

## Grundlagen

- Gesundheits- und Mentalberatung von Prof. Dr. Franz Decker und Dr. Albert Decker nach den neusten Erkenntnissen der Gehirnforschung und der Neuropädagogik ([www.mindconcept.de](http://www.mindconcept.de))
- Ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen
- Methoden:  
Mentaltraining und -coaching,  
Meditations- und Entspannungstechniken,  
Bewegungsübungen, Rhetorik,  
Kinesiologie,  
NLP (Neurolinguistische Programmierung),  
Systemische Aufstellungsarbeit, ...



## Qualifikation

- Einjähriges Präsenzseminar zum Gesundheits- und Mentalberater/Coach, Mentalen Ernährungs- und VitalitätsCoach mit Selbststudium und Diplomarbeit
- Intensives Praxistraining mit Hilfe von Fallstudien und Rollenspielen
- Den GGMB-Mitgliedern steht ein Netzwerk für Fortbildung und partnerschaftliche Beratung zur Verfügung



**GGMB**  
Gesellschaft für Gesundheits-  
und Mentalberatung

GGMB e.V. – der Förderverein  
für Gesundheits- und Mentalberater  
[info@ggmb.de](mailto:info@ggmb.de) - [www.ggmb.de](http://www.ggmb.de)

**GGMB**

Gesellschaft für Gesundheits-  
und Mentalberatung



## Warum Gesundheits- und Mentalcoaching?

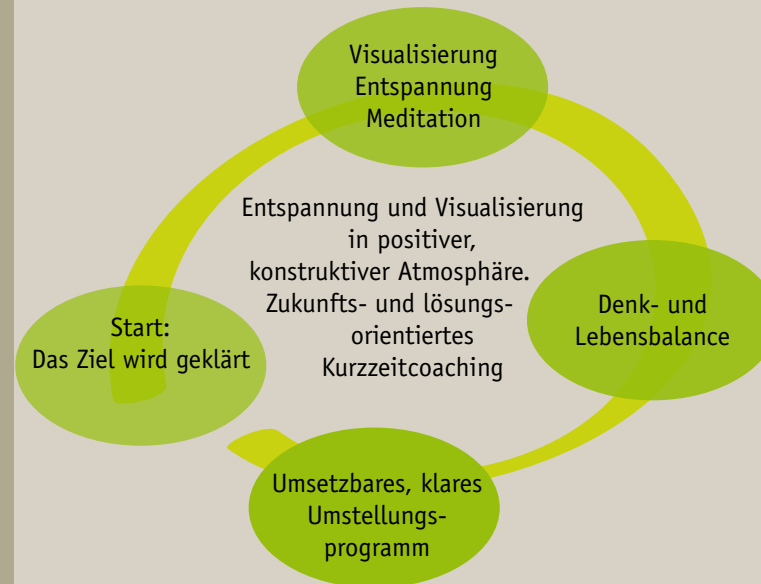
Geistig-emotionale Überforderung und fehlender Ausgleich schwächt unsere Widerstandskraft – damit sinkt auch die Lebensqualität und -freude.

Zu den typischen Merkmalen ungesunder Lebensführung gehören:

- Hektik, Stress und Zeitnot
- Giftige, belastete Kommunikation und verstrickte soziale Beziehungen
- Belastendes Arbeitsumfeld, fehlende Work-Life-Balance, fehlende Führungsstärke
- Fehlende Anerkennung, mangelnde Freude und kein Platz für Kontemplation und Spiritualität
- Zunahme der zivilisationsbedingten Erkrankungen

**Ernährung, Bewegung und mentale bzw. emotionale Ausgeglichenheit sind die Basis für dauerhaftes Wohlbefinden, mehr Glücksgefühle und Gesundheit.**

## Wie verläuft ein Coaching?



### Formen

Einzelcoachings, Workshops, Seminare

### Ziele

Körper, Geist und Emotion sowie die Lebensumstände in einem positiven, dauerhaften Gleichgewicht zu halten und so Wohlbefinden, Glücksgefühle und Gesundheit zu optimieren.

### Ganzheitlichkeit

Psyche, Bewegung, Ernährung, soziales und ökologisches Umfeld ganzheitlich betrachtet.

## Was wird gelernt?

- Fähigkeiten und Stärken zu mobilisieren,
- unerwünschte Vorstellungen, Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle zu verändern,
- belastende Gewohnheiten um- bzw. zu verlernen,
- scheinbare Sackgassen in einem anderen Licht zu sehen und Auswege, neue Chancen, zu finden,
- Entscheidungsfindung und Umsetzung,
- den Heilungsprozess mit mentalen Methoden zu unterstützen,
- gelassen und entspannt leben, auch wenn es einmal turbulent zugeht!

