



Es ist egal, wo sie zur Zeit im Leben stehen, wichtig ist, wohin Sie gehen...

Was erwartet Sie bei einem Mental-Coaching?

MentalCoaching

Woran erkenne ich, ob ich überhaupt ein Mental-Coaching brauche?

- Stehen Sie vor einer anspruchsvollen Lebensaufgabe oder einer Herausforderung die Sie zu bewältigen haben?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie auf keinen grünen Zweig kommen, obwohl Sie sich mit viel Liebe und Einsatz Ihrer Arbeit widmen?
- Haben Sie manchmal den Eindruck, nicht oder nur schwer erfolgreich sein zu können oder gar, dass Sie Ihren Erfolg selbst sabotieren?
- Gefährden Sie immer wieder Beziehungen, die Ihnen wichtig sind, weil «etwas in Ihnen drin» sich anders als Sie möchten benimmt?
- Steuern Sie Ihr Leben selbst oder werden Sie gesteuert?
- Gibt es Menschen, die Sie verletzt oder enttäuscht haben, und denen Sie einfach nicht verzeihen können? Hadern Sie immer noch mit Ihrer Vergangenheit? Können nicht loslassen? Spüren Sie, wie Sie sich selbst mit diesem Problem blockieren?
- Gehören Sie zu jenen Menschen, die der Meinung sind, jeder hat halt sein „Rucksackerl“ zu tragen und es kann nicht immer nur die Sonne scheinen?

Wenn Sie bei der einen oder anderen Frage mit «ja» geantwortet haben und Sie diesen Zustand ändern möchten, dann kann Sie Mental-Coaching als Training, Beratung und Begleitung mehr als nur unterstützen.

Oder vielleicht geht es Ihnen, wie so vielen: Man weiß wie etwas geht, aber man tut es halt nicht, oder nur eine gewisse Zeit lang.

Es ist die natürliche Trägheit, oder die fehlende Energie, die uns bremst, das was wir wissen in die Tat umzusetzen. Diesem Umstand sind alle unterworfen, der Eine mehr und der Andere weniger.

Das Mental-Coaching beinhaltet Methoden und Techniken, die Sie einfach erlernen können. Mit einem regelmäßigen, individuellen, zeitlich begrenzten Coaching sehen Sie schon nach kurzer Zeit messbare Erfolge und erreichen Schritt für Schritt Ihre gewünschten Ziele.

Tatsache ist:

- Innere Blockaden behindern den Energiefluss und machen seelisch und körperlich krank.
- Innere Blockaden führen in Form von negativen Glaubenssätzen dazu, dass man seinen eigenen Erfolg verhindert.
- Innere Blockaden führen dazu, dass man sich immer wieder in den gleichen selbstschädigenden Verhaltensmustern bewegt und das Gefühl hat, nicht vom Fleck zu kommen.

Sie können sich auch persönlich über Ihre Möglichkeiten informieren. Ein einfaches Telefongespräch reicht und ist natürlich kostenlos.

Kostenloser Fragebogen

Der Ablauf des MentalCoachings

Analyse der Ist- Situation

Wir betrachten Ihre Ist- Situation, dabei unterstützt ein mehrseitiger Fragebogen. Wesentlicher Teil der Analyse ist Ihre Timeline.

Zielklärung

Entweder haben Sie ein bestimmtes Ziel, das Sie erreichen möchten, Sie wollen eine Änderung in einer bestimmten Lebenssituation herbeiführen oder Sie möchten ein bestimmtes Verhaltensmuster ändern.

Auf jeden Fall klären wir mit Ihnen gemeinsam ob Sie das „richtige“ Ziel verfolgen.

Hindernisse lokalisieren

Was hindert Sie, bzw. was hält Sie davon ab, dieses Ziel zu erreichen?

Wo liegt Ihr persönlicher Engpass? Wir lokalisieren unbewusste Verhaltensmuster, Prägungen und Glaubenssätze, die verhindern, dass eine Veränderung stattfinden kann.

Wir finden und lösen unbewusste Ängste, die unseren Energiefluss blockieren und damit Entwicklung und Erfolg verhindern,

Ressourcen und Stärken finden

Welche Fähigkeiten und Potentiale sind notwendig um Ihr Ziel zu erreichen und wie kommen Sie dazu? Welche Ressourcen/Stärken haben Sie bereits? Welche fehlen noch?

Zielstrategie und Konzept erstellen

Welche Schritte sind notwendig – was und wie muss es getan werden, damit Sie Ihr Ziel erreichen.

In dieser Phase wird auch geprüft, ob dieses Ziel mittels Mentaltraining erreicht werden kann oder ob vielleicht auch andere Dinge berücksichtigt werden müssen.

Umsetzung

Anzahl der Coaching- Einheiten festlegen – eine Einheit dauert ca. 1 Stunde und wird wöchentlich absolviert.

Sie bekommen unterstützende Aufgaben, die zu Hause zwischen den Coachings zu erledigen sind.

Der zeitliche Aufwand liegt ca. zwischen 8-12 Minuten pro Tag.

Dauer

Die Dauer des Coachings richtet sich nach dem Thema und dem Gesamtaufwand der notwendig ist, um das Ziel zu erreichen. In vielen Fällen kann mit 5-8 Einheiten schon ein sehr gutes Ergebnis erzielt werden.

Manches Mal wird das Ziel sogar schon vollständig erreicht.