

Mentaltraining – Das Ziel beginnt im Kopf

Was ist Mentaltraining und warum ist es wichtig?

Ob im Beruf, im Sport oder im persönlichen Lebensbereich: wer bewusst denkt, wirkt damit unmittelbar auf seinen Körper und seine Umwelt. Ich helfe Dir dabei, Dein Potenzial zu erkennen und zu nutzen.



Lerne zusammen mit mir:

- Deine Ziele zu formulieren und zu erreichen
- gelassener zu handeln
- „Nein“ zu sagen
- zu sagen, was Du willst
- nach Deinen Vorstellungen zu leben

Ob im beruflichen, sportlichen oder persönlichen Bereich – Du erreichst Deine Ziele, hast Freude an dem, was Du tust und optimierst Deine Work-Life-Balance. Sowohl im Einzelcoaching als auch im Workshop mit Gleichgesinnten.

Mentaltraining für Firmen – Fit für die Zukunft

Erfolge beginnen im Kopf!

Immer mehr Top-Manager und Führungskräfte profitieren heute von Mentaltechniken und sind dadurch den hohen Anforderungen im Unternehmensalltag gewachsen.

Die Techniken des modernen Mentaltrainings schaffen die Basis, um Projekte erfolgreich abzuschließen.

Das Ergebnis:

- Mitarbeiter mit Visionen
- Innovation
- verbesserte Organisation
- effizientes Zeitmanagement
- motiviertes Team
- weniger Stress
- erfolgreich Ziele erreichen

Mögliche Themen:

- berufliches Weiterkommen oder Veränderung
- sportliche Ziele
- Familienthemen Neuanfang/Umzug/Krankheit
- ganz persönliche Anliegen
- mehr Gelassenheit oder Entscheidungsfindung



Workshops

„Kraft durch Gelassenheit“

Gelassenheit ist ein gewinnbringender Zustand. Ermögliche Dir, Deine täglichen Aufgaben mit Freude und vollem schöpferischen Bewusstsein anzugehen. Schöpfe neue Lebenskraft, indem Du Deine Gelassenheit entdeckst.



„Sag, was Du willst“

Nur wer weiß, was er will, kann das auch gut kommunizieren. Finde heraus, was Du möchtest und lerne, es klar zu formulieren.

In diesem Workshop lernst Du, Deine Anliegen zu erkennen und sie klar mitzuteilen.

„Deine Ziele“

Um seine Ziele zu erreichen müssen, diese klar und wirksam formuliert sein. Aber wie formuliert man Ziele am wirksamsten? Wie kommt man zum erwünschten Erfolg? In diesem Workshop lernst Du pfiffige Methoden und einfache Grundsätze, die Dir helfen, Deine Ziele, Träume und Visionen zu verwirklichen.