

# **MentalBalance durch Coaching**



**Viele Menschen würden sich leichter entscheiden,  
wenn sie nur wüssten, zu was!  
(Aldous Leonard Huxley)**

**Denkmuster verändern  
Neue Perspektiven erkennen  
Lösungen vorantreiben**



### **Ihr Gewinn**

- Sie erlangen **Klarheit über Ihre Ziele & Wünsche** und werden nach dem Coaching fähig sein, diese auch zu erreichen.
- Sie **erkennen Ihre Barrieren** im Denken und in Ihrer Verhaltensweise und **lernen, diese dauerhaft zu verändern** und durch **nützlichere Einstellungen zu ersetzen**. Sie verbessern so Ihre Persönlichkeit.

### **Nützlich bei Ängsten**

- Sie **benennen Ihre Ängste** wie z.B. Flug- oder Prüfungsangst, Angst vor Spinnen, Referaten, Bewerbungsgesprächen oder Autofahren und **lernen gezielt, diese abzubauen**. Dadurch **gewinnen** Sie **Selbstsicherheit** und **Selbstachtung**.

### **Belastungen**

- Sie **lösen sich erfolgreich von Zwängen** wie Rauchen, Essstörungen oder z.B. Fingernägelkauen.
- Sie **finden die Balance** zwischen **Arbeit und Freizeit**, zwischen **Anspannung und Erholung**.

### **Selbstzweifel**

- Sie **überwinden Selbstzweifel**, welche Sie z.B. bei Vorstellungsgesprächen, Prüfungen oder sportlichen Aktivitäten wie dem Golfspiel bremsen und hindern.

### **Hypnose**

- Sie **erleben**, wie psychische Abläufe und Muster **im Unterbewussten** genutzt, aktiviert, erleichtert oder verändert werden können.



### Zielgruppen

- Berufsleute
- Sportler
- Ehepaare
- Jugendliche
- Kinder ab 7Jahren

### Ihr Wunsch

- Sie möchten nicht Ihre Vergangenheit ändern, sondern Ihre **Zukunft erfolgreich neu gestalten.**

### Arbeitsweise

- Sie bringen Ihre aktuellen Fragen und Vorstellungen mit.
- In persönlichen Gesprächen analysieren wir Ihre Fragestellungen und legen die geeigneten Methoden und Techniken fest.
- Sie lernen, wie Sie lebenslange Konflikte lösen und wertvolle Stärken gewinnend einsetzen.

### Methoden und Techniken

- Systemisches, zielorientiertes Arbeiten mit NLP
- Hypnotherapie (Milton Erickson)
- Atemtherapie
- Autogenes Training (Prof. Dr. J.H. Schultz)

### Erstkontakt

- Bei einem ersten Gespräch finden wir heraus, welche Veränderung Sie anstreben und wie Sie Ihr Ziel erreichen können.



Mentaltrainerin /  
Coach

Ursula Stalder

Lehrbeauftragte an der Volksschule und in  
der Erwachsenenbildung  
Englischlehrerin

NLP Master und Coach (DVNLP)  
Coach für Outplacement  
Coach für Atem- und Hypnosetherapie  
Coach für autogenes Training  
Coach für Stress- und Zeitmanagement

Praxisort

Gschwaderweg 4  
8610 Uster  
(Bus 811, Haltestelle Gschwader)

Telefon: +41 44 311 88 18  
Mobile: +41 78 623 90 18

[ursula.stalder@mentalbalance.ch](mailto:ursula.stalder@mentalbalance.ch)