

Siege beginnen im Kopf

Gabriele Mühlbauer ist Coach und Trainer aus Überzeugung. Sie nimmt andere Menschen sehr stark wahr und schon früh entdeckte ein Mentor ihre Fähigkeit, Erwachsenen neue Kompetenzen zu vermitteln. Wenn Menschen die praxisorientierten Seminare und Coachingstunden von Gabriele Mühlbauer verlassen, sind sie sich ihrer Fähigkeiten, ihrer Bedürfnisse und ihrer Wirkung nach außen bewusst und machen sich kraftvoll an notwendige Veränderungsprozesse.

Seit 1990 führt Gabriele Mühlbauer ihr eigenes Beratungs- und Trainingsunternehmen köhler consulting seminare und coaching in Augsburg. Was mit Vertriebstrainings in der Touristik begann, wuchs im Laufe der Jahre zu einem Institut mit einem umfassenden Repertoire, das alle Bereiche des beruflichen Lebens abdeckt und bei dem hoch qualifizierte Trainer und Berater projektbezogen zum Einsatz kommen: vom Kommunikationstraining über Business Seminare und NLP-Ausbildungen im Baukastensystem, Führungskräfte- und Leistungs- und Emotionscoaching, Mentaltraining bis hin zum after-work-coaching, für das sie deutschlandweit Anerkennung erhielt.

Gabriele Mühlbauer und ihr Team werden meist direkt in die Firmen und Konzerne geholt, um dort Führungskräfte und Mitarbeiter durch Coaching und/oder Training in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

Erfolge und Siege beginnen im Kopf

Nicht alles, was wir im Leben erreichen wollen, fällt uns einfach zu. Stattdessen stehen wir uns mit Ängsten, festgefahrenen Verhaltensweisen und antrainierten Glaubenssätzen aus der Kindheit selbst im Weg. Glücklicherweise sind wir diesen Verhaltensmustern nicht wehrlos ausgeliefert. Mit den richtigen Methoden können eingefahrene Verhaltensweisen verändert und Zweifel an sich selbst eliminiert werden.

„Wem es schwer fällt, vor einer großen Gruppe zu sprechen, kann sich Techniken des Mentaltrainings zu eigen machen, um seine Ängste in den Griff zu bekommen“, rät Gabriele Mühlbauer. Mentales Training - das ist ein Spezialgebiet der Trainerin, mit dem sie große Erfolge erzielt. „Ist ein Mensch vor bestimmten Situationen besonders aufgeregt, bekommt Schweißausbrüche und fühlt sich unsicher und vielleicht sogar nicht kompetent genug, hilft beispielsweise die Methode des WingWave® um diese Symptome bereits in einer Stunde Coaching zu mindern“, berichtet die Expertin aus der Praxis: „In weiteren Sitzungen erhält der Coachee alles, um dem Ziel, ein selbstsicherer Redner zu werden, der kompetent vor seinem Publikum steht und sein Wissen und Können vermittelt, näher zu kommen.“

Mentales Training ist dazu geeignet, Spitzenleistung auf den Punkt zu bringen, seine Ängste zu verlieren und an sich zu glauben – sei es, um vor einer Gruppe von Menschen eine Rede zu halten, um Lernblockaden aufzulösen oder um im Management oder in Teams bessere Ergebnisse und Leistungen zu erzielen. Dabei kommen zahlreiche Methoden zum Einsatz: Dazu zählen Affirmationen genauso wie Fantasiereisen und Hypnose. Viele erfahrene Sportler nutzen diese Techniken, um die eigene geistige Leistungsfähigkeit zu stärken, die Konzentration zu steigern oder Bewegungsabläufe zu optimieren.

Dadurch werden unentdeckte Kraftreserven mobilisiert und die Motivation und der Glaube an sich selbst werden gestärkt. In Seminaren lehrt Gabriele Mühlbauer die Techniken und Methoden des Mentalen Trainings, sodass jeder den für ihn richtigen Weg trainieren und erfolgreich anwenden kann. „Bei akuten Situationen bietet sich aber vor allem Einzel-Coaching an, um seine ganz persönliche Spitzenleistung effektiv zu trainieren“, rät Mühlbauer.

„Neue Impulse geben und Menschen in ihren Entwicklungsprozessen unterstützen, das ist meine Aufgabe als Trainerin und Personal Coach.“



Gabriele Mühlbauer

Kommunikationstrainerin,
Psychologische Beraterin /
Personal Coach,
Hypnotherapeutin
Mentaltrainerin
NLP Lehrtrainerin DVNLP e.V.
NLP Businesstrainer INLPTA
Identity Compass® Consultant
wingwave®-Coach

köhler consulting

Inh. Gabriele Mühlbauer
Königsseestr. 11
86163 Augsburg
Tel 0821-65031-04 Fax -06
Mobil 0171-40 68 927
info@koehler-training-coaching.de

www.koehler-training-coaching.de