



MENTAL COACHING

LEBEN & WOHLBEFINDEN

Das Leben hinterlässt bei allen Menschen seine Spuren. Alles, was wir je erlebt haben, hat Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Der Gleichklang dieser drei Faktoren trägt wesentlich zu einer gefestigten Persönlichkeitsstruktur bei. Unsere Gedanken sowie der Umgang mit Emotionen haben eine entscheidende Auswirkung auf unser Handeln, unser Selbstvertrauen und letztlich auf die Zufriedenheit und den Erfolg in unserem Leben.

Wenn Unkonzentriertheit zur Belastung wird

Kennen Sie das? Sie sind einkaufen und haben die Einkaufsliste im Kopf. Während des Besuchs im Kaufhaus bemerken Sie, dass Ihnen einige Artikel nicht mehr einfallen. Sie ärgern sich massiv. Die Anzeichen von emotionalem Stress, wie z.B. Unkonzentriertheit oder Gereiztheit, werden auch vom Umfeld wahrgenommen. In Partnerschaften oder Beruf führt dies oft zu emotionalen Spannungen.

Emotionaler Stress kann beispielsweise Lustlosigkeit ebenso hervorrufen wie Frustessen. Beides hinterlässt offensichtliche Spuren und verschlechtert die Lebensqualität nachhaltig. Schuld sucht man zuweilen bei den anderen, auch Kinder können oft scheinbar „nerven“. Dabei übersieht man gerne, dass man mit dem eigenen Stresshaushalt nicht klar kommt. Die Ursache liegt oft näher als man glaubt.

Mental-Coaching bietet eine hervorragende Möglichkeit, sich derartig belastenden Lebenssituationen zu stellen, um sich mit den vorhandenen Stressoren aktiv auseinanderzusetzen und so alte Strukturen und Begrenzungen aufzulösen.

Mein individueller Ansatz

Mentale Defizite können in unterschiedlichen Bereichen wurzeln. Mit meiner langjährigen Erfahrung unterstütze ich Sie, gezielt die Ursache zu lokalisieren, zu beseitigen und den frei gewordenen Raum mit neuen mentalen Fähigkeiten füllen. Als Mental-Coach mit langjähriger Erfahrung biete ich eine alltagstaugliche, individuelle Unterstützung, wie zum Beispiel:

- Erkennen und Lösen von blockierendem Verhalten
- Umstellung eingefahrener Mechanismen
- Umgang mit schwierigen, beängstigenden Situationen

Mental-Coaching bietet eine hervorragende Möglichkeit, sich derartig belastenden Lebenssituationen zu stellen, um sich mit den vorhandenen Stressoren aktiv auseinanderzusetzen und so alte Strukturen und Begrenzungen aufzulösen.