

Meine Mental- und Emotions-Coachings für Sie: Damit Sie schnell mental stark, motiviert und souverän bei allen Herausforderungen sind – besonders, wenn es wirklich darauf ankommt!



Mental-Coach Marion Klimmer:
„In Einzel-Coachings löse ich mit neurowissenschaftlich fundierten Techniken emotional-mentale Blockaden oder hartnäckige Ängste zum Teil verblüffend schnell auf – und ersetze sie durch mentale Stärke, Kreativität und nachhaltige Motivation. Aus diesen Strategien habe ich wirkungsvolle Selbst-Coaching-Instrumente entwickelt, die in meinem Buch detailliert beschrieben sind. Die können Sie im privaten Umfeld, bei Herausforderungen im Sport und natürlich im Job effektiv einsetzen. Über die Erfolge werden Sie erstaunt sein.“
Mehr dazu: www.Klimmer-Coaching.de



Mein Buch über Selbst-Coaching-Methoden:

- Was ein Gehirn braucht, um persönliche Höchstleistungen in erfolgskritischen Momenten abzurufen.
- 7 Erfolgs-Prinzipien für mentale Stärke
- Effiziente Selbst-Coaching-Instrumente für Beruf, Alltag und Sport
- 28 Top-Performer (Vorstände, Politiker, Profi-Golfer) verraten im persönlichen Interview ihre Strategien

Mehr zum Buch:

www.Klimmer-Coaching.de

- Machen Sie Ihren persönlichen „Stress-TÜV“ vor wichtigen Herausforderungen oder Entscheidungen!
- Lernen Sie Ihre Stressfaktoren, Erfolgs-Verhinderer und Energieräuber kennen und überwinden
- Ich zeige Ihnen meine besten Mental-Methoden und effizientesten Selbst-Coaching-Techniken
- Ich baue schnell und nachhaltig Lampenfieber, Leistungsstress, Ängste oder Phobien ab (z.B. Flugangst, Höhenangst etc.)!

Ihre möglichen Erfolgs-Verhinderer und Probleme:

- ☹ Ich weiß nicht, wie ich abschalten/entspannen soll und mich regenerieren kann.
- ☹ Ich habe eine miese Work-Life-Balance.
- ☹ Ich weiß nicht, welche Entscheidung ich fällen oder welche Richtung ich einschlagen soll. (Job, Aufgabe, Studium, Mitarbeiter-Auswahl)
- ☹ Ich fühle mich gestresst und unwohl mit gewissen Personen, mit denen ich auskommen muss.
- ☹ Ich habe psychische oder/und physische Stress-Symptome.
- ☹ Ich möchte eine Prüfung bestehen, was mir Stress oder sogar Angst bereitet.
- ☹ Ich scheitere immer wieder bei der Erreichung bestimmter Ziele.
- ☹ Ich bin so extrem aufgeregt/gestresst bei „Höchstleistungs“-Situationen und habe Angst zu versagen. (Verkauf, Vorstellungsgespräch, Turnier, Prüfung, Präsentieren....)
- ☹ Ich habe eine Phobie.
- ☹ Mir sitzt noch etwas in den Knochen, ich fühle mich blockiert.
- ☹ Ich möchte oder muss mich besser verkaufen oder behaupten.

Nutzen-Zitate aus dem Emotions-Coaching:

- ✓ „Sicherheitsgefühl, da ich auf ein bewährtes und empfohlenes System zurückgriff“
- ✓ „Effizientere Vorbereitung auf Wichtiges“
- ✓ „Neutraler, aber fachkompetenter und vertraulicher Anlaufpunkt in einer schwierigen Zeit“
- ✓ „Stressbedingte Blockaden und starken Leistungsstress abgebaut“
- ✓ „Phobie ist weg!“
- ✓ „Erfolgs-Verhinderer / Handlungsblockaden identifiziert und abgebaut“
- ✓ „Belastende Dinge überwunden oder besser verarbeitet“
- ✓ „Nervenstark geblieben und mein volles Leistungspotential gezeigt – auch unter Druck“
- ✓ „Durchhaltevermögen und Motivation gesteigert“
- ✓ „Mehr Selbstbewusstsein und Zuversicht“
- ✓ „Bin Kreativer bei Problemlösungen“
- ✓ „Selbst-Coaching-Methoden erlernt, die ich auch später privat / beruflich / sportlich nutzen kann“
- ✓ „Zugewinn an Lebensqualität (auch besseres Entspannen und Abschalten)“
- ✓ „Schlafstörungen / sonstige Stress-Symptome behoben oder gemildert“

Schon mit 2-3 Stunden größte Erfolge für Sie!

Preise, Kunden-Feedbacks, Videos und weitere Infos: www.Mental-Coaching.Hamburg