



## Mentalcoaching

für den privaten, beruflichen und sportlichen Erfolg, für verschiedene Ziele und um Berufs- & Privatleben unter einen Hut zu bringen.



### **KARIN MARX**

Akademischer Mentalcoach  
Dipl. Lebens- & Sozialberaterin



Mentalcoaching  
für Einzelpersonen und Gruppen



### **KARIN MARX**

Akademischer Mentalcoach  
Dipl. Lebens- & Sozialberaterin

 Ritter-Waldauf-Straße 24  
6112 Wattens

 +43 (0) 664 87 78 849

 mental@karinmarx.at

 www.karinmarx.at

© kreativquadrat.at

Souveränität  
beginnt im Kopf!



**MARX**  
MENTALCOACHING

Mit mentaler Stärke  
die Herausforderungen des Lebens  
besser bewältigen.



**KARIN MARX**  
Akademischer Mentalcoach  
Dipl. Lebens- & Sozialberaterin



## DURCH MENTALCOACHING

- ☀ mehr Zeit für sich haben
- ☀ Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken
- ☀ mehr Freiraum für die persönliche Weiterentwicklung gewinnen
- ☀ eigene Stärken finden
- ☀ mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erhalten
- ☀ Elan und Lebensfreude steigern
- ☀ mehr Kraft für private, berufliche und sportliche Anforderungen entwickeln
- ☀ lernen sich gezielt entspannen und fokussieren zu können
- ☀ Stärkung des inneren Wohlbefindens
- ☀ Positive Grundeinstellung erlangen
- ☀ Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit steigern

**Mentale Stärke für mehr Lebensqualität**

Mit professionellem **Mentalcoaching** unterstütze ich Sie mit sorgfältig ausgewählten Methoden auf dem Weg zu mehr **Lebensqualität** und **Lebensglück**. Dabei vermittele ich Ihnen Techniken aus dem kognitiven, emotionalen und energetischen Bereich.

Mit individuellem, regelmäßigem und zeitlich begrenztem Mentalcoaching wird das **Ziel** erreicht und die nachhaltige Wirkung gesichert. Entdecken Sie mit Mentalcoaching neue **Wege** die Ihnen gut tun!

Der mentale **Beratungsansatz** sieht den Menschen ganzheitlich mit seinem Denken, seinem Fühlen und seinen biochemischen Prozessen. Die Veränderung der **Gedanken**, der Wörter und Bilder in unserem Kopf, haben Auswirkungen auf unser Verhalten und auf unser körperliches **Wohlbefinden**.

Der beste Zeitpunkt ist **JETZT!**

sollte, hätte, würde, könnte, ...

**LOS GEHT'S!**

Der beste Zeitpunkt ist JETZT!

Das Leben findet in diesem Moment statt!

**KM Einzelcoaching**

**KM Gruppencoaching**

**KM Einzeltraining**

**KM Gruppentraining**

**KM Seminar**

**KM Workshop**

Was immer du glaubst zu können oder nicht zu können

**- DU HAST RECHT!**

**„Das Glück** deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“

(Marcus Aurelius)

**Souveränität** beginnt im Kopf!

Ich freue mich auf Sie, Ihre  
**KARIN MARX**