

*"Alles, was du bist,  
alles, was du willst,  
alles, was du suchst,  
geht von dir selbst aus!"*



**Martina Reiterer, MBA**

Akademischer Mental-Coach  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Kinesiologin, Lachtrainerin

[www.martina-reiterer.com](http://www.martina-reiterer.com)  
[mental@martina-reiterer.com](mailto:mental@martina-reiterer.com)  
Tel: + 43 664 7950700

**Mentalcoaching**



## WARUM?

Unsere Gesellschaft und die Wirtschaft befinden sich im stetigen Wandel. Die Komplexität unserer Wirtschaftswelt fordert uns mehr und mehr. In Zukunft wird es notwendig sein, sich aktiver um die Gestaltung seines eigenen Wohlbefindens zu kümmern.

Egal ob im *Beruf, Sport-, Gesundheits-, Wellness- oder Privatbereich*, die Bedeutung der mentalen Stärke nimmt immer mehr zu. Mentale Stärke ist förderlich für eine strukturierte Alltagsbewältigung, für eine gesunde Lebenseinstellung, für mehr Lebensfreude, für ein funktionierendes Immunsystem und für ein fast unerschöpfliches Energiepotenzial.

Mentales Training bietet die Möglichkeit, die Kapazitäten und die Leistungsfähigkeit des Körpers weiter auszuschöpfen. Es hilft mit Störfaktoren umzugehen und diese für sich zu nutzen.

**Mentales Training bedeutet  
Wachstum und Aufbruch!**

## WIE?

Ich vermittele Ihnen mentale Techniken in zeitlich begrenzten Coaching- und Trainingsprozessen, die individuell auf Privat- und Arbeitsumfeld, Themen und Persönlichkeit des Kunden abgestimmt sind. Begleitend dazu werden Techniken aus der Kinesiologie angewendet.

### Formen der Dienstleistung

- Einzelcoaching
- Gruppencoaching
- Training
- Workshop
- Seminar

### Techniken

#### **aus dem kognitiven Bereich**

Zeitmanagement, Planung, Gedächtnis, Konzentration

#### **aus dem energetischen Bereich**

Aktivierung, Entspannung, Kinesiologie, Körperkommunikation, Stressabbau

#### **aus dem emotionalen Bereich**

innere Ressourcen, Wünsche und Ziele, persönliche Einstellung, Motivation

## WAS?

### Berufs- und Karrierecoaching

Für stark geforderte, erfolgsorientierte Menschen aus allen Berufsspaten, die ihr Potential mehr ausschöpfen, sich neu orientieren oder ihre Lebensbalance erhalten wollen.

### Privat- und Lebenscoaching

Für Menschen die sich an einem Wendepunkt oder in einer Veränderungsphase ihres Lebens befinden. Für Menschen die sich entwickeln und entfalten wollen.

### Sport- und Wettkampfcoaching

Für Leistungs- wie BreitensportlerInnen, Sportteams und Mannschaften, die ihre Leistung steigern, mobilisieren und halten wollen. Für SportlerInnen die den Konkurrenz- und Leistungsdruck bestehen wollen.

