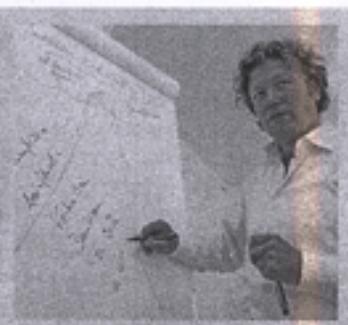


## Termine

Wer Mental Coaching kennenlernen möchte, macht das am besten während eines Inspirationsstages. Die nächsten Termine sind 22. September und 27. Oktober von 10 bis 17 Uhr in Aschaffenburg. Die Kurse kosten 49 Euro. Wer ein Einzelcoaching möchte, muss mit 83 Euro pro Sitzung (70 Minuten) rechnen. Wer weiter in die Tiefe gehen will, kann eine Supervision auf Mallorca buchen. Die nächste findet von 11. bis 14. Oktober statt und kostet 290 Euro zuzüglich Flug und Unterkunft.



# Positiv denken

## Mental Coaching weist den Weg aus dem Stress

»Die Gedanken sind der Schlüssel zu allem. Zu dem, was Sie sind, und zu dem, was Sie werden wollen. Wer sich das bewusst macht, kann mit der Kraft der Gedanken seine Zukunft in die Richtung verändern, die er sich auch immer ausmalt«, erklärt Sylvia Bieber. Ihre dunkle Stimme wirkt wie ein Energiecocktail, der einen beflügelt und gleichzeitig entspannt. Die 51-Jährige ist Diplom-Mentalcoach. Seit 1990 leitet sie Seminare im In- und Ausland und bildet seit 1994 Trainer für das Mental Coaching aus. Ihre Praxis in Goldbach führt sie zusammen mit ihrem Lebenspartner Joachim Seelmann, der ebenfalls diplomierter Mentaltrainer ist.

Zu ihnen beiden kommen Menschen, die auf die eine oder andere Weise nicht mehr in ihrem Leben vorankommen. Blockaden türmen sich vor ihnen auf und machen ein Weiterkommen scheinbar unmöglich. Sylvia Bieber und Joachim Seelmann helfen ihren Klienten, indem sie mit ihnen im Gespräch Strategien entwickeln, um diese Probleme zu lösen.

In ihren hell und freundlich eingerichteten Seminarräumen in der Aschaffener Friedhofstraße zeigt sich die ganze Bandbreite der heutigen Gesellschaft. Da ist die alleinerziehende Mutter, die sich zwischen Job und Kindern hin- und hergerissen fühlt und unter Stress-Symptomen wie Schlafproblemen und Migräne leidet. Oder der erfolgreiche Geschäftsmann, der sich von den jüngeren Kollegen an den Rand gedrängt fühlt, sich aber mit seinen 50 Jahren zu alt für eine neue Herausforderung fühlt. Und der junge Arbeitslose, der mit seiner Spiel Leidenschaft nicht zurecht kommt.

Schritt für Schritt machen Bieber und Seel-

mann ihnen bewusst, wie sehr ihr jetziges Denken den eigenen Bewegungsspielraum einschränkt. Und wie sehr das eigene Denken eine Veränderung des Ist-Zustandes unmöglich macht. »Es beeinflusst ja fortwährend das Verhalten. Und wenn ich denke, ich kann etwas nicht, dann werde ich mich dementsprechend verhalten«, erläutert Seelmann. Das Mental Coaching bietet Hilfe zur Selbsthilfe, denn im Erkennen dieser gedanklichen Mechanismen liegt der Schlüssel zur Lösung. In drei bis fünf einstündigen Sitzungen entwickelt der Coach

gemeinsam mit dem Klienten neue Denkstrategien, die die Hindernisse überwinden. Und plötzlich heißt es nicht mehr »ich kann etwas nicht«, sondern »ich schaffe das« – so wie bei dem Geschäftsmann, der nach erfolgreichem Coaching prompt eine neue Stelle bekam.

Bettina Kneller

Sylvia Bieber und Joachim Seelmann, Amselweg 11, Goldbach, ☎ 06021/921 638, Fax 06021/921 639, Mail: info@seelmann-partner.de, Internet: www.seelmann-partner.de



Entspannen und seine Gedanken neu sortieren: Sylvia Bieber (rechts) mit einem Klienten während einer Mental-Coaching-Sitzung. Fotos: Harald Schreiber