigkeit bis hin zu Auszeichnungen, Buchveröffentlichungen und Weltrekorden zeichnet sich Marios Weg durch Klarheit, Konsequenz und Menschlichkeit aus.

Ergänzt durch Interviews, persönliche Reflexionen, Buchvorstellungen und Erfahrungsberichte aus Wirtschaft, Sport und Persönlichkeitsentwicklung bietet diese Publikation einen umfassenden Einblick in eine Arbeit, die nicht an der Oberfläche bleibt – sondern Wirkung entfaltet.

Mario Oberstrass | Am Kompass Consulting e.U. | hallo@am-kompass.at | +43 660 403 90 90 | www.am-kompass.at