



Der Wandel der Zeit stellt uns manchmal vor Situationen, in denen uns der Blickwinkel eines Außenstehenden sehr hilfreich sein kann.



*Dabei kann ich Sie unterstützen:*

- Berufliche, sportliche und/oder private Weiterentwicklung und Neuorientierung
- Zielfindung und –umsetzung
- Karriereplanung
- Auflösung immer wiederkehrender Denk- und Verhaltensmuster
- Analyse Ihres Lernverhaltens
- Stressreduktion und Burn-out Prophylaxe
- Innere Balance und Ausgeglichenheit
- Meditation, Körper-, Traum-, Visions- und Phantasiereisen für Erwachsene und Kinder
- Mentaltraining und Quantenbewusstsein

Als Beraterin und Coach unterstütze ich Sie dabei, Ihre Ziele und Wünsche mit professionellen Methoden zu erreichen. Holen Sie sich jene Unterstützung, die Sie brauchen. Ich freue mich auf ein Gespräch..



**AKTIV LEBEN LERNEN**  
Mentaltraining Coaching  
Meridian Energie Technik

**DLB Bettina Schneider**  
A-4532 Rohr im Kremstal/OÖ  
Unterrohr Straße 5  
Mobil: 0664 56 101 98  
aktivlebenlernen@aon.at  
www.aktivlebenlernen.at

*Wir können einen Menschen nichts lehren, wir können ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken*

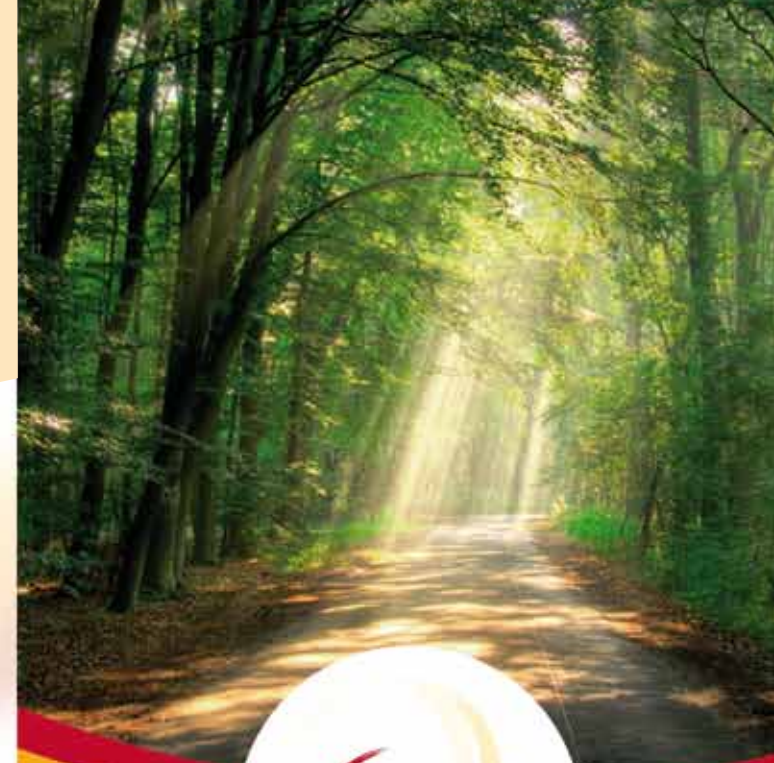
*(Galileo Galilei)*

## LERNCOACHING

Von Beginn unseres Lebens an lernt unser Gehirn spielerisch durch Zuschauen, Nachmachen und Erfahrungen. Lernen ist eine wunderbare, natürliche Fähigkeit. Trotzdem haben Kinder und Erwachsene Probleme beim Lernen. Lerncoaching heißt, das eigene Lernverhalten zu analysieren und bei Bedarf zu verändern, um den Lernstoff leichter zu bewältigen. Ziel ist lebensbegleitendes Lernen, eine selbstständige und eigenverantwortliche Arbeitsweise auf Basis neuester Erkenntnisse der Gehirnforschung und Neurobiologie.

### Inhalt

- Analyse Ihrer Lerngewohnheiten, Ihres Lernstiles und Ihrer Lernumgebung
- Prüfungen und/oder Ihren Lernstoff planen und einteilen
- Zeit- und Zielmanagement
- Lerntyp erkennen und beim Lernen umsetzen
- Gehirngerecht lernen und speichern nach Vera F. Birkenbihl,
- Ohne Angst zu Prüfungen, Referaten usw. durch Trainieren von Prüfungssituationen
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Heben des Selbstwertgefühls und der Motivation



## AKTIV LEBEN LERNEN

Mentaltraining Coaching  
Meridian Energie Technik

# Bettina Schneider

Systemischer Coach  
Mentaltrainerin  
Meridian-Energie-Technik Practitioner  
Mitarbeiterin Birkenbihl Österreich

*Es ist nicht so wichtig  
wer du bist, sondern wer  
Du sein willst.*



## MENTALTRAINING

**Durch die Kombination von Mentaltraining mit den Erkenntnissen der Quantentheorie können nicht nur Spitzensportler, Unternehmer und Führungskräfte aller Bereiche ihren Berufs- und Lebenserfolg steigern und hervorragende Leistungen vollbringen.**

Die Wirkung von Mentaltraining ist mittlerweile wissenschaftlich auf vielen Gebieten erwiesen und gewinnt zunehmend Bedeutung in der Medizin und Pädagogik. Speziell bewährt es sich vor allem im alltäglichen Leben mit all seinen Herausforderungen, Aufgaben, Wünschen, Zielen und Problemen als eine der besten, hilfreichsten und effektivsten Methoden der Lebensmeisterung.

Durch die Kombination von Mentaltraining und den Erkenntnissen der Quantentheorie können Sie Schwächen schneller in Stärken umwandeln und Ihre wirklichen (Herzens-) Wünsche und Ziele umsetzen um Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen glücklich zu leben! Mentaltraining ist daher unverzichtbar für eine bewusste und erfolgreiche Lebensgestaltung.

**Siege entstehen im Kopf,  
nützen Sie dieses Potenzial.**

## MERIDIAN ENERGIE TECHNIK

Meridian-Energie-Techniken (MET) finden Anwendung bei Ängsten, Ärger, Wut, Schuldgefühlen, Migräne, Stress, Burn-out, Allergien, Lernproblemen und anderen belastenden, körperlichen und seelischen Beschwerden. Diese werden durch bestimmte Umstände und Umfeldler ausgelöst. Weiters werden große Erfolge bei der Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion, sowie bei der Definition von Lebenszielen und deren Umsetzung erreicht.

MET verbindet modernste psychotherapeutische Erkenntnisse, Akupunktur, Kinesiologie und Gestalttherapie mit dem Jahrtausende alten Wissen der chinesischen Medizin.

MET bedeutet ein Leben voller Kraft und Zuversicht. Eine neue Lebensqualität.

MET ist eine Methode der energetischen Psychologie und darf ärztliche Diagnose und Behandlung nicht ersetzen, kann diese aber sinnvoll ergänzen.



*Neues kann erst aufblühen, wenn  
wir den Mut haben, Altes los zu lassen.*  
(aus Opus „Freude zum Ziel“)

## BERATUNG/COACHING

- Coaching ist die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen in Ihrem privaten, beruflichen und schulischen Umfeld.
- Coaching unterstützt Sie, persönliche Ziele zu erreichen und Probleme zu lösen.
- Coaching geht davon aus, dass jeder Mensch die für ihn richtige Lösung in sich trägt. Durch professionelle Begleitung gelingt es leicht, diese zu erkennen und umzusetzen.
- Coaching kann als dauerhafte Begleitung, als regelmäßige Standortbestimmung oder einfach nur vorübergehend, situationsbezogen, eingesetzt werden.
- Coaching gibt Ihnen Antworten auf Ihre Fragen.

Ich als Coach fungiere als neutraler Gesprächspartner und Wegbegleiter, der Ihnen den Prozess der individuellen (Weiter-)Entwicklung eröffnet und erleichtert.