

Durch Mentaltraining lernen Sie

Ganzheitlich leistungsfähig zu bleiben

Stärken zu stärken

Den Stress im Griff zu haben

Sich selbst zu führen

Das eigene Verhalten besser zu verstehen

Eigene Stimmungen zu hinterfragen und zu verändern

Herauszufinden, welche positiven Botschaften mir mein Gegenüber mitteilen will

Persönliche Ziele zu formulieren und zu erreichen

Weitgehend ohne Medikamente Ängste und Belastungen abzubauen

Sich selbst zu motivieren

Innere Widerstände zu begreifen und auszumerzen

Die optimale Kommunikation mit sich selbst zu führen

Die eigene Persönlichkeit genauer zu erkennen

Prioritäten zu setzen

Hindernisse aus dem Weg zu räumen

Flexibilität zu entwickeln

Größere Sicherheit zu erlangen

Ihr Wirkung auf andere zu erkennen

Ihre Kompetenzen zu nutzen und zu kontrollieren

Mit der richtigen Technik zu atmen und dabei zu entspannen

Die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper zu erfahren

Innere Bilder zu nutzen

Positives Denken, Sprechen und Handeln