



Mentaltraining/Coaching

Unser Gedanken, Ängste, Glaubenssätze, Verhaltensmuster und Gewohnheiten haben einen großen Einfluss auf das, was in unserem Leben passiert und wo wir uns derzeit befinden.

Ängste verhindern das Leben, sie blockieren unsere Potenziale und Möglichkeiten.

Glaubenssätze, sind Sätze, die wir ungeprüft übernommen haben. Oft sind diese schon über Generationen weitergegeben und haben heute keine Gültigkeit mehr.

Verhaltensmuster verhindern, dass wir Ängste nicht fühlen bzw. spüren. Sie sind wie kleine Programme und laufen los, sobald im Außen ein Ereignis es erfordert.
(Bsp. Wenn Du Angst vor Hunden hast und Du siehst einen in der Ferne, dann kann es sein, dass Du automatisch die Straße wechselst, ohne darüber nachzudenken.)

Gewohnheiten hindern uns daran, etwas Neues zu machen. Sie sind wie eine Schleife und es fällt uns schwer diese zu verlassen.
(Bsp. abends statt auf die Couch noch einen Spaziergang, Fernseh-/Handykonsum reduzieren, usw.)

*Unser Leben ist zu kurz, um in der Hoffnung zu leben, dass sich etwas von allein verändert.
Tu den ersten Schritt und gestalte Dein Leben nach Deinen Vorstellungen.*

Ich helfe Dir zu erkennen bzw. herauszufinden, was genau hinter Deinem derzeitigen Thema steht und gemeinsam lösen wir es auf.

Ich freue mich auf Dich!

Beitrag für Einzel - Coaching: 120,00 € / Std.
Beitrag für Paar – Coaching: 180,00 € / Std.
Beitrag für Kinder/Jugendliche: 50,00 € / Std.

Wo: Telefonisch, via Zoom oder vor Ort in 63808 Haibach

Für einen **Termin** oder ein **vorab Gespräch** melde Dich gerne per Mail oder Telefonisch bei mir.
info@angelika-wenzel.de oder Mobil: 0171/3510834