

The logo consists of the letters 'MSP' in a white, elegant, cursive script. The 'M' and 'S' are connected, and the 'P' has a decorative flourish at the top. The logo is positioned in the upper right corner of the page, set against a background of a mossy rock face.

MSP



Outdoor Einzelmentaltraining

Michaela Baumgartner, B.A.
Dipl. Mentaltrainerin



Was erwartet dich?

Erlebe dein persönliches Mentaltraining – individuell und nachhaltig!

Erlebe ein einzigartiges Mentaltraining, das Abenteuer, Emotionen, Natur und Selbstreflexion vereint. Gemeinsam arbeiten wir daran, deine Willenskraft zu stärken, Motivation zu fördern und langfristige Veränderungen in deinem Alltag zu etablieren – individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Ob draußen in der Natur oder online, wir finden den passenden Weg für dich. Wage es, die Komfortzone zu verlassen, und entdecke deine innere Stärke. Begib dich mit mir auf eine Reise, die dein Mindset nachhaltig stärkt.



...so könnte dein Einzelmentaltraining aussehen

MindPlant – Focus

Vorgespräch:

(Zoom-Meeting, ca. 2 bis 3 Tage vor der ersten Outdoor-Einheit)

Wir lernen uns kennen und besprechen persönliche Vorstellungen und Ziele. Anschließend wähle ich den idealen Natur Ort für dein Training.

Erste Einheit – Erkennen & Loslassen:

(ca. 3 Stunden outdoor)

Entdecke alte Muster und Glaubenssätze, und erfahre wie du durch gezielte Mentaltraining-Techniken und Naturübungen Altes loslassen kannst.

Zweite Einheit – Fokus & Ziele:

(ca. 1 Woche später, ca. 3 Stunden outdoor)

Bekomme Klarheit über deine Wünsche und Ziele, entdecke deinen Persönlichkeitstyp und stärke deine innere Kraft mit unterstützenden Übungen in der Natur.

Nachgespräch:

(Zoom-Meeting, 3 Tage nach der zweiten Einheit)

Gemeinsam können wir Erlebtes besprechen, offene Fragen klären und ich freue mich über dein Feedback. Du darfst entscheiden, ob du die Verlängerung „**MindPlant – Focus Plus**“ dazubuchen möchtest, um DRANZUBLEIBEN!

...weil "Dranbleiben und Durchhalten" ist das Erfolgsrezept!

MindPlant – Focus Plus

30-Tage-Mental-Challenge:

Tägliche Inputs von mir helfen dir, Willenskraft, Fokus und Selbstdisziplin zu stärken – für nachhaltiges persönliches Wachstum.

Erweiterte Alltagstaugliche Mental-Techniken:

In diesem Monat der Mental-Challenge bekommst du während der 30 Tage Mental-Challenge noch mehr Input über Mentaltrainings-Techniken.

Erfolgdialog:

(Online via Zoom, ca. 40-60 Min.)

Gemeinsam reflektieren und analysieren wir deine Fortschritte, besprechen Erfolge und klären offene Fragen.

Preis auf Anfrage



Du stellst dir vielleicht folgende Fragen?

Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining ist das gezielte Training des Geistes, bei dem du ein Bewusstsein für deine Gedanken, Gefühle und Emotionen entwickelst und diese bewusst steuern und kontrollieren lernst.

Ist ein Mentaltrainer wie ein Psychologe?

Nein, ganz im Gegenteil. Während Psychologen oft mit der Vergangenheit und Traumata arbeiten, unterstützt der Mentaltrainer dich dabei, deine aktuellen Ziele zu erkennen und besser mit negativen Einflüssen umzugehen. Der Mentaltrainer konzentriert sich auf die Gegenwart und die Zukunft.

Gibt es Mentaltraining nur im Sport?

Ursprünglich im Spitzensport verbreitet, hat sich Mentaltraining mittlerweile in vielen Lebensbereichen etabliert – sowohl beruflich als auch privat. Die Techniken helfen dir, persönliche Ziele zu erreichen und deine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Wozu brauche ich Mentaltraining?

Mentaltraining fördert geistige und emotionale Stärke und hilft dir, Herausforderungen besser zu meistern. Es unterstützt bei:

- Stressbewältigung
- Fokus und Konzentration
- Selbstvertrauen und Motivation
- Zielsetzung und Emotionskontrolle
- Leistungssteigerung und Resilienz



Was kann Mentaltraining für dich bewirken?

Du steigerst deine Leistungsfähigkeit, wirst ausgeglichener und entwickelst mehr Selbstreflexion. Mentaltraining hilft dir, negative Gedankenmuster zu vermeiden und unterstützt dich, Probleme zu lösen und aus schwierigen Situationen wie Depressionen herauszukommen.

Warum in der Natur?

Die Natur ist unsere ursprüngliche Quelle der Kraft. Sie aktiviert alle Sinne und verstärkt das Erlebnis.

Warum arbeite ich mit den Elementen?

Die Elemente – Feuer, Luft, Wasser, Erde – stehen in engem Zusammenhang mit uns. Ihre Wirkung auf den Menschen kann im Mentaltraining wertvolle Einsichten und Perspektiven bieten. Die direkte Erfahrung mit den Elementen hilft, den Geist zu beruhigen und negative Denkmuster zu verändern.



Bist du dir unsicher, und weißt nicht, ob das Mentaltraining das Richtige für dich ist?

Versuche, nur für dich, folgende Fragen zu beantworten. Wenn du bereit bist, in die Tiefe deiner Persönlichkeit einzutauchen, bist du bei mir richtig!



- Setze ich mich aktiv dafür ein, meine Wünsche zu verwirklichen?
- Wer wäre ich, wenn ich keine Ängste hätte oder mich nicht durch die Meinungen anderer beeinflussen ließe?
- Wie hoch schätze ich meine Selbstdisziplin ein?
- Bei welcher Tätigkeit verliere ich völlig das Zeitgefühl?
- Bin ich mir bewusst, was ich in meinem Leben erschaffen oder erreichen möchte?

- Spielt die Natur in meiner Umgebung eine bedeutende Rolle für mich?
- Wie viel Zeit verbringe ich mit negativen Gesprächen, negativen Gedanken, Klatsch und Tratsch oder Kritik über andere?
- Wofür empfinde ich Dankbarkeit?
- Fokussiere ich mich mehr auf das, was mir im Leben fehlt, statt auf das, was ich bereits habe?
- Welche ungesunden Gewohnheiten sollte ich hinter mir lassen?



Warum Mentaltraining mit Michaela?



Persönliche Erfahrung:

Eine schwere Erkrankung machte mich zur Expertin in Themen wie Isolation, Dunkelheit und Einsamkeit - doch ich schaffte den Weg hinaus! Genau deshalb kann ich andere authentisch und einfühlsam auch in herausfordernden Themen begleiten.

Einzigartiger Ansatz:

Ich kombiniere kraftvolle Mentaltraining-Methoden mit der heilsamen Wirkung der Natur. Die Verbindung zu den 4 Elementen hilft, den Geist in den gegenwärtigen Moment zu bringen und trägt zu einem intensiven Erlebnis bei.

Individuelles Erlebnis:

Jedes Einzelmentaltraining passe ich individuell an DICH an. Dank meiner Offenheit und Kreativität kommen mir immer wieder neue Abenteuer in den Sinn. Lass dich überraschen, wohin uns DEIN persönliches Erlebnis führt.

MindPlant e.U.

Michaela Baumgartner, B.A.

Dipl. Mentaltrainerin

www.mindplant.at

office@mindplant.at

+43 660 50 48 070

