



Mag.^a Andrea Klein

- Gehirntrainerin & Mentalcoach mit Diplom vom Mentalcollege Bregenz (Lebens- und Sozialberaterin, Unternehmensberaterin)
- Spielpädagogin
- Englischlehrerin in Graz
- NLP Master Practitioner
- Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement
- und nicht zu vergessen Zauberin

Ich praktiziere als Mutter zweier Teenager täglich angewandtes Stressmanagement. Es ist mir ein echtes Anliegen, den Schulalltag von Jugendlichen zu erleichtern, indem ich sie dabei unterstütze, ihr Gehirn sinnvoll zu gebrauchen. Oft genügt schon eine Prise „HirnSalz“! So heißt übrigens auch meine Firma, in der ich motivierende Lehr- und Lernmethoden entwickle.

Angebot:

- Einzelcoaching
- Workshop gegen Prüfungsangst:
„Stress away -
locker lernen – Prüfungen
souverän meistern“
für Schulen

Mag. Andrea Klein, HirnSalz

Mühlgasse 40, 8020 Graz

www.hirnsalz.at

Tel.: 0699 107 88 601 (SMS, Whatsapp) oder

andrea.klein@hirnsalz.at

Büro in Graz Nord:

Tiefenbachstraße 3, 8051 Thal



Da hilft mentales Coaching!

„Mentales Coaching“ bedeutet: Wir besprechen gemeinsam, wie du dein Gehirn gut erziehen und sinnvoll nutzen kannst. Keine Räucherstäbchen, kein Hokusfokus, nur verwertbare Erkenntnisse aus der Gehirnforschung!

Beim bloßen Gedanken
an die Schule
wird dir schlecht?
Vor Schularbeiten und Prüfungen
bist du **total nervös** und kannst
kaum schlafen?
Trotz stundenlangem Lernen ist
dir bei der Prüfung **nichts**
eingefallen?

So wie dir geht es
vielen, aber **du kannst**
das ändern!
Mit mentalem Coaching
bekommst du **mehr Sicherheit**
für die Schule und Prüfungssituationen, und du bewältigst
Stress locker und **lernst**
einfach leichter.

Was bringt mentales Coaching?

Mentales Coaching hilft dir, dich besser zu
konzentrieren und deine Zeit und Aufgaben clever
einzuteilen. Du machst dir auf Dauer **weniger**
Sorgen, spürst **wieder Lust am Lernen**
und kannst dich selbst motivieren.
Inhalte wirst du besser aufnehmen und sie dir
verlässlich merken. Auch Blackouts sind dann kein
Thema mehr. Am Abend kannst du mit einem guten
Gefühl ruhig einschlafen, und insgesamt wirst du
für den Rest der Schulzeit souveräner und
lockerer mit schulischen Dingen
umgehen!



Vorteile von mentalem Coaching:

- Zeit sparen beim Lernen
- Nerven aus Stahl aufbauen
- entspannt, motiviert und gelassen zur Prüfung antreten
- dich immer wieder aufs Neue selbst verblüffen ...
- ... und das alles mit nur 5 Minuten täglichem Training!



Wie funktioniert das?

Wir alle haben **Programmierungen** in uns:
Wenn es nach Zahnarzt riecht, fühlen wir uns
unwohl, obwohl noch gar nichts passiert ist.
Unser Gehirn hat im Lauf der Jahre viel gelernt und
gespeichert. Nicht alles davon ist nützlich. Es reagiert
z. B. beim Gedanken an eine Prüfung schon mit Stress,
obwohl die Prüfung selbst noch weit weg ist.
Schön blöd, oder?
Viele Schülerinnen und Schüler sagen sich: „Ich bin
nicht sprachbegabt“, oder: „Ich merke mir
sowieso nichts!“ – Das ist auch eine Art
Mentaltraining, aber in die
falsche Richtung!

Was passiert beim Coaching?

In meinem Coaching geht es darum,
dich **mental fit** zu machen, die Panik
abzustellen, deine **Selbstsicherheit** zu
stärken und die Vorgänge im Gehirn posi-
tiv zu beeinflussen, damit dir das Lernen
und der Schulalltag leichter fallen. Du
bekommst auch kurze und knacki-
ge **Übungen** für zu Hause mit.

Nach ein paar Gehirn-
trainings-Einheiten ist dein
Gehirn gut arbeitsfähig,
dein Stress wird ein Ende haben,
und du bewältigst spielend
alles, was mit der Schule
zusammenhängt.

Bewährte Mentaltechniken

verschaffen dir sofort spürbare
Erleichterung im Schulalltag und bei
der Prüfungsvorbereitung, und nach
drei bis fünf Einheiten hast du den
Schulstress **total im Griff**.
Und das **dauerhaft**.

Das Ganze gibt es auch als Seminar

Stress away - locker lernen - Prüfungen souverän meistern

für Schulen, z.B. für
Maturaklassen – bitte
einfach anfragen!

