

Ansprechpartner:in



Thomas Wieser
Resilienz- und Mentaltrainer

+43 664 144 57 68
office@sykos.net
www.sykos.net



Magdalena Schusterbauer
Mentaltrainerin

+43 650 400 3285
magdalena.schusterbauer@gmx.at



Resilienz- und Mentaltraining

Unsere Vergangenheit muss
nicht bestimmen, was wir in unserer
Zukunft erreichen können.

» **RESILIENZ ist die Fähigkeit,
auf unterschiedliche Herausforderungen
Antworten und Lösungen zu finden.»**

Thomas Wieser

Wenn Ihnen ein einschneidendes Ereignis widerfährt, dann kann es sein, dass Ihre Schutzfaktoren nicht mehr ausreichen und Sie aus Ihrem Gleichgewicht kommen.

Jetzt wird Resilienz benötigt. Resilienz ist trainierbar.

Verfügen Sie über gute Bewältigungsstrategien, um mit Krisen leichter umzugehen?

Wie halten Sie unter Druck Ihre Balance?

Wir stärken Ihre Widerstandskraft, damit Sie schwierige Zeiten besser bewältigen.

» **MENTAL STARK SEIN bedeutet, gedanklich stark
sein, sich die Ressourcen des eigenen Körpers zunutze
machen und dabei auf die inneren Kräfte vertrauen.»**

Magdalena Schusterbauer

Sie wollen in herausfordernden Situationen Lösungen finden und aus eigener Kraft heraus handeln?

Sie planen, Ihre Ziele erfolgreich zu erreichen und Ihre Vorhaben mit Leichtigkeit zu verwirklichen?

Ist es Ihr Wunsch, das Leben bewusster wahrzunehmen und dabei innere Balance und Zufriedenheit zu erlangen?

Durch mentale Stärke kann das gelingen. Mentale Stärke ist trainierbar.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg, Ihre Lebensbereiche nach Ihren Zielsetzungen selbstbestimmt und erfolgreich zu gestalten.

Unsere Mission

Wir erhöhen Ihre Kompetenz für Resilienzfähigkeit und mentale Stärke. Sie lernen Methoden und Techniken für Ihren Alltag, wodurch Sie Ihr Leben nachhaltig positiv verändern und gestalten.



Ihr konkreter Nutzen

- Bewusstes Wahrnehmen durch Aufmerksamkeitsfokussierung
- Stärkung Ihrer Selbstsicherheit sowie Ihres Selbstvertrauens
- Verändern von blockierenden Denkmustern
- Bewahren der persönlichen Handlungsfähigkeit
- Festigen der inneren Balance
- Finden Ihrer individuellen Werte
- Zielerreichung durch Konzentration und Klarheit

