

Mentaltraining to go

FÜR MEHR INNERE STÄRKE UND RESILIENZ



MENTAINABILITY

www.mentainability

Simone Spahmann

Schön, dass du dir Aufmerksamkeit schenkst.

Wir können mehr mit unseren Gedanken steuern, als wir manchmal denken - wir entscheiden, wie wir mit bestimmten Situationen umgehen und gleichzeitig können wir damit aktiv unsere Zukunft steuern.

Mit den folgenden 14 Impulsen könnt ihr eure mentale Stärke trainieren, bewusster denken und zu mehr innerer Balance finden.



MENTAINABILITY

Inhalt 1/2

- 1* DEIN WARUM - DEIN INNERER ANTRIEB
- 2* FOKUS - DIE KRAFT DER AUFMERKSAMKEIT
- 3* DER MORGEN ENTSCHIEDET - STARTE BEWUSST
- 4* DANKBARKEIT - DIE KRAFT POSITIVER GEDANKEN
- 5* VISUALISIERUNG - ERSCHAFFE DEINE ZUKUNFT IM KOPF
- 6* AFFIRMATIONEN - DIE KRAFT DEINER INNEREN STIMME
- 7* RÜCKSCHLÄGE - WIE DU AN SCHWIERIGEN MOMENTEN WÄCHST
- 8* KRAFT DER ATMUNG - DEIN SCHLÜSSEL ZU MEHR RUHE UND FOKUS
- 9* SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN - WERDE DEIN EIGENER FAN



Inhalt 2/2

- 10* ROUTINEN - WIE GEWOHNHEITEN DEIN LEBEN VERÄNDERN
- 11* KONZENTRATION - WIE DU DEINE MENTALE STÄRKE SCHÄRFST
- 12* EMOTIONALE INTELLIGENZ - DEINE GEHEIME SUPERKRAFT
- 13* KRAFT DER DANKBARKEIT - FOKUS AUF DAS POSITIVE
- 14* DEIN MENTALER MASTERPLAN - DRANBLEIBEN UND WACHSEN



Warum ist dein “Warum” so wichtig?

Dein Warum ist die treibende Kraft hinter deinen Handlungen. Es gibt dir Energie, wenn du dich unmotiviert fühlst und hält dich auf Kurs, wenn Herausforderungen auftauchen. Ein starkes “Warum” kann den Unterschied zwischen Durchhalten und Aufgeben machen.

Deine Aufgabe heute

Nimm dir 5-10 Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen schriftlich:

- Warum möchte ich mental stärker werden?
- Was verspreche ich mir davon?
- Wie wird sich mein Leben verändern, wenn ich mental Wörter bin?

—> Finde dein stärkstes Motiv.

Lies deine Antworten durch und frage dich:

- Welcher dieser Gründe gibt mir die meiste Energie?

Formuliere daraus einen kurzen, motivierenden Satz, der dich in den nächsten 14 Kapitel begleiten wird.

Beispiel: “ich trainiere meinen Geist, weil ich in schwierigen Situationen ruhig und fokussiert bleiben will.





Fokus

KRAFT DER AUFMERKSAMKEIT

In einer Welt voller Ablenkungen ist Konzentration eine Superkraft.

Je besser du lernst, dich auf eine Sache zu fokussieren, desto produktiver, gelassener und erfolgreicher wirst du - sei es bei der Arbeit, im Sport oder im Alltag.

Warum ist Fokus so wichtig?

- Verbesserte Konzentration spart Zeit und Energie.
- Du bist weniger gestresst, weil du nicht ständig zwischen Aufgaben springst.
- Tiefere Konzentration führt zu besseren Ergebnissen - egal, ob du lernst, trainierst oder arbeitest,
- Mentale Klarheit gibt dir das Gefühl, Kontrolle über deinen Tag zu haben.

Deine Aufgabe - 10 Minuten 100% Fokus

- Wähle eine Aufgabe aus, die du heute erledigen möchtest.
- Das kann eine kleine Aufgabe, das Lesen eines Buches, das Lösen eines Problems oder sogar bewusstes Essen sein.
- Hauptsache, du kannst sie 10 Minuten am Stück ausführen.

Eliminiere Ablenkungen

- Lege dein Handy außer Reichweite oder setze es in den Flugmodus.
 - Schalte Musik oder Hintergrundgeräusche aus.
 - Wenn du am Laptop arbeitest, schließe alle unnötigen Programme und Tabs.
- > Fallschirm du gedanklich abschweifst, bring dich bewusst zur Aufgabe zurück.





Dein Morgen

STARTE BEWUSST IN DEN TAG

Deine Morgenroutine beeinflusst deine Stimmung, deine Energie und deine mentale Stärke für den ganzen Tag.

Warum ist der Morgen so entscheidend?

- Der Start in den Tag prägt deine Denkweise und dein Verhalten.
- Ein bewusster Morgen hilft dir, den Tag mit Klarheit und Fokus anzugehen.
- Statt reaktiv auf Stress oder Herausforderungen zu reagieren, kannst du dich aktiv in eine positive Richtung lenken.

Deine Aufgabe heute

- Setze eine positive Intention für den Tag
- Bevor du dein Handy checkst oder aus dem Bett springst, schließe kurz die Augen und sage dir einen positiven Satz für den Tag.

Beispiel:

“Heute bleibe ich ruhig und gelassen, egal was passiert.”

“Ich konzentriere mich auf das, was ich beeinflussen kann.”

“ich gehe mit Leichtigkeit durch den Tag.”

—> Wähle einen Satz, der zu dir und deiner aktuellen Situation passt.

Wichtig

- Lächle für ein paar Sekunden (auch wenn es sich ungewohnt anfühlt, das beeinflusst nachweislich deine Stimmung).
- Achte darauf, ob du den Tag hektisch und gestresst beginnst, oder ruhig und bewusst.
- Falls du sonst sofort dein Handy checkst: Lass es für 10 Minuten liegen und starte den Tag erst mit dir selbst.



MENTAINABILITY



Dankbarkeit

DIE KRAFT POSITIVER GEDANKEN

Dankbarkeit ist ein Schlüssel zu mehr Zufriedenheit, mentaler Stärke und positiver Energie.

Wenn du dich auf das konzentrierst, was gut läuft, anstatt auf das, was fehlt, verändert sich dein Blick auf das Leben - und das spiegelt sich in deiner Stimmung, deinem Verhalten, und sogar in deiner Gesundheit wider.

Warum ist Dankbarkeit so wichtig?

- Lenkt deinen Fokus auf das Positive: Du erkennst, dass du bereits viel hast und erlebst mehr Freude im Alltag.
- Reduziert Stress und negative Gedanken: Dankbarkeit wirkt wie ein mentaler Schutzschild gegen Sorgen und Pessimismus.
- Erhöht dein Wohlbefinden: Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit praktizieren, glücklicher und zufriedener sind.
- Stärkt deine Beziehungen: Wer Dankbarkeit zeigt, wirkt positiver auf andere und verbessert seine sozialen Verbindungen.

Deine Aufgabe

- Nimm dir 5 Minuten Zeit und schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist,
 - Es können große oder kleine Dinge sein: ein schönes Gespräch, eine Tasse Kaffee, deine Gesundheit, einen Moment der Ruhe uvm.
- > Wichtig ist, dass du bewusst darüber nachdenkst und das Gefühl der Dankbarkeit wirklich spürst.



MENTAINABILITY

Was hat es mit der Visualisierung auf sich?

Dein Gehirn kann nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden. Das bedeutet: Was du dir intensiv vorstellst, fühlt sich für dein Gehirn bereits real an und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du es auch erreichst.

Warum ist Visualisierung so kraftvoll?

1. Steigert deine Selbstvertrauen - wenn du dich selbst in Erfolgssituationen siehst, glaubt dein Unterbewusstsein daran.
2. erhöht deine Motivation. Ein klares inneres Bild deines Ziels gibt dir Energie dranzubleiben.
3. Verbessert deine Leistung - Studien zeigen, dass Athleten ihre Performance durch mentale Vorstellungskraft signifikant steigern können.
4. Mindert Ängste und Selbstzweifel - wer sich mental auf Herausforderungen vorbereitet, geht entspannter und souveräner damit um.

Deine Aufgabe - erschaffe dein bestes Zukunfts-Ich

1. Finde einen ruhigen Ort. Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen.
2. Stelle dir dein Ziel in allen Details vor: Was möchtest du erreichen? Sieh dich selbst in dieser Zukunft, was tust du? Wer ist bei dir?
3. Erlebe den Moment emotional: Stell dir vor, du hast dein Ziel bereits erreicht. Wie fühlt es sich an?
4. Notiere deine Erkenntnisse: Was hast du gesehen? Wie hat es sich angefühlt?
5. Welche ersten Schritte kannst du einleiten, um diesem Bild näher zu kommen?





Affirmationen

DIE KRAFT DEINER INNEREN STIMME

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind kurze, positive Sätze, die du dir selbst sagst, um dein Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Sie helfen dir, negative Denkmuster loszulassen und deine Selbstvertrauen zu stärken.

Warum sind Affirmationen so mächtig?

- Dein Gehirn glaubt, was du ihm oft genug sagst - egal, ob es positiv oder negativ ist.
- Sie helfen dir, selbstbewusster zu handeln und an dich zu glauben.
- Sie reduzieren negative Selbstgespräche und Selbstzweifel.
- Viele erfolgreiche Menschen nutzen Affirmationen täglich, um ihren Geist zu fokussieren.

Deine Aufgabe - formuliere und wiederhole deine eigene Affirmation

- Beobachte deine Gedanken
- Achte heute bewusst darauf, wie du mit dir selbst sprichst.
- Sind deine Gedanken eher positiv oder negativ?
- Erwischt du dich bei Sätzen wie "ich schaffe das nicht" oder "Ich bin nicht genug"
- Formuliere eine positive Affirmation
- Eine Affirmation sollte kurz, klar und positiv sein.
- Sie beginnt am besten mit "Ich bin..." oder "Ich kann..."

Bsp: Ich bin stark und entspannt, egal was passiert.

1. Wähle eine Affirmation, die zu deiner aktuellen Herausforderung passt.
2. Wiederhole deine Affirmation laut oder in Gedanken.
3. Sprich sie morgens nach dem Aufstehen oder vor dem Spiegel.
4. Schreibe sie auf einen Zettel und klebe sie an einen prominenten Ort.
5. Sage sie mehrmals am Tag mit Überzeugung, besonders in Momenten, in denen Zweifel aufkommen.





Rückschläge

WIE DU AN SCHWIERIGEN MOMENTEN WÄCHST

Rückschläge und Herausforderungen - nicht alles läuft perfekt

Vielleicht hast du erst jüngst wieder erlebt, dass nicht alles perfekt läuft, Vielleicht ist dir etwas durchgerutscht, du hast etwas vergessen oder du ertappst dich ständig, wie Zweifel in dir hochkommen. Das ist völlig normal.

Die Frage ist nicht, ob Rückschläge passieren - sondern wie du mit ihnen umgehst.

Warum sind Rückschläge so wichtig?

Jede erfolgreiche Person hat mehr Rückschläge erlebt, als man von außen sieht. Der Unterschied? Sie haben nicht aufgegeben.

Rückschläge sind keine Zeichen des Scheiterns, sondern des Lernens. Jeder Fehler ist eine Chance, stärker zu werden. Mentale Stärke bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern trotz dieser Probleme weiterzumachen und sich aktiv zu entscheiden, wie man mit dem Problem umgeht.

Deine Aufgabe - deinen größten Rückschlag zu reflektieren

1. Erinnere dich an eine Situation, in der du eine Herausforderung gemeistert hast. Das kann eine persönliche Krise, eine berufliche Hürde oder eine sportliche Herausforderung gewesen sein. Auch kleine Erfolge zählen!
2. Schreibe deine Antworten zu folgenden Fragen auf:
 - a. Was war die Herausforderung?
 - b. Was hast du in diesem Moment gefühlt?
 - c. Wie hast du es geschafft weiterzumachen?
 - d. Was hast du aus dieser Erfahrung gelernt?
 - e. Wie kannst du dieses Wissen für die Zukunft nutzen?
3. Wähle eine neue Perspektive für zukünftige Herausforderungen.
 - a. Statt "Warum passiert das ausgerechnet mir?" -> Was kann ich daraus lernen?
 - b. Statt "Ich bin gescheitert" -> Ich wachse an dieser Erfahrung.
4. Lies dir alle deine Antworten durch, wenn du das nächste Mal vor einer Herausforderung stehst.





Atmung

EIN SCHLÜSSEL ZU MEHR RUHE UND FOKUS

Warum ist bewusste Atmung so wichtig?

- Reduziert Angst & Stress --> eine langsame, tiefe Atmung aktiviert deine parasympathisches Nervensystem.
- Steigert Konzentration & Fokus —> Sauerstoff versorgt dein Gehirn besser und du kannst klarer denken.
- Hilft bei emotionaler Kontrolle —> Statt impulsiv zu reagieren, kann du bewusster agieren.
- Verbessert deine körperliche Leistung —> Sportler nutzen bspw. Atemtechniken, um Kraft, Ausdauer und Erholung zu optimieren.

Deine Aufgabe - 5 Minuten Atemtraining für mehr Ruhe und Klarheit

1. Finde einen ruhigen Ort:

- a. Setze oder lege dich bequem hin
- b. Schließe die Augen und entspanne deine Schultern

2. Nutze dir 4-7-8 Atmung (beruhigt Körper & Geist)

- a. Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein.
- b. Halte den Atem 7 Sekunden lang.
- c. Atme 8 Sekunden durch den Mund aus.
- d. Wiederhole diesen Zyklus 5 Mal.

3. Achte auf deinen Körper & Geist

- a. Spürst du eine Veränderung?
- b. Sind deine Gedanken ruhiger geworden?
- c. Fühlt sich dein Körper entspannter an?



Selbstvertrauen

WERDE DEIN EIGENER FAN

Eine Fähigkeit, die den Unterschied zwischen Erfolg und Stillstand ausmacht

Vielleicht kennst du das Gefühl, an deinen eigenen Fähigkeiten zu zweifeln oder dich mit anderen zu vergleichen. Vielleicht hast du schon einmal eine großartige Chance verpasst, weil du dachtest "Ich bin nicht genug".

Doch hier ist die Wahrheit:

Selbstvertrauen ist kein angeborenes Talent - es ist eine Fähigkeit, die du trainieren kannst. Und je mehr du daran arbeitest, desto stärker wird es.

Warum ist Selbstvertrauen so entscheidend?

1. Es gibt dir den Mut, Neues auszuprobieren.
2. Es hilft dir, Rückschläge als Lernchance anzusehen.
3. Es schützt dich vor übermäßigem Vergleich mit anderen.
4. Es macht dich unabhängiger von der Meinung anderer.

Deine Aufgabe - baue aktiv dein Selbstvertrauen auf

1. Erkenne deine Erfolge an - nimm dir 5 Minuten Zeit und schreibe drei Dinge auf, auf die du in deinem Leben stolz bist.
2. Nutze die "Power-Pose"-Technik - stelle dich für 2 Minuten mit geradem Rücken hin, die Hände in die Hüfte oder nach oben gestreckt.
3. Verändere deine Selbstgespräche - Ersetze negative Gedanken, wie bspw. "ich kann das nicht" durch stärkende Affirmationen, wie z.b.:
 - a. Ich bin stark und fähig.
 - b. Ich bin gut genug, so wie ich bin.
 - c. Ich vertraue in meine Fähigkeiten.
4. Tue bewusst etwas, das deine Selbstvertrauen stärkt:
 - a. Sprich deine Meinung aus, die du sonst zurück hältst.
 - b. Stelle dich einer kleinen Herausforderung.
 - c. Mache etwas, das du schon lange aufschiebst.



10

Routinen

WIE GEWOHNHEITEN DEIN LEBEN VERÄNDERN

Ein echter Gamechanger : Routinen

Vielleicht kennst du das Gefühl, hochmotiviert mit etwas Neuem zu starten - sei es Sport, Meditation oder eine gesunde Ernährung - nur um nach wenigen Wochen wieder in alte Muster zu verfallen. Der Schlüssel zum langfristigen Erfolg ist nicht Motivation, sondern Disziplin und kleine Routinen.

Warum sind Routinen so wichtig?

1. Sie reduzieren Stress. Je mehr du automatisierst, desto weniger Energie verschwendest du für Entscheidungen.
2. Sie machen Fortschritt unvermeidlich - kleine tägliche Schritte führen langfristig zu Erfolgen.
3. Sie stärken dein Selbstvertrauen - jedes Mal wenn du eine Routine einhältst, beweist du dir selber, dass du zuverlässig bist.
4. Sie helfen dir, deine Ziele zu erreichen. Große Veränderungen passieren durch kleine, konsequente Handlungen.

Deine Aufgabe - starte eine neue Mini-Routine

1. Wähle eine kleine, aber wirkungsvolle Gewohnheit.
 - a. Wichtig dabei - starte klein: Es geht nicht darum, sofort riesige Veränderungen vorzunehmen, sondern eine Gewohnheit aufzubauen, die du durchziehst.
2. Verknüpfe die neue Routine mit etwas Bestehendem
 - a. Warum? Dein Gehirn liebt Muster. Wenn du deine neue Gewohnheit an eine bestehende anknüpfst, fällt es dir leichter, sie beizubehalten.
 - b. Bspw. Trinke ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen oder lies ein paar Seiten während du ohnehin deinen Kaffee trinkst.



MENTAINABILITY

11

Konzentration

WIE DU DEINE MENTALE STÄRKE SCHÄRFST

Eine Fähigkeit, die in unserer von Ablenkungen geprägten Welt immer wertvoller wird

Kennst du das Gefühl, dass du dich kaum noch auf eine Sache konzentrieren kannst, weil ständig neue Nachrichten, Social Media oder andere Ablenkungen deine Aufmerksamkeit fordern?

Guter Fokus ist keine Glückssache - er ist trainierbar.

Warum ist Fokus so wichtig?

1. Du arbeitest effektiver.
2. Du erreichst deine Ziele schneller.
3. Du fühlst dich weniger gestresst.
4. Du triffst bessere Entscheidungen.

Deine Aufgabe - 3 Schritte für mehr Fokus im Alltag

1. Wie ablenkbar bist du? Beobachte dich heute bewusst und finde deine größten Ablenkungsquellen: Bevor du deinen Fokus verbesserst, solltest du herausfinden, wie sehr du dich ablenken lässt. Frage dich daher selbst: Wie oft greifst du zum Handy? Fällt es dir schwer, längere Zeit an einer Aufgabe zu arbeiten ohne etwas anderes zu tun?
2. Trainiere deine Konzentration: um deine Fähigkeit zur Konzentration zu verbessern, probiere diese einfache, aber wirkungsvolle Übung: Stelle einen Timer auf 5 Minuten - wähle eine Aufgabe und bleibe mit dem Kopf dabei. Jedes Mal, wenn deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück.
3. Reduziere Ablenkungen bewusst: Lege eine Fokuszeit fest und schalte Ablenkungen aus. Nutze eine einfache To Do Liste und starte mit einer einfachen Aufgabe. Mache nach deiner Fokuszeit bewusst Pause.



MENTAINABILITY

12

Emotionale Intelligenz

**DEINE GEHEIME
SUPERKRAFT**

Sie hat Einfluss auf auf deine Beziehungen, Entscheidungen und dein allgemeines Wohlbefinden

Vielleicht hast du schon erlebt, wie manche Menschen scheinbar mühelos mit schwierigen Situationen oder Konflikten umgehen, während andere sich schnell von Emotionen überwältigen lassen.

Der Unterschied liegt nicht im IQ, sondern in der emotionalen Intelligenz.

Was ist emotionale Intelligenz und warum ist sie so wichtig?

Emotionale Intelligenz bedeutet, die eigenen Emotionen besser zu verstehen, zu steuern und auch die Emotionen anderer wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren.

Sie führt zu:

1. Einer besseren Selbstkontrolle
2. stärkeren Beziehungen
3. Mehr innerer Ruhe
4. höherer Resilienz

Deine Aufgabe - Trainiere deine emotionale Intelligenz in 3 Schritten

1. Werde dir deiner eigenen Emotionen bewusst - notiere dir daher täglich in einem Buch, welche Emotionen du gerade fühlst und was sie in der ausgelöst haben.
2. Lerne, Emotionen zu steuern statt dich von ihnen steuern zu lassen. Manchmal übernehmen Wut, Angst oder Stress die Kontrolle und wir reagieren impulsiv. Doch du kannst lernen, einen bewussten Moment des Inhaltes einzubauen, bevor du handelst.
3. Trainiere deine Empathie - verstehe die Emotionen anderer. Wähle eine Person aus deinem Umfeld, achte bewusst auf ihre Mimik, Körpersprache und Tonfall. Versuche die Emotionen zu erkennen, die diese Person bewegt und stelle eine offene Frage dazu, wie bspw. "Du wirkst heute ein wenig nachdenklich?"



MENTAINABILITY

13

Kraft der Dankbarkeit

FOKUS AUF POSITIVE GEDANKEN

Eine der einfachsten Methoden, um langfristig glücklicher und widerstandsfähiger zu werden

Oft konzentrieren wir uns auf das, was uns fehlt oder nicht funktioniert. Doch genau dieser Fokus verstärkt negative Gefühle, wie Frust, Stress oder Unzufriedenheit. Dankbarkeit hilft uns, den Blick auf das zu lenken, was bereits gut ist und dadurch positiver durchs Leben zu gehen.

Warum ist Dankbarkeit so mächtig?

1. Sie verstärkt deine positiven Emotionen - wer regelmäßig Dankbarkeit übt, fühlt sich nachweislich glücklicher.
2. Sie reduziert Stress und Sorgen - statt sich auf Probleme zu fokussieren, richtet sich der Blick auf das Gute.
3. Sie verbessert Beziehungen- Menschen, die Dankbarkeit zeigen, haben tieferen und erfüllendere Beziehungen.
4. Sie stärkt deine mentale Resilienz- du lernst, auch in schwierigen Zeiten das Positive zu sehen.

Deine Aufgabe - 2 Übungen für mehr Dankbarkeit im Alltag

1. Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Egal, ob groß oder klein - es kann auch mal ein leckeres Frühstück, das schöne Wetter oder eine einzigartige Begegnung sein.
2. Der 1-Minuten-Dankbarkeits-Scan: Schließe für eine Minute die Augen. Denke an eine Sache, für die du gerade dankbar bist. Stelle dir vor, wie dein Leben ohne diese Sache/Person wäre - und spüre die Dankbarkeit dafür noch intensiver. Bsp. Stell dir vor, du hättest kein Zuhause mehr - plötzlich fühlen sich deine 4 Wände noch viel wertvoller an.



Integration in den Alltag ist der Schlüssel

nun geht es darum, deine Erkenntnisse der letzten 13 Impulse langfristig in den Alltag zu integrieren. Mentale Stärke ist kein einmaliges Ziel, sondern ein kontinuierlicher Prozess.

Schenke daher der nächsten Aufgabe ganz bewusst viel Fokus und Aufmerksamkeit.

Deine Aufgabe - dein persönlicher Mental-Trainingsplan

1. Rückblick: Was hat dich am meisten weitergebracht?
 - a. Welche Übungen haben dich positiv beeinflusst?
 - b. Welche Veränderungen hast du bemerkt?
 - c. Was willst du unbedingt beibehalten?
 - d. Schreibe deine drei wichtigsten Learnings auf.
2. Dein Fokus für die nächsten 30 Tage
 - a. Wähle eine oder zwei Übungen, die du regelmäßig machen willst:
 - i. Dankbarkeits Tagebuch - jeden Abend 3 Dinge aufschreiben
 - ii. Morgen Routine - 5 Minuten Fokus- oder Atemübung.
 - iii. Fokus-Zeiten - Täglich 50 Minuten ungestört arbeiten.

Tipp: Plane bewusst Zeit für dein mentales Training ein.

3. Deine Notfallstrategie für stressige Tage - erstelle eine Schnellhilfe-Liste.

Bsp: Wenn ich gestresst bin, dann mache ich... Wenn ich unmotiviert bin, dann mache ich....

Speichere diese Strategie auf deinem Handy, damit du sie jederzeit nutzen kannst.



Du bist neugierig auf weitere Impulse?

Simone Spahmann



Ich bin Mentaltrainerin und Gründerin von **Mentainability**.
Ich liebe es Menschen dabei zu unterstützen, ihr Denken neu
auszurichten, ihre Stärken zu erkennen und mutig ihren eigenen
Weg zu gehen. In der Zusammenarbeit mit mir erlebst du echte
Aha-Momente, Mindset-Impulse und erhältst praktische Tipps,
die du direkt für dich umsetzen kannst.

www.mentainability.de



MENTAINABILITY