

# Mental fit und emotional stark zu Ihrem Ziel!



## Selbstvertrauen entwickeln und Ziele erreichen!

### Dazu biete ich Ihnen meine Unterstützung:

- ✓ Lösungsorientiertes, persönliches Coaching für Ihre Veränderung und Weiterentwicklung.
- ✓ **wingwave®**-Coaching - das lösungsorientierte Kurzzeit-Coaching.

Die aktuellen Coaching-Preise finden Sie auf meiner Homepage:  
[www.SportMentalTraining-TW.de](http://www.SportMentalTraining-TW.de)  
oder auf Anfrage per E-Mail.

### Hier finden Sie die Unterstützung:

**Coaching-Zentrum Wirzberger,**  
Osterfelder Str. 15a,  
46236 Bottrop

Termine vor Ort (zzgl. Fahrtkosten)



## Mentalcoaching Thomas Wirzberger

### Meine Qualifikationen:

- **Wingwave®**-Coach
- Magic Words-Trainer
- Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
- DVNLP - Practitioner Coach
- Konfliktkompetenz (Paarcoaching)
- ECA - Sport-Mental-Coach
- Hypnosecoach

**Tel.: 01 73 - 7 42 38 22**

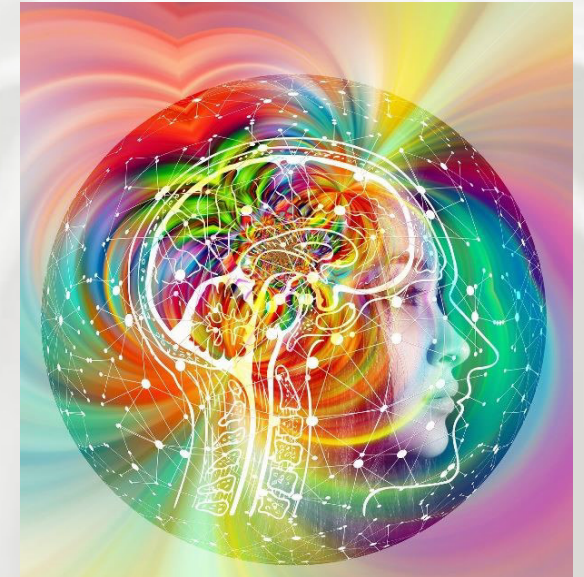
**E-Mail: [Mentale-Strategien@t-online.de](mailto:Mentale-Strategien@t-online.de)**

**[www.SportMentalTraining-TW.de](http://www.SportMentalTraining-TW.de)**

**[www.CoachingZentrum-Wirzberger.de](http://www.CoachingZentrum-Wirzberger.de)**

**STRESS, DRUCK, ÄRGER  
oder Selbstzweifel  
im Alltag...**

**und schon vieles versucht?**



**Veränderung beginnt...  
im Kopf!**

**wingwave®-Coaching  
Mental-Coaching  
für Ihre Veränderung  
aus dem Stress zu Ihrem Ziel**

# Das Mental-Coaching ist der Weg aus dem Stress zu Ihrem Ziel!

## Alles beginnt im Kopf

Dauerstress ist eine der häufigsten Ursachen für viele Krankheiten oder Verspannungen in der Muskulatur. Täglich durchleben wir Stress-Situationen. Diese kann unser Gehirn im nächtlichen REM-Schlaf wieder verarbeiten. Wird der Stress allerdings zu viel oder zu stark, schafft unser Gehirn nicht immer alle Stress-Päckchen des Tages selbst abzubauen. Dadurch können sich mentale Blockaden entwickeln.

Das **wingwave®**-Coaching ist besonders effektiv, um diese mentalen Blockaden oder Ängste zu lösen, sodass wieder emotionaler Freiraum für die Entfaltung des vollen Potentials entsteht.



- Stress abbauen
- Druck vermindern
- Ärger überwinden
- ZUVERSICHT entwickeln

**ALLES  
WAS WIR JETZT SIND,  
IST DAS RESULTAT UNSERER  
GEDANKEN**

Stetig wachsen die an uns gestellten Anforderungen und Erwartungen. Oft ist es auch so, dass wir selbst die größten Erwartungen an uns haben. Ob in der Prüfungssituation, beim Vorstellungsgespräch, bei der Arbeit, in der Schule oder beim Sport... Stress, Druck, Ärger, Selbstzweifel oder Unsicherheit lassen uns die Projekte und Vorhaben manchmal wie Probleme anstatt als Herausforderung sehen. Wir möchten uns ja schließlich von unserer besten Seite zeigen.

**Mentale Fitness** und **emotionale Stärke** bewirken, dass wir in den wichtigen und entscheidenden Momenten im Beruf, in der Schule oder bei anderen großen oder kleinen Herausforderungen trotz Gefühlen wie Nervosität, Stress oder Leistungsdruck stets **handlungsfähig** bleiben.

Wir sind den Emotionen nicht mehr hilflos ausgeliefert.

Das Mentalcoaching unterstützt die Entwicklung der mentalen Fitness und emotionalen Stärke für viele Lebenssituationen!



## wingwave®-Coaching

Erfolge bewegen  
Stress abbauen  
Selbstvertrauen spüren

wingwave® ist das lösungsorientierte Kurzzeit-Coaching zur Regulierung von Leistungsstress, einschränkenden Emotionen und zur Stärkung eigener Ressourcen.

