

#### WELLNESS- MENTALCOACHING

## Hilfe zur Selbsthilfe

Menschen an die Quellen ihrer Fähigkeiten zu führen, damit diese ihre Träume leben können – das haben sich Joachim Seelmann und Sylvia Bieber bei ihren Ausbildungskursen zum Dipl. Wellness- und MentalCoach fest vorgenommen. Seelmann und Bieber sind seit fast zehn Jahren in der Fitnessbranche als Leiter für Mentaltraining-Seminare bei dem Seminar-Veranstalter brainLight bekannt. Jetzt haben die beiden miteinander verheirateten Mentaltrainer ihre eigene Seminarfirma „Joachim Seelmann Trainings“ gegründet.

Das besondere am Coaching ist für sie, dass der Mensch im Mittelpunkt steht. Im Unterschied zum Training, wo nur eine Methode gelernt wird, sei es die geeignete für den Trainierenden oder auch nicht, werden beim Coaching ganz individuelle Lösungen und entsprechende Techniken angewendet. Auch das Beraten sei nur eine Weitergabe von einer Lösung, die meistens allein dem Verständnis des Beraters entspricht. Der Wellness- und MentalCoach helfe im Gegensatz dazu seinen Klienten, eigene Problematiken zu erkennen, Potenzial zu entdecken, Visionen aufzubauen und Strategien zu entwickeln. Der „Hand-

werkskoffer“, den Seelmann und Bieber für ihre Schüler, die zukünftigen Coachs, packen wollen, beinhaltet etwa den Einsatz von Spielen, Fantasiereisen, Entspannungsübungen, Körperaktivierung, Grundlagen aus der Kinesiologie, NPL, Stressmanagement, Selbstreflexion, Intuition, Empathie sowie den Einsatz von Bildern und Symbolen.

Die Ausbildung, die z. B. für Fitnessstudio-Inhaber oder Personaltrainer gedacht ist, endet schließlich mit Prüfung und Zertifikat zum Dipl. Wellness- und MentalCoach, das bei der DGMT (Dt. Gesellschaft für Mentales Training) anerkannt ist.

Bieber und Seelmann sehen auf jeden Fall Bedarf an Wellness, Mentalem Training und der von Goleman zum Bestseller gemachten „Emotionalen Intelligenz“. Mehr denn je würden die Zukunftsaussichten in Beruf und Privatleben davon abhängen, dass wir im Umgang mit uns selbst und mit anderen mehr Geschicklichkeit zeigen. wei-



Sylvia Bieber und Joachim Seelmann bilden zum MentalCoach aus.