



Pressemitteilung

Borgholzhausen,
15.05.2012

Sich selbst kennen ist die Grundlage für Eigencoaching!

Man kennt mehrere Techniken, die sich mit dem Mentaltraining auseinandersetzen, das sind zum Beispiel die Selbsthypnose, NLP, autogenes Training oder auch Mentalcoaching. Die Leitlinie bei einigen dieser Bezeichnungen ist deckungsgleich oder wenigstens ähnlich, weil in einigen Fällen im Kopf etwas verändert werden soll, um die Effektivität, den Erfolg und das Selbstwertgefühl zu bessern.

Borgholzhausen, 14.Mai.2012 - [DPR] Man kennt mehrere Techniken, die sich mit dem Mentaltraining auseinandersetzen, das sind zum Beispiel die Selbsthypnose, NLP, autogenes Training oder auch Mentalcoaching. Die Leitlinie bei einigen dieser Bezeichnungen ist deckungsgleich oder wenigstens ähnlich, weil in einigen Fällen im Kopf etwas verändert werden soll, um die Effektivität, den Erfolg und das Selbstwertgefühl zu bessern.

Die Voraussetzung, um diese Entspannungstechniken allein zu trainieren, ist eine Selbstreflexion und die daraus wachsende Erkenntnis. Das Mentaltraining hat sich aus dem Leistungssport kommend, jetzt auch in der Wirtschaft und im privaten Bereich bewährt. Als der Gang zum Psychologen von den Deutschen noch belächelt wurde, gingen die US-Amerikaner schon sehr häufig dorthin. Das heißt jedoch nicht, dass die Amerikaner zu einem größeren Teil an behandlungsbedürftigen Erkrankungen litten, sondern es war bereits ein Mentaltraining, was zu diesem Zeitpunkt nur noch nicht so bezeichnet wurde. Wirklich sehr früh hatten die Amerikaner auf der Behandlungs-Couch des Psychologen das Mentalcoaching entdeckt. Mentalhilfe ist als Privatbehandlung nicht billig und die Kassen übernehmen solche Behandlungen nicht. Jetzt ist die Entwicklung fortgeschritten und wenig Geld gibt es nunmehr das Selbstcoaching. Jeder kann sein eigener Mentalcoach werden, denn Selbstcoaching ist mühelos zu erlernen.

Erst sich selbst kennen lernen, dann sich selbst coachen!

Die Basis, um irgendetwas an sich selbst zu verändern, ist die Selbstreflexion. Die Selbsterkennung ist der erste Teil des Selbstcoachings. Vom Stress gehetzte Personen leisten nicht mehr genug, deshalb sollte man zur Stärkung Ziele verfassen, Ziele setzen und man kann diese Ziele dann schneller erreichen. Vor der Erklärung von Zielen ist die Zeit der Selbstreflexion nötig. Für diese Phase gibt es nunmehr ein völlig neues Selbstcoaching-Programm.

In 21 Tagen sich selbst erkennen und dann sich selbst coachen!

Mehr Erfolg durch definierte Ziele, gesteckte Ziele und erreichte Ziele. Ziele müssen realistisch sein und erreichbar bleiben. Zunächst kommt die Selbstreflexion, dann erst die Beschreibung von Zielen. Für die Selbstreflexion gibt es das 21-Tage Selbstcoaching mit dem Aufschreiben der Gedanken. Ohne Abo für nur einmalig 48 Euro kann man das 21-Tage-Selbstcoaching reservieren. Für diesen kleinen Beitrag erhält der Nutzer an 21 Tagen tages, tagaus eine E-Mail mit kleinen Aufgaben für den Tag.

Der Erfolg muss Ihnen eine halbe Stunde pro Tag wert sein!

Falls Sie das 21-Tage-Selbstcoaching-Programm bestellen, erhalten Sie tagtäglich eine E-Mail, die Sie morgens lesen sollten. Wenn Sie die Meldung am Morgen lesen, hat Ihr Unterbewusstsein den ganzen Tag etwas davon. Für das Selbstcoaching benötigen Sie bloß ca. 30 Minuten pro Tag. Der Versand der e-Mails für das Selbstcoaching-Programm endet nach 21 Tagen. Die Veränderung Ihres

Lebens findet naturgemäß nicht in 21 Tagen statt, sondern Sie müssen diese halbe Stunde pro Tag weiterhin für sich und Ihren Erfolg gebrauchen. Nach 21 Tagen können Sie das Selbstcoaching für sich weiterführen und wenn Sie möchten, durch einen MP3-Audiofile zur Meditation ergänzen.

Das 21-Tage-Selbstcoaching entdecken Sie unter:

<http://selbsthypnose-coaching.de/artikel/21-tage-selbstcoaching/>

Weitere Informationen und Angaben finden Sie unter

<http://www.prseiten.de/pressefach/mentalhilfe/news/206> sowie

<http://selbsthypnose-coaching.de/artikel/21-tage-selbstcoaching>.

weiterführender Link:

Pressekontakt:

Pressekontakt:

CPB TEXT-BRIEF-REDE

Claus-Peter Bohlmann

Westbarthauser Straße 109

33829 Borgholzhausen

Deutschland

054215103

info@clauspeterbohlmann.de

Firmenportrait:

Mentalcoaching ist der Weg zum Erfolg. Das haben nicht nur viele Hochleistungssportler seit vielen Jahren erkannt, sondern auch viele Unternehmer, Top-Manager. Auch im privaten Umfeld kann ein mentales Aufbautraining Menschen verändern und dem Leben eine Wendung geben.

Mentalcoaching muss man jetzt nicht mehr teuer bezahlen, sondern es gibt inzwischen ein Selbstcoaching-Programm, mit dem der Coaching-Anfänger in nur 21 Tagen das Rüstzeug für ein erfolgreiches Selbstcoaching bekommt.

Pressemitteilung von: mentalhilfe

Autor: Claus-Peter Bohlmann