



Dein Kompass

Finde mentale Stabilität bei ME/CFS



Michaela Baumgartner, B.A.
Dipl. Mentaltrainerin

 **MindPlant®**
Michaela
Baumgartner

Dieser Kurs ist für dich, wenn...

- du mit ME/CFS lebst.
- du dich oft hilflos, überfordert oder orientierungslos fühlst.
- du lernen möchtest, mit schwierigen Tagen mental besser umzugehen.
- du dir einen inneren Halt wünschst – unabhängig davon, wie dein Körper sich gerade fühlt.
- du Inputs suchst, die dich nicht zusätzlich unter Druck setzt.

Was dich im Kurs erwartet:

Im Kurs erhältst du mentale Werkzeuge, die dich dabei unterstützen, deinen Alltag mit ME/CFS stabiler und bewusster zu gestalten.

Du lernst unter anderem:

- dein Nervensystem besser zu verstehen
- zu erkennen, warum Gedanken so viel Energie kosten können
- negative Gedankenspiralen zu unterbrechen
- mit Angst vor Rückfällen und Kontrollverlust umzugehen
- innere Stabilität auch an schwierigen Tagen aufzubauen
- Durchhaltevermögen zu entwickeln, ohne dich zu überfordern
- deine Identität trotz der Erkrankung aufzubauen und zu stärken
- einen persönlichen mentalen Kompass für deinen Alltag zu entwickeln

Zusätzlich erwarten dich einfache praktische Übungen, Meditationen, Affirmationen (mit und ohne Musik) und Visualisierungstechniken, die du jederzeit in deinem eigenen Tempo anwenden kannst.



So ist der Kurs aufgebaut:

Der Kurs umfasst 12 Module.

Jedes Modul enthält ungefähr 20 bis 30 Minuten Inhalte, aufgeteilt in kurze Einheiten.

Die Inhalte bestehen aus:

- kurzen Videos
- Audio-Dateien
- praktischen Übungen
- Meditationen (mit und ohne Musik)
- Affirmationen (mit und ohne Musik)

Du entscheidest selbst, ob du die Videos ansiehst oder lieber nur anhörst. Alle Inhalte sind so aufgebaut, dass du sie deinem aktuellen Energielevel anpassen kannst.

Neues ohne Druck

Diesen Kurs habe ich speziell für Menschen mit ME/CFS entwickelt.

Deshalb gibt es:

- keine festen Termine
- keine Deadlines
- keinen Leistungsdruck
- kein „Du musst“

Du arbeitest ausschließlich in deinem eigenen Tempo.

Wenn du heute nur zwei Minuten schaffst, ist das genug.

Wenn du mehrere Wochen pausieren musst, wartet der Kurs auf dich und ist 2 Jahre ab der Buchung freigeschalten.



Begleitende Community

Mit deiner Buchung erhältst du Zugang zur privaten Facebook-Gruppe „MindPlant – Dein Kompass“.

Dort erwarten dich:

- Austausch mit anderen Betroffenen
- wöchentliche Impulsfragen
- die Möglichkeit, Fragen zum Kurs zu stellen
- gegenseitige Unterstützung in einem geschützten Rahmen

Für wen der Kurs geeignet ist:

Der Kurs richtet sich an Menschen mit ME/CFS, die sich täglich einige Minuten Zeit für ihre mentale Gesundheit nehmen können.

Wenn du aktuell so schwer betroffen bist, dass selbst wenige Minuten zuhören nicht möglich sind, ist der Kurs im Moment wahrscheinlich noch zu früh. Sobald es dir möglich ist, täglich etwa fünf Minuten aufzubringen, wartet der Kurs auf dich.

Investition in deine Persönlichkeit:

Einführungspreis: 1.100 € im Juli

Ab August 2026: 2.200 €

Im Preis enthalten:

- ✓ 12-Wochen-Onlinekurs „DEIN KOMPASS“ (Zugang 2 Jahre)
- ✓ Inhalte aus der Neurowissenschaft, Mentaltraining, Nervensystemarbeit und meiner Erfahrung
- ✓ Alle Video- und Audiolektionen
- ✓ Meditationen mit und ohne Musik
- ✓ Affirmationen mit und ohne Musik
- ✓ einfache praktische Übungen für den Alltag mit ME/CFS
- ✓ Das Kompass-Modell zur persönlichen Orientierung
- ✓ Zugang zur privaten Facebook-Gruppe „MindPlant – Dein Kompass“
- ✓ 2-wöchiger Austausch in einer exklusiven WhatsApp Gruppe zum Start der Kurse (max. 4 Teilnehmer) nach den 2 Wochen wird die Gruppe gelöscht
- ✓ Wöchentliche Impulsfragen
- ✓ Möglichkeit, Fragen zum Kurs zu stellen
- ✓ 2 Jahre Zugriff auf sämtliche Inhalte



Was dieser Kurs NICHT ist:

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung.

Er enthält:

- keine Heilversprechen
- keine Therapie
- keine medizinischen Empfehlungen

Er vermittelt ausschließlich mentale Strategien und Werkzeuge, die dich dabei unterstützen, mehr innere Stabilität und Orientierung im Alltag mit ME/CFS zu entwickeln.

Dein nächster Schritt:

Wenn du bereit bist, dir mehr mentale Stabilität, Orientierung und innere Stärke im Alltag mit ME/CFS aufzubauen, dann sichere dir jetzt deinen Zugang.

Du hast ab deiner Buchung 2 Jahre Zeit, den Kurs in deinem ganz persönlichen Tempo zu absolvieren.



**Ich freue mich darauf,
DICH ein Stück auf
DEINEM Weg
begleiten zu dürfen.**