



## MENTAL COACHING

### AUF ZU NEUEN HÖHEN

Mental-Coaching bietet Anleitung und Hilfestellung für ein positives Er-Leben. Jeder Mensch hat einzigartige Potenziale und Fähigkeiten und damit eine innere Kraftquelle, die es zu entdecken und effektiv zu nutzen gilt. Durch mentales Training können wir lernen, die für uns richtigen Ziele zu definieren und auch zu verwirklichen. Es geht dabei nicht unbedingt um Geschwindigkeit oder Wettbewerb, sondern vielmehr um die Er-Füllung unseres Seins.

Sie lernen, persönliche oder berufliche Ziele wirkungsvoll – und für Ihr Unterbewusstsein verständlich – zu definieren. Modernste Techniken unterstützen Sie dabei, eine hohe Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln. So können Sie Ihr natürliches Potenzial im erforderlichen Moment in einem Höchstmaß abrufen. Auch im Alltag erleben Sie, dass Ihr innerer Fokus und Ihre mentalen Fähigkeiten gestärkt sind

### Mit der richtigen Strategie zum Erfolg

Worin könnte der Schlüssel zu Ihrer mentalen Stärke liegen? Selbstwirksamkeit lautet die Antwort. Dabei geht es im Wesentlichen um das Vertrauen in Ihr eigenes Leistungsvermögen. Insbesondere bei großen Aufgaben und Veränderungen bedarf es der richtigen Strategie. Das gilt nicht nur für Herausforderungen im Beruf, sondern auch für die sogenannten "guten Vorsätze" im Alltagsleben.

Auch Sport gehört zu den Lebensbereichen, bei denen es darauf ankommt, sich wieder und wieder selbst zu motivieren. Als aktiver Tischtennispieler in Wien kann ich immer wieder bei meinen Mitbewerbern erkennen, dass gerade dann, wenn es um „etwas geht“, die Konzentration versagt.

Profis wie auch Amateure wollen in einem Wettkampf den Sieg erringen. Gute Sportler gelten als willens- und charakterstarke Menschen, die zeigen, was mit Disziplin, Selbstvertrauen und Optimismus möglich ist. Die ideale Kombination aus Mental- und Stresstraining ist unerlässlich für bestmögliche Ergebnisse.