

**Ich bin:**

Mentalcoach (Masterstudium Universität Salzburg), diplomierte Lebens- und Sozialberaterin.  
Mutter von 2 Kindern. Positiv, optimistisch, empathisch.

**Warum Mentalcoaching?**

Mentalcoaching unterstützt,

- .... in Hochleistungsphasen
- .... in Veränderungsphasen
- .... in Lebenskrisen
- .... bei Persönlichkeitsentwicklung

Mentalcoaching stärkt die individuellen Ressourcen und Potentiale. Man lernt, zu seiner best-personal-performance zu kommen. Wenn's wichtig ist und sowieso im Leben.

**Meine Coaching-Schwerpunkte: LERNEN - LEISTEN - LEBEN****LERNEN:**

Wir lernen von Geburt an, unser ganzes Leben lang. Zuerst freudig, unermüdlich, aus eigenem Antrieb. Ab dem Schuleintritt verändert sich das, wenn Lernen ein Muss wird und Noten uns bewerten. Besonders in der Oberstufe auf dem Weg zur Matura und auch im Studium kann Lernen eine richtige Belastung werden. Druck, Nervosität und Angst sind hier keine guten Begleiter.

Mein Angebot:

- Matura-Coaching
- Motivationscoaching
- Prüfungskoaching
- Best-personal-performance-Coaching

**LEISTEN:**

Leistung bestimmt unser Leben. Schneller, höher, stärker: das treibt uns an! Das macht uns aber auch oft unglücklich und bringt uns an unsere Grenzen. Das richtige individuelle Maß zu finden ist schwer. Mentalcoaching unterstützt Menschen in Hochleistungsphasen dabei, Schwerpunkte zu setzen, den Fokus nicht zu verlieren und vor allem: sich nicht ungesund zu verausgaben.

Mein Angebot:

- Coaching in Hochleistungsphasen
- Burn-out-Prophylaxe
- Entspannungs-/Entlastungskoaching
- Work-Life-Balance-Coaching

**LEBEN:**

Sich selbst zu kennen, sein eigenes Potential zu erkennen, seinen individuellen Lebensweg zu gestalten und zu gehen: das macht zufrieden und stark. Mental stark! Die Techniken, die beim Mental-Coaching vermittelt werden, helfen in allen Lebenssituationen und -phasen weiter. Je früher man sie lernt, desto länger profitiert man davon. Für Mentalcoaching ist es nie zu spät! Unser Gehirn ist plastisch, es ist also immer möglich, das Denken zu verändern.

Mein Angebot: Life-Coaching

- Persönliche Entwicklung
- Familienthemen
- Beziehungsthemen
- Beruf und Berufung
- Lifestyle (Unterstützung bei Gesundheits- und Fitnessthemen)
- Lebensveränderungen begleiten

**MOTTO:**

*Free your mind!*