

tutor-ing | Lerncoaching | Nachhilfe | Talentförderung

Ihr regionaler Partner für individuelles Lernen

Durch Mentalcoaching die Lernleistung verbessern

Du möchtest beim Lernen erfolgreicher sein, schaffst dies jedoch nicht allein - dann kann dir Mentalcoaching helfen.



Über 90% unserer täglichen Handlungen sind unbewusst gesteuert, geprägt durch unsere Erziehung und unser persönliches Umfeld, mit den damals von uns erzeugten Gedanken, meistens in den ersten 7 Lebensjahren.

Beim Mentalcoaching überprüfe ich mit dir deine Gedanken zu deinem "Thema".

Ein Beispiel:

Dein älterer Bruder hatte mit 9 Jahren immer gute Noten in Mathe und wurde dafür von den Eltern stets gelobt. Du warst damals 6 Jahre alt, hörst und siehst dies und fängst an zu denken: «**Das schaffe ich nie, ich kann nicht so gut sein wie mein Bruder**». Dieses Denken kann sich mit der Zeit verfestigen und ist unbewusst in dir. Weil du so denkst, glaubst du nicht wirklich an dich, und weil du nicht wirklich an dich glaubst, wirst du unsicher, und wenn du dir dann zusätzlich noch Druck machst mit: «**Ich muss auch so gute Noten schreiben wie mein Bruder**, sonst werde ich nicht gelobt, geliebt», kommst du in eine negative Denk- und Stressspirale. **Dein Denken beeinflusst dein Tun**, und du schreibst dann tatsächlich später schlechte Noten. Die schlechten Noten bestätigen dann wieder dein negatives Denken und so kann es sein, dass du unbewusst vielleicht noch lange unter Stress und ungenügenden schulischen Leistungen leiden wirst.

Solche Verhaltens- und Denkmuster ändern sich nicht von allein, sie müssen bewusst gemacht und dann **aktiv verändert werden**. Mentalcoaching ist eine zielorientierte, persönliche Begleitung, in der erwünschte Verhaltensänderungen mit Hilfe mentaler Techniken (Visualisierungen, Ressourcen und Projektionen) angestrebt werden.

Anwendungsgebiete:

Lernblockade in einem bestimmten Schulfach, Prüfungsangst, Stress, Konflikte mit Lehrpersonen oder Mitschülerinnen und Mitschülern, Zielfindung: z.B. bei der Berufswahl (welche Lehre? Weiterbildung?) persönliche Blockaden.

Vorgehensweise:

Im **kostenlosen** Erstgespräch (Zoom oder vor Ort) lernen wir uns gegenseitig kennen, denn mentales Training ist Vertrauenssache. Du schilderst mir dein "Thema" und sagst mir, was du erreichen möchtest. Ich zeige Möglichkeiten auf, wie wir an der mentalen Stärke arbeiten und diese verbessern können. Wenn es für dich stimmt, vereinbaren wir ein gemeinsames kostenpflichtiges Coaching.

➔ **Mentalcoaching ist ein aktiver Weg, hinderliche Verhaltensmuster abzulegen und dadurch im Lernen und ganz allgemein im Leben erfolgreicher zu werden!**

Bei Interesse an unserem Bildungsangebot oder bei Fragen zu unseren Dienstleistungen

kannst du dich jederzeit unter lukas.beeler@tutor-ing.ch oder

079 551 90 87 melden. Wir freuen uns auf Dich!

www.tutor-ing.ch