



# Mentales Training

Was heisst **DAS** eigentlich?

Bitte nicht weiter lesen ...



**Mentales Training heisst:  
lernen positiv  
zu denken**

Mentales Training ist eine der Besten und einfachsten Methoden,  
um ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen.

**Gewinn durch Mentales Training:  
Glück, Zufriedenheit, Gesundheit**

- Selbstsicherheit, Selbstvertrauen
- Gute Gefühle, Ruhe und Gelassenheit
- Selbstwert steigern
- Zufriedenheit
- Mehr Freude
- Gesundheit
  
- **Dein eigenes** Leben so zu leben, wie **du** willst
- **Deine** Wünsche und Ziele zu erreichen
- **Nein** zu sagen **ohne** schlechtes Gewissen

**Durch Mentaltraining ist es möglich,  
folgende Problematiken zu lösen:**

- Zu viel Stress im Alltag
- Schlafprobleme
- Gewichtsprobleme
- Partnerschaftsprobleme
- Alle Arten von Ängste wie z.B. Flugangst, Platzangst, Existenzangst usw.
- Ärger mit Mitmenschen



**Mentaltraining lehrt uns positiv zu denken ...**

Das Glas ist halb voll – oder das Glas ist halb leer...

**Beide Aussagen stimmen ...**

Welche Aussage fühlt sich besser an?

**Du kannst wählen, so wie deine Gedanken sind, so sind deine Gefühle ...**

Nutze die Kraft deiner Gedanken und setze diese gewinnbringend ein ...  
das macht Spass ...

**Lebensfreude, Positives Denken, Begeisterung, das ist Mentaltraining ...**



**Bist du interessiert?**

... dann freue ich mich auf deinen  
Anruf und begleite dich gerne  
durch den Kurs.

Mein Kursangebot richtet sich an  
alle Menschen in Gruppen oder  
Einzelunterricht.



Inge Straubhaar  
Dorfhalde 18  
3612 Steffisburg  
033 336 33 11  
079 665 91 11  
[www.jnge.ch](http://www.jnge.ch)