

# MIND BASICS

---

## COACHING

## Über sich hinauswachsen

**Jeder Spitzensportler hat einen Coach, um die bestmögliche Leistung erbringen zu können.**

**Möchten auch Sie über sich hinauswachsen und Spitzenleistungen erzielen?**

Im Mind Basics Personal Coaching arbeiten wir an Ihren konkreten Wünschen, ganz gleich, ob Sie sich in beruflicher oder privater Hinsicht verändern möchten. Mit unserem Ansatz, klassisches Coaching mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung zu verknüpfen, bieten wir effektive und zielorientierte Strategien an, um Ihre Wünsche Wirklichkeit werden zu lassen.

Wäre es nicht schön, wenn wir jederzeit in der Lage wären zu erkennen, welche Veränderung uns vorwärts bringt, und vor allem, wie wir diese schnell und effektiv herbeiführen können?

Die Realität sieht bekanntlich anders aus. Obwohl wir oft ahnen, welcher Weg der richtige ist, fällt es uns doch schwer, diesen Weg auf uns zu nehmen. Jeder von uns weiß, wie hartnäckig sich eigene unliebsame Verhaltensweisen aufrechterhalten.

Erinnern Sie sich doch einfach mal an Ihren letzten Neujahrsvorsatz - sein allzu häufiges Scheitern hat nicht nur mit den zahlreichen Anforderungen im Alltag zu tun, sondern hängt auch wesentlich mit der Arbeitsweise Ihres Gehirns zusammen.

Ursache hierfür sind oft unbewusst ablaufende Prozesse, die Sie nicht unter Kontrolle haben. Die meisten Ihrer Handlungen bewältigen Sie ganz automatisch und ohne bewusstes Zutun, zum Beispiel das Setzen auf einen Stuhl oder das Augenblinzeln. Sie verschwenden keine Gedanken darüber, wie Sie das am besten bewerkstelligen, und doch lösen Sie diese Aufgabe perfekt.

Genauso verhält es sich mit den meisten unserer Handlungen und Verhaltensweisen. Was einerseits eine sinnvolle Entwicklung unseres Gehirns darstellt, erschwert andererseits notwendige Veränderungen.

Für einen gelungenen Veränderungsprozess stellt neben der Erkenntnis, was der richtige Weg ist, unter anderem die bewusste Neusteuerung eine wichtige Voraussetzung dar. Sie sehen also, dass es allein mit einem löblichen Vorsatz und einer guten Idee noch nicht getan ist. In unserem Coaching begleiten wir Sie von der Zielfindung bis hin zur erfolgreichen Umsetzung.