



- ∞ Beratung / Elterncoaching
- ∞ Coaching / pferdegestütztes Coaching
- ∞ Evolutionspädagogik / Lernberatung
- ∞ Supervision / pferdegestützte (Team-) Supervision
- ∞ Training: Kommunikation – Mentaltraining – Resilienz - Glück

Kontakt:

Mag. Barbara Schwarz
6401 Inzing, Schöllerweg 8
+43 699 1825 9369
mentalfit@barbara-schwarz.at
www.lernberatung-coaching.com

Design & Fotografie: Natalie Plössnig



Mentalfit durchs Leben

Kennst du diese Gedanken?

*„Das schaffe ich nicht!“
„Ich sehe keinen Ausweg.“
„Ich bin nicht gut genug.“
„Ich komme einfach nicht weiter ...“*

und du schränkst dich selbst damit ein?

Neue Gedanken. Neues Ich.



*Für Schüler*innen und Jugendliche*

Was Schule manchmal richtig schwer macht:

- *Fehlende Motivation, wenig Selbstvertrauen und die Angst zu versagen*
- *Stress bei Präsentationen und Schularbeiten*
- *Befürchtungen, was andere über mich denken*
- *Rückzug bis hin zur Schulverweigerung*

Mit Pferden an deiner Seite findest du neue Kraft und Mut – und die Möglichkeit, deine Gedanken neu zu formen.

Glückliche Menschen ...

- *lernen doppelt so schnell und sind flexibler*
- *sind sich ihrer Ressourcen bewusst und können darauf zugreifen (Resilienz)*
- *haben ein höheres Selbstbewusstsein*

Für Erwachsene

Das Leben könnte „leichter“ sein, wäre da nicht:

- *Innere Unruhe, Stress oder Energielosigkeit*
- *Unsicherheit bei wichtigen Entscheidungen*
- *Alte Muster, die dich einschränken*
- *Ziele, die du nicht erreichst*

Denk neu – und entdecke dein volles Potenzial.

