



Mentales Coaching

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Ziel ist Ihre mentale Einstellung. Mentales Training ist ein Begriff aus der Sportpsychologie und wurde dort bereits mit großem Erfolg bei Leistungssportlern eingesetzt. Jeder erfolgreiche Sportler konnte seine Leistung nur mit Hilfe eines (oder mehrerer) Coaches erreichen. Viele Studien belegen hier, wie wichtig der Glaube an sich selbst ist.

Mentales Training bedeutet frei übersetzt zielgerichtete Ausbildung im Denken.

Inzwischen wird mentales Training in weiterentwickelter Form in verschiedenen Bereichen angewandt. Wollten Sie schon immer Gewicht verlieren und schlanker sein, in brenzligen Situationen anders reagieren, sich bewusst entspannen können, das Rauchen aufgeben oder Ihre „Aufschieberitis“ heilen? Ihr Gehirn hilft Ihnen dabei. Und Ihr Mental Coach zeigt Ihnen wie. Ahnen Sie vielleicht, welche ungeahnten Chancen hier in Ihnen schlummern?

Körper und Geist

Körper und Geist sind miteinander verwoben und Sie können die Kontrolle über einen dazu benutzen, den Anderen zu beeinflussen. Die Fähigkeit, den Geist bewusst einzusetzen, kann erlernt werden. Genauso, wie Sie im sportlichen Training den Körper trainieren, können Sie mit mentalem Coaching lernen, Ihren Geist durch Training bewusst zu steuern.

Durch das Mentale Coaching können Sie

- an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gewinnen
- lernen, Ihre Ziele kontinuierlich und auf lange Sicht im Blick zu halten
- offener auf Menschen und Situationen zugehen
- sich bewusst entspannen und regenerieren
- ausgeglichener, mutiger und optimistischer werden
- fokussiert an Ihren Aufgaben arbeiten
- Ihren Charakter schulen
- bewusst glückliche Stimmungslagen hervorrufen

Ich habe verschiedene Methoden zur Hand, die Ihren Geist anregen können, kreative Lösungen zu finden. Ich möchte Sie inspirieren, Ihren eigenen Weg zu finden und diesen selbstbewusst und voller Freude zu gehen. **Entfalten Sie sich zu der besten Persönlichkeit, die Sie sein können.**

Was ist Ihr Ideal?

Inhalte im mentalen Coaching können sein:

- Wahrnehmungübungen
- Entspannungstraining
- Steuerung von Selbstgesprächen
- Verschiedenen Formen der geführten Visualisation
- Übungen, um Denkprozesse erkennen zu können
- Kreativitätsübungen
- Frage-Antwort Spiele
- Übungen, um die Aufmerksamkeit zu fokussieren
- Verbindung von verbalen Äußerungen und körperlichen Bewegungen
- Denkspiele und Konzentrationsübungen während körperlicher Bewegung
- Observatives Training
- Verdecktes Wahrnehmungstraining
- Übungen zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Gehen Sie mit klaren Zielen durch's Leben!