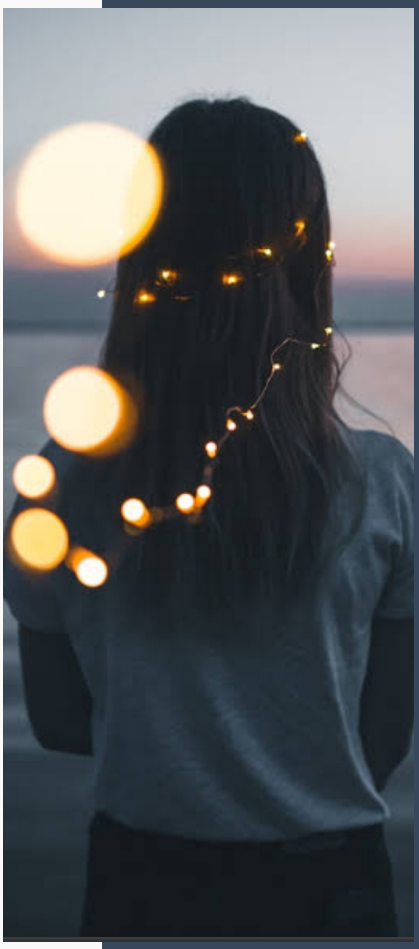
DENKBLOCKADEN & GLAUBENSSÄTZE AUFLÖSEN

How to unfuck your mind

SELBSTSABOTAGE

Meist sind es die eigenen Gedanken & Gefühle, mit denen wir uns selbst im Weg stehen. Das lässt sich ändern.



Ganz besonders dann, wenn wir in unserem Leben Veränderung schaffen wollen, zeigen sich oft innere Widerstände. Denn genau in dem Moment, in dem wir uns für einen Wandel entschieden haben, geraten wir stark unter Stress. In solchen Situationen kommen dann Gedanken- und Gefühlsmuster, mit denen wir uns selbst ablenken, enorm unter Druck setzen oder einfach nur klein halten, um ja nicht für uns loszugehen. Wir warnen und blockieren uns sozusagen selbst, dass doch bitteschön alles so bleibt, wie es ist.

Diese Denkmuster haben wir im Laufe unseres Lebens entwickelt bzw. übernommen. Manche Überzeugungen und Glaubenssätze wurden uns **anerzogen**, andere wiederum haben wir **erworben** und manche wurden an uns **vererbt**.

Kostenloses Erstgespräch

DAS PHÄNOMEN
des inneren Kritikers

Da wir uns durch diese blockierenden Gedanken davon abhalten, unser volles Potential zu leben, um so dann auch unsere Ziele zu erreichen, gilt dieser innere Kritiker als absolutes Phänomen der mentalen Selbstsabotage.

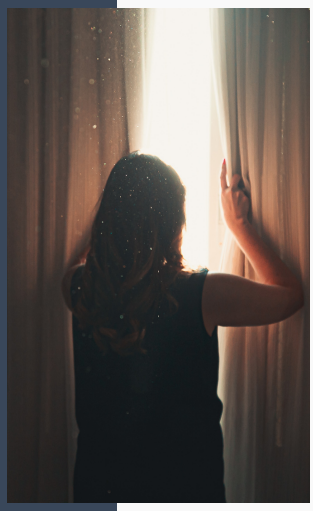
Top Coach Frau Dr. Petra Bock hat einen wissenschaftlich fundierten Ansatz entwickelt, der aktuell als innovativste und wirksamste Methode angesehen wird. Da im Moment nur wenige Menschen weltweit diese Methode beherrschen und diese auch nur an ihrer Akademie in Berlin und Zürich gelehrt wird, bin ich sehr stolz, mich zu den Coaches zählen zu dürfen, die erfolgreich im Bereich der Arbeit mit mentalen Blockaden - MINDFUCK®- und INNER CHANGE®-Coaching - nach Dr. Petra Bock (DBCA) ausgebildet wurde.

Mit diesem Ansatz unterstütze ich Sie dabei sowohl Ihre beruflichen als auch privaten inneren Blockaden zu erkennen, diese zu verstehen, aufzulösen und zu überwinden, damit Sie Zugang zu Ihrem vollen Potential erhalten.

Kostenloses Erstgespräch

DIE PARALLELWELT IN UNSEREM KOPF
Die Macht der Gedanken

Es sind unsere ganz eigenen Spielregeln im Kopf, nach denen wir unser Leben gestalten. Unsere Gedanken beeinflussen unser Handeln. Und so blockieren wir uns mit diesen unbewusst ablaufenden Gedankenmustern und stehen uns im Job, in Partnerschaft & Liebe und in unserer eigenen persönlichen Entwicklung im Weg. Wo diese Denkmuster noch aktiv sind halten sie uns von unserer Individualität und Originalität ab, nehmen uns das Zutrauen in uns selbst und den nötigen Mut, setzen uns enorm unter Druck anstatt uns wirklich achtsam in Hinblick auf unser eigenes Wohlbefinden und unsere eigenen Ressourcen zu bewegen.



"SELBSTSABOTIERENDE GEDANKEN“ SIND DENKMUSTER MIT DENEN WIR UNS IMMER WIEDER SELBST ZU FALL BRINGEN

Wir wir uns im Selbstsabotage-Modus fühlen

Wenn wir uns in unserer eigenen Parallelwelt befinden, fühlen wir uns oft klein, wertlos, ohnmächtig und unfähig zu handeln. Durch Ängste, Zweifel ja, sogar regelrechte Katastrophenszenarien machen wir uns oft noch weiteren Druck à la "Jetzt reiß dich aber zusammen! Stell dich nicht so an! Da musst du jetzt durch!”.

Oft führen diese blockierenden Gedanken auch dazu, dass wir nicht sonderlich fair mit den Menschen in unserem Umfeld umgehen. Wir sind dann recht schnell im bevormunden oder im urteilen. Machen ihnen vielleicht auch Druck, damit sie funktionieren oder trauen ihnen nichts zu. So sieht ein wirklich entspanntes und erfüllendes Leben nun wirklich nicht aus, oder?

Kostenloses Erstgespräch

WARUM MINDSET COACHING?

Blockadegedanken sind all die Gedanken, die uns ohne wirklichen Sinn & Verstand handeln oder nicht handeln lassen. Sie bringen uns zum Funktionieren, verbieten uns für unsere Träume loszugehen und diese zu realisieren und bringen uns auch dazu, uns zurückzunehmen, obwohl wir es eigentlich überhaupt nicht wollen. Diese Art der Selbstsabotage hält uns davon ab, unser gesamtes Potential zu entfalten und hält uns deutlich unter unseren Möglichkeiten in Hinblick auf unseren persönlichen Erfolg, Zufriedenheit und Lebensqualität. Diese blockierenden Denkmuster wirken wie eine angezogene Handbremse oder ein Gummiband, welches uns immer wieder zurückhält von dem Leben, das wir wirklich leben wollen.

WANN IST MINDSET COACHING HILFREICH?

Wenn Sie bemerken, dass Sie sich immer und immer wieder in bestimmten Situationen blockieren und nicht so ins Handeln kommen, wie Sie es sich eigentlich wünschen. Ein Coaching nach diesem Ansatz umfasst in der Regel nur wenige Stunden und bringt Sie bei Ihrem Thema, welches Sie gerade beschäftigt, enorm weiter.

WAS KANN ICH MIT MINDSET COACHING ERREICHEN?

Sie werden in der Lage sein, ihr unbewusstes Denken zu erkennen und das Muster zu entschlüsseln. Das bringt Ihnen einen neuen Grad an Klarheit, eine innere Balance und bringt Sie zurück in Ihre Selbstwirksamkeit, mit der Sie diese unbewusste Strategie überwinden und sich so Zugang zu Ihrem vollen Potential verschaffen. Bei Themen, in denen Sie sich bisher blockiert haben, erleben Sie sich als den handlungsfähigen Menschen, der Sie jederzeit sein können, wenn Sie sich nicht mit selbst sabotierenden Gedanken blockieren.

WANN IST MINDSET COACHING DAS RICHTIGE FÜR SIE?

Wenn Sie merken, dass Sie sich in bestimmten Situationen immer und immer wieder mit bestimmten Gedanken & Gefühlen selbst blockieren.
Oft sind es genau diese Art von Sätzen, die uns dann durch den Kopf gehen. Vielleicht erkennen Sie sich in dem ein oder anderen Selbst.

- *Sie denken, Sie wären nicht gut genug. Sei es in Ihrem Job/in Ihrer Beziehung/als Mutter, Vater oder als Mensch usw."*
- *Sie nehmen sich ständig zurück. Entweder weil Sie denken "Mir darf es erst gut gehen, wenn es allen anderen gut geht." oder aus schlechtem Gewissen, weil Sie das nicht für sich einfordern dürfen oder es Ihnen nicht zusteht, sich das rauszunehmen.*
- *Sie setzen sich oft selbst enorm unter Druck, damit alles perfekt wird und damit alle Dinge so schnell wie möglich erledigt sind.*
- *Sie bewerten sich oder andere, sind ungerecht und unfair, gereizt oder auch genervt von sich selbst und/oder den Menschen in Ihrem Umfeld.*
- *Sie haben regelrechte Katastrophen und Worst-Case-Szenarien im Kopf, was alles passieren wird, wenn Sie beginnen würden, etwas in Ihrem Leben zu verändern.*
- *Sie trauen sich selbst nichts zu und zweifeln an sich selbst. In gewissen Situationen fehlt Ihnen das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken. Eventuell fehlt Ihnen auch das Vertrauen in andere Menschen und ins Leben selbst.*
- *Sie leben nach moralischen Regeln und Normen, die gar nicht mehr zu ihrem Leben passen. Vielleicht bereits gänzlich überholt und veraltet.*
- *Sie müssen immer wieder etwas Neues erleben oder neue Dinge haben, um sich zu euphorisieren. Sie wollen diesen "Kick" und erleben aber leider oft danach eine emotionale Ernüchterung.*

Kurzum: Ein Coaching nach dieser Methode ist dann das Richtige, wenn Sie sich mit den selben Ängsten und Zweifeln herumschlagen, sich gegenüber anderen kleiner machen als sie sind, sich oder aber auch anderen wenig zutrauen oder sich selbst ständig unter Druck setzen.

IHR COACH

How to unfuck your life?

Ich begleite Sie dabei, Ihre hinderlichen Denk- und Blockaden Muster zu identifizieren und aufzulösen. Dadurch können sich die dahinter liegenden Potentiale entfalten. Das macht es Ihnen möglich, als selbstwirksamer Mensch, sich Ihr Leben in der Lebensqualität zu gestalten, wie Sie es sich wünschen.

Diese Denkmuster haben wir im Laufe unseres Lebens entwickelt bzw. übernommen. Manche Überzeugungen und Glaubenssätze wurden uns **anerzogen**, andere wiederum haben wir **erworben** und manche wurden an uns **vererbt**.

Kostenloses Erstgespräch

Blockaden lösen und sich selbst verwirklichen.

Im Leben geht es nicht darum sich selbst zu finden, sondern sich selbst zu erschaffen.

Möchten Sie gerne Ihr ganz eigenes Blockade Muster erkennen?

Möchten Sie dieses auflösen, um Ihrem Leben wieder eine neue Richtung zu geben?

Möchten Sie sich persönlich weiterentwickeln und endlich Ihre Potentiale entfalten, die hinter Ihren selbst sabotierenden Gedanken liegen?

Und möchten Sie mit Neugier, dem Vertrauen in sich selbst und der Freude an zukünftigen Erfahrungen sich vom Leben überraschen lassen und erfahren, was dann alles noch möglich ist, wenn Sie sich nicht mehr länger zurückhalten?

Dann freue ich mich, Sie persönlich kennenzulernen und Ihnen als Sparringspartner und Wegbegleiter zur Seite zu stehen.

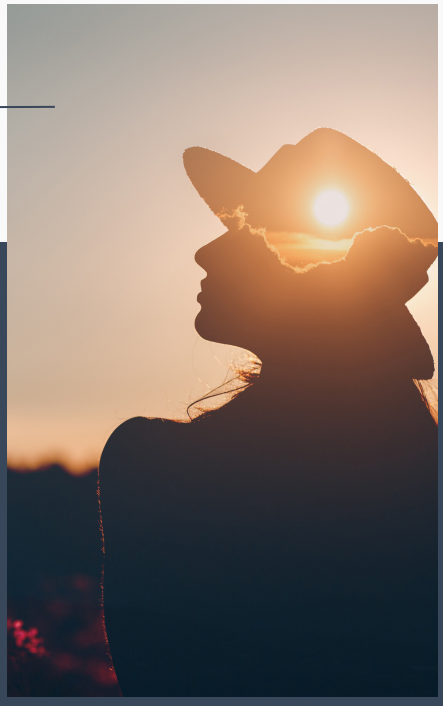
Eine 1:1 Coaching Session dauert in der Regel zwischen 90 und maximal 120 Minuten.

Der Stundensatz für 60 Minuten liegt aktuell bei € 160,-.

Je nach Thema begleite ich Sie entweder im Online Coaching über Zoom oder vor Ort in meiner Praxis.
Gerne begleite ich Sie auch längerfristig auf Ihrem ganz persönlichen Weg, hinderliche Gedankenmuster aufzulösen oder auch bei anderen Herausforderungen, vor denen Sie aktuell stehen.

Kostenloses Erstgespräch

Themenschwerpunkte
MENTALE BLOCKADEN



- Erkennen und Überwinden mentaler Blockaden
- Stärkendes Mindset und balancierte, souveräne Haltung
- Selbstwertgefühl stärken
- Selbstzweifel überwinden
- Selbstbewusstsein stärken
- Aufbau neuer Gewohnheiten
- Steigerung der Lern- und Leistungsfähigkeit

Ich freue mich, wenn ich Sie auf Ihrem gemeinsamen Weg begleiten und unterstützen darf.

Ihre Tanja Wendel

TANJA WENDEL

Sexual- & Paartherapeutin, Coach & Mentorin

Praxis für Sexual- und Paartherapie, Coaching & Mentoring

- Tanja Wendel
- hello@tanjawendel.com
- 06136 4084494