

Auf dem Weg ZUM ZIEL



Melanie Mörth analysiert als fundiert ausgebildeter Mentalcoach, Denk- und Verhaltensmuster. Und sie gibt ihren Klienten das Rüstzeug mit, um mentale Stärke zielorientiert zu nutzen.

Leistungssportler wissen es: Nur wenn's auch im Kopf stimmt, werden Erfolgsserien möglich. Melanie Mörth hat dies in zwei Jahrzehnten als Spitzen-Kunstradfahrerin selber erfahren. Es brachte sie dazu, sich vertieft mit Denk- und Motivationsprozessen auseinanderzusetzen. In acht Semestern Studium hat sich die gebürtige Vorarlbergerin zum akademischen Mentalcoach und zur diplomierten Lebens- und Sozialberaterin ausbilden lassen. Der Liebe wegen zog sie dann nach Altdorf, wo sie 2015 ihre eigene Praxis eröffnete. Dort arbeitet sie mit ihren Klientinnen und Klienten nach einem sorgfältigen Erstgespräch daran, das Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen. Mentale Techniken wie Konzentrations-, Bewusstseins- oder Abgrenzungsübungen dienen dazu, Herausforderungen positiv zu begegnen und Selbstmanagement-Fähigkeiten zu nutzen. Das dient nicht nur sportlich ambitionierten Leuten: Fast ebenso häufig arbeitet Melanie Mörth mit Frauen und Männer, die sich beruflich in einem Veränderungsprozess befinden oder sich besonderen Anforderungen ausgesetzt fühlen. Auch Jugendliche mit Lernblockaden oder Prüfungsangst kann Mentalcoaching weiterbringen. Hinzu kommen Menschen, die ihre persönlichen Stärken und Werte aktivieren möchten. Das Spektrum ist sehr breit und die Erfolge in der Regel messbar.

«Mentalcoaching hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern basiert auf Erkenntnissen der Gehirnforschung und der Psychologie», erklärt Melanie Mörth. «Meine Klienten erhalten von mir das passende Instrumentarium – dann geht's ans individuelle Üben.» Sitzungen im Abstand von einer Woche dienen der Rückmeldung sowie der Erfolgskontrolle und sie motivieren dazu, beim Mentaltraining nicht nachzulassen. Melanie Mörth weiss aus eigener Erfahrung und von zahlreichen Einzel- und Gruppencoachings: «Mentale Stärke ist lernbar. Und sie hilft, mit Siegen wie auch mit Niederlagen besser umzugehen und die eigene Lebensqualität merklich zu steigern.»

↳ www.melanie-moerth.ch

VORANKOMMEN

Ein gründliches Erstgespräch steht am Anfang des Coachingprozesses. Dabei klärt Melanie Mörth mit der Klientin oder dem Klienten den Ist-Zustand und die persönlichen Ziele. Diese werden meist in acht bis zwölf wöchentlichen Sitzungen angegangen. Gleichzeitig erhalten die Klienten individuelle Übungen für ihren Alltag. Die intensiven Intervalle und regelmässigen Gespräche unterstützen den Erfolg – Schritt für Schritt.