



RUTH
RÖDHAMMER

MENTALTRAINING

„Where attention goes, energy flows.“

Tony Robbins

Wahrnehmen.
Stärken.
Verändern.



- Gedanken klarer ordnen
- innere Ressourcen aktivieren
- neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln
- herausfordernde Situationen mental vorbereiten
- hilfreiche Haltungen im Alltag verankern

Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining lädt dazu ein, die eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen bewusster wahrzunehmen. Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel von Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln. Gemeinsam betrachten wir, was bereits trägt, was in bestimmten Situationen verunsichert oder unter Druck setzt und welche neue Haltung hilfreich sein kann.

Dabei geht es nicht darum, belastende Gedanken einfach durch positive Sätze zu ersetzen. Vielmehr entsteht Raum, innezuhalten, genauer hinzuspüren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Diese werden so erprobt, dass sie im persönlichen oder beruflichen Alltag Schritt für Schritt wirksam werden können.

Mentaltraining kann hilfreich sein, wenn Sie ...

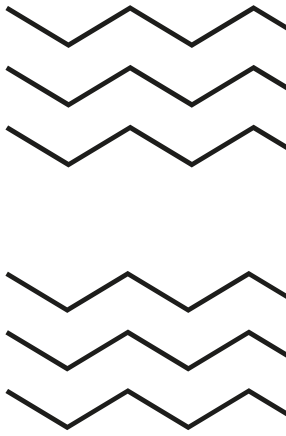
- sich gedanklich häufig im Kreis drehen,
- wissen, was zu tun wäre, es aber schwer umsetzen können,
- sich in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich verhalten,
- sich auf eine konkrete Herausforderung vorbereiten möchten,
- Ihre Bedürfnisse und Grenzen deutlicher wahrnehmen wollen,
- vorhandene Fähigkeiten bewusster nutzen möchten.

Mentale Stärke und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten bei sich zu bleiben, waren für mich schon immer wichtige Themen. In meinen unterschiedlichen beruflichen und persönlichen Rollen erlebe ich täglich, wie wertvoll es ist, eigene Ressourcen bewusst zu nutzen und handlungsfähig zu bleiben.

Als diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und Mentaltrainerin verbinde ich meine Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit einem ressourcen- und lösungsorientierten Mentaltraining. Dabei werden vorhandene Stärken aktiviert und neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten gezielt erprobt.

Was bedeutet das für Sie?

- individuelle Begleitung
- achtsamer, professioneller Rahmen
- konkrete Übungen für den Alltag
- Stärkung von Selbstvertrauen und innerer Stabilität



Tel: +43 (0) 6767054980
E-Mail: rr@safe-space.or.at

- 📍 Das Mentaltraining findet in meiner Beratungspraxis oder online statt.
- ☎️ Gerne klären wir Ihr Anliegen in einem kurzen telefonischen Erstgespräch.

Nachhaltige Veränderung entsteht im Prozess. Mehrere Einheiten können helfen, Entwicklungen bewusst zu begleiten und zu vertiefen. Sie bestimmen das Tempo – ich begleite Sie gerne dabei.

- 👤 Angebot: Einzeltraining
- 📅 Termine nach Vereinbarung

Wenn Sie mehr über meine Arbeit erfahren wollen, finden Sie alle Informationen auf meiner Homepage unter www.safe-space.or.at.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail.



safespace.or



safespace.or