

Mentalcoaching

Für Profisportler ist es eine Selbstverständlichkeit: Gewonnen wird im Kopf. Im professionellen Sport ist es daher üblich, einen Mentalcoach oder Mentaltrainer an der Seite zu haben. Auch in Unternehmen und Organisationen ist Mentalcoaching in vielen Bereichen ein wichtiger Erfolgsfaktor. Mentale Techniken sind hervorragend dazu geeignet, um Fach- und Führungskräfte bei ihren anspruchsvollen Aufgaben zu unterstützen.

Als Ihr Mentalcoach in Luzern begleite ich Sie auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Stärke im beruflichen Alltag. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Coach, Laufbahnberater und Führungskoach weiss ich, dass der entspannte Umgang mit Herausforderungen auf der mentalen Ebene beginnt. Hier kommt der Mentalcoach ins Spiel, der mit Hilfe bestimmter Techniken und Fragestellungen das Unterbewusste in die Lösungsfindung einbezieht. Dort sind alle wichtigen Ressourcen, die Sie für den erfolgreichen Umgang mit herausfordernden Aufgaben benötigen, bereits vorhanden: Gelassenheit, Resilienz, innere Stärke, Ausstrahlung und Persönlichkeit. Dieses enorme Potenzial, welches nahezu unser gesamtes Verhalten steuert, wird allerdings von den wenigsten Menschen im Alltag tatsächlich genutzt.

Eine weitere Besonderheit des Mentalcoachings besteht darin, dass wir den Dingen auf den Grund gehen. Denn die wahren Ursachen typischer Konfliktsituationen sowie Stress, Unsicherheit, Überforderung und Burnout – um nur einige zu nennen – liegen stets auf einer tieferen, meist unbewussten Ebene. Der Mentalcoach unterstützt Sie beim Aufspüren und Reflektieren dieser Zusammenhänge und begleitet Sie bei der Lösungsfindung, und zwar über den gesamten Prozess hinaus. So werden hinderliche und stressauslösende Denkmuster erkannt und können in einem nächsten Schritt durch positive Handlungsalternativen ersetzt werden.

Mögliche Themen im Mentalcoaching

Persönlichkeitsentwicklung im beruflichen Kontext, z.B.

- Berufliche Neuorientierung
- Bewältigung beruflicher Krisen
- Erreichen von Zielen
- Unterstützung bei anspruchsvollen Aufgaben und Situationen
- Erkennen und stärken von Ressourcen
- Stärkung der Sozialkompetenz
- Erkennen hinderlicher Verhaltensmuster und Blockaden
- Bewussterer Umgang mit Stress
- Burnout-Prävention