



Effizientes Abgrenzen von Belastungen wie z.B. Ärger/Stress **für Erwachsene und Jugendliche**

Um Ihren Kopf rasch wieder frei für Ihre Ziele und Prioritäten zu machen, arbeite ich mit Ihnen gemeinsam an der Neutralisierung und Lösung Ihrer Belastungen.

Beruf, Privatleben, aber auch Schule und Sport können die Gedanken auf Hochtouren bringen. Termin- und Leistungsdruck, sowie Stress- und Reizüberflutung gehören heute zum Alltag. Je gelassener wir alle Anforderungen an uns bewältigen, desto effizienter und erfolgreicher sind wir im Leben.

Belastungen können sich auch auswirken auf:

- die Konzentration
- die Persönlichkeit (Selbstvertrauen/-zweifel, Schwierigkeiten Grenzen zu setzen)
- die Leistungsfähigkeit (Angst Fehler zu machen/zu versagen, Leistungsstress)
- Beziehungen (Konflikte)
- die Gesundheit

Sie lernen Methoden kennen, wie Sie Ärger und Stress die Grundlage(n) entziehen. Dies stärkt das Vertrauen in sich selbst. Wenn uns selbst vertrauen, verwirklichen wir Schritt für Schritt unsere Ziele mit Mut und Kraft.

Gerne stehe ich für Sie zur Verfügung. Wir können sowohl bei Ihnen vor Ort als auch in meiner Praxis arbeiten. Termine nach tel. Vereinbarung.

Die Kosten je Sitzung (max. Dauer 2 Stunden) belaufen sich auf € 130,-.

Über mich



Ich lebe in Oberwaltersdorf, bin ausgebildete Mentaltrainerin mit dem Schwerpunkt auf effizientes Abgrenzen von Belastungen.

Nach 25 Jahre nationaler und internationaler Berufserfahrung in der IT Branche (IBM) habe ich mich für die Selbständigkeit entschlossen und arbeite mit Firmen (Gruppen/Einzel) sowie mit Einzelpersonen.

Mein Lebensmotto:

Die Wahrheit macht dich viel mehr frei als die Anstrengung frei zu sein.

Wenn Sie mehr über die Trainingsmethoden, den Trainingsansatz, Referenzen erfahren wollen, besuchen Sie einfach meine Homepage www.dietmayer.com.