



Coaching-Praxis

COMPETO

Informationsmappe

zum Mentaltraining

COMPETO
Coaching-Praxis
Lic. iur. Christina A. Friedli
Schachenstrasse 59i
4562 Biberist

079 717 67 62
032 672 45 92
friedli@competo.ch
www.competo.ch



Erfolg beginnt immer mit einer Entscheidung!

Immer wieder, vor allem aus dem Spitzensport, können Sie die folgenden Aussagen in den Zeitungen lesen oder in Interviews hören: *Ich war mental nicht gut drauf!* „*Unsere mentale Einstellung stimmte nicht!*“ „*Durch die mentale Schwäche haben wir verloren!*“ usw. Doch was genau ist mentale Stärke oder Mentaltraining? Und wie kann oder wird mentale Stärke erworben oder trainiert?

Das aus dem lateinischen kommende Wort „**mens**, mentis“ - bedeutet : **Denkkraft, Geist, Denkart, Sinnesart, - meton – das Gedachte, die Gedanken.** Das Wort „**Training**“ bedeutet **Übung, systematisches Vorgehen, systematische Wiederholungen. Mentaltraining ist also eine systematische geistige Übung** oder auch **systematisches Vorgehen im Geiste.**

Das Mentaltraining ist ein universell wirksames System, das zeigt, wie Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen und Vorstellungen gestalten können, wie Sie Ihre Wünsche und Ziele verwirklichen können, Probleme und Schwierigkeiten spielend lösen und unerwünschtes Verhalten positiv verändern können. Es handelt sich um eine geistige Technik, frei von jeglicher Religion und an keine Vereinigung gebunden. Es ist uraltes Wissen, ein Universalschlüssel zum inneren geistigen Potential eines Menschen, ein geistiges Werkzeug, welches auf klaren geistigen Gesetzen und Zusammenhängen beruht, die schon seit Jahrtausenden Gültigkeit haben. Gearbeitet wird mit der unendlichen Kraft unserer Gedanken und mit der noch stärkeren Kraft der Bilder und Gefühle. Dieses „geistige Werkzeug ist aber nur von Nutzen, wenn es auch benutzt wird, damit gearbeitet wird, genau wie bei normalem Handwerkszeug. Denn auch ein solches ist völlig nutzlos, wenn es zwar vorhanden ist, aber ausschließlich im Keller an seinem Platz hängen bleibt und nicht damit gearbeitet wird. **Auch hier heißt das Zauberwort TUN!**

Die Motive dafür das Erlernen der Technik des Mentaltrainings sind mannigfaltig:

- Das Streben nach Zufriedenheit und Glück, sei dies im sportlichen Erfolg, im Beruf oder im Privatleben.
- Die Erkenntnis, dass ganzheitliche, überfachliche Ressourcen heute für Führungsaufgaben entscheidende Kernkompetenzen bilden.
- Der Wunsch, eigene Emotionen und Gedanken verstehen zu können und bewusster zu leben.
- Die Suche nach der eigenen sinngebenden Berufung.
- Die Überwindung von Ängsten und Schmerzen.
- Abbau von Stress in Beruf und Privatleben
- Eigene Ziele zu erkennen und zu erreichen!

Eines haben alle diese Kursteilnehmer gemeinsam:



**Sie übernehmen Verantwortung und gestalten erfolgreich und bewusst ihre Zukunft.
Sie erleben in kürzester Zeit, wie schön es ist, glücklich und erfüllt zu leben!**

Es bedarf keinerlei spezieller Kenntnisse, Begabungen oder sonstiger Voraussetzungen um Mentaltraining zu erlernen, denn alle Voraussetzungen sind bereits in jedem Menschen vorhanden. Aber genau wie Schwimmen, Radfahren oder das Laufen gelernt werden müssen, müssen auch die geistigen Techniken erlernt werden.

- **Möchten Sie mit den alltäglichen Problemen, die in Partnerschaft, Beruf und/oder Kindererziehung auftreten, leichter umgehen können, und sie selbstbewusster und energievoller bewältigen, mit mehr Lebensfreude?**
- Möchten Sie selbstbewusster, selbstsicherer, erfolgreicher und kreativer sein und damit mehr Lebensqualität erhalten?
- Wollen Sie Ihre Gesundheit verbessern, Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern, mehr körperliche und geistige Fitness und dadurch mehr Erfolg in allen Lebensbereichen erreichen?
- Möchten Sie sich beruflich oder finanziell verbessern?
- Suchen Sie eine neue Stelle, oder den idealen Partner/in?
- Wollen Sie erfolgreicher sein oder wünschen Sie sich ein Haus, ein Auto, eine Wohnung?

Fast alles ist möglich - Der Schlüssel ist das MENTALTRAINING!

Mentaltraining ist ein Weg, das gesamte Potential eines Menschen, seine mentalen, physischen und emotionalen Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen, zu entwickeln und optimal zu nutzen. Kein Topmanager oder Spitzensportler steht heute an der Spitze und vollbringt „Spitzenleistungen ohne regelmäßiges mentales Training. Mentaltraining bedeutet Entwicklung und Selbstverwirklichung, Mobilisierung der inneren Kräfte, um über (selbst-)gesetzte Grenzen hinausgehen zu können und so ein unabhängiges, freies und selbständiges Leben führen zu können.

Nichts existiert auf dieser Erde, ohne dass es zuvor gedacht wurde. Allem ist ein entsprechender Gedanke vorausgegangen, der es ermöglichte, dass etwas überhaupt Wirklichkeit werden konnte. Der Gedanke ist der wichtigste aber der wohl am wenigsten verstandene Faktor. Schon der Philosoph Arthur Schopenhauer hat gesagt: „**Wir sind das Produkt unserer Gedanken!**“ Nichts anderes hat auch Mark Aurel schon vor zweitausend Jahren gesagt: „**Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken. Jeder wird und ist, was er denkt**“.

Ein entsprechender Gedanke ist allem was ist vorausgegangen, dies gilt für das Angenehme wie für das Unangenehme, denn die Gedanken sind unser Schicksal. Mit dem Mentaltraining lernt man, diese Gedankenkraft positiv und bewusst für die Lebensgestaltung einzusetzen. Denn wie ein Bauer zwar die freie Wahl des Saatgutes hat, dann aber nur das ernten kann, was er auch gesät hat, hat auch jeder Mensch die freie Wahl seiner Gedanken, muss aber dann auch genau das nehmen, was er zuvor gesät hat. Wer Unkraut sät, kann nur Unkraut ernten - ein genauso altes, wie wahres Sprichwort.



Nach Albert Einstein kann Materie in Energie und Energie in Materie umgewandelt werden, da Materie nur eine besondere Erscheinungsform von Energie ist. Auch Gedanken sind Energie, die in Materie umgewandelt werden können. Mit Mentaltraining lernen Sie Ihre Gedankenkraft bewusst zur Erreichung Ihrer Ziele und Wünsche zu nutzen und einzusetzen, um diese in Erscheinung treten zu lassen, sie zu materialisieren.

Mit seiner Hilfe gibt es kein Glück, Pech oder Zufall mehr, sondern Sie bestimmen Ihre Lebensumstände und Ihr Schicksal selbst. Auf der materiellen Ebene ist es dann Erfolg, Ansehen, Besitz, Reichtum. Auf der körperlichen Ebene, Gesundheit, Wohlgefühl, Kraft und Energie. Auf der seelischen Ebene tritt es als Glück, Lebensfreude, Harmonie und Liebe in Erscheinung und auf der geistigen Ebene als Bewusstseinsweiterung, Erkenntnis und Weisheit. Mentaltraining ist ein absolut zuverlässiges Werkzeug, was nicht immer zuverlässig funktioniert ist der Mensch!!!

Mentaltraining bedeutet mehr Lebensqualität und Wohlstand in allen Bereichen des Lebens, durch *das mehr an* Leichtigkeit, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Kreativität, Glück und Erfolg, zu erhalten.

Welchen Nutzen haben Sie von einer Teilnahme an einem Mentaltraining-Workshop bei mir?

- Sie erkennen das Prinzip von Ursache und Wirkung, Aktion und Reaktion.
- Sie erfahren die wissenschaftlichen Hintergründe zum Mentaltraining und verstehen, warum der Erfolg so einfach sein kann.
- Sie lernen, Ihre Hirnfrequenzen bewusst zu steuern und können dadurch schneller, kreativer und effizienter denken.
- Sie entdecken ihr persönliches psychologisches Design, lernen ihre persönlichen Erfolgsspiralen und Erfolgsblockaden kennen und können Ihre Lebensstruktur neu und nach Ihren Zielen programmieren.
- Sie aktivieren brachliegende Ressourcen und setzen so das Potenzial für Höchstleistungen von Körper und Geist frei.
- Sie dynamisieren Ihre Energieflüsse und lösen noch vorhandene Energieblockaden.
- Sie lernen Ihre positive Energie auf andere Menschen (und Tiere) zu übertragen und können so motivieren, Heilungsprozesse unterstützen, Beziehungen verbessern,...

Sie erkennen Ihre Chancen und nutzen sie für eine Zukunft, die sie bewusst und nach Ihren Vorstellungen gestalten.

Sowohl namhafte Firmen, wie Persönlichkeiten aus Sport, Wirtschaft und Kultur nutzen mentales Training. Doch ebenso können Sie - Helden und Heldinnen des alltäglichen Lebens - wie Hausfrau, Beamte/in, Manager/in, Arzt/in, Lehrer/in, usw. nutzen.

Wie funktioniert das Mentaltraining ? Was sind seine Hintergründe ?



Ursprünglich für Spezialbereiche entwickelt wie z.B. für Astronauten, um aussergewöhnliche, lebensgefährliche Situationen meistern zu können, oder beispielsweise auch im Profi- und Leistungssport, gehören mentale Trainingsprogramme zum unerlässlichen Handwerkszeug, um Spitzenleistungen erbringen zu können. Bemerkenswert ist, dass sich die effektivsten mentalen Techniken nicht nur jederzeit und zu jedem Anlass sondern auch auf nahezu alle Lebensbereiche - beruflich und privat - übertragen lassen..

Wenn man sich einmal vor Augen führt, dass ein normaler Mensch durchschnittlich nur 16 Reize pro Sekunde bewusst aufnehmen kann, das Unterbewusstsein jedoch bis zu 100 Billionen Reize pro Sekunde aufnimmt, dann wird schnell klar, wie einseitig und begrenzt unsere übliche "bewusste" Wahrnehmung und ausschliesslich rationalanalytische Vorgehensweisen sind. Andererseits zeigt sich auch, dass unser Unterbewusstsein einen kostbaren, geradezu endlosen Schatz an Wissen, Information und Inspiration in sich birgt.

Dieser Sachverhalt verdeutlicht eindrucksvoll, welchen grossen Informationsgewinn jeder Mensch für sich in Anspruch nehmen könnte, wenn er sich den gigantischen Wissensschatz des Unterbewusstseins zugänglich macht. Mit dem Mentaltraining ist eine Methode entstanden, die es uns ohne technische Hilfsmittel ermöglicht, das Unterbewusstsein bewusst zu machen, bei klarem Verstand und mit wachem Bewusstsein. Somit können die empfangenen Informationen von unserer linken Gehirnhälfte rational analysiert und sinnvoll verwertet werden. Mit dieser neuen Dimension des Denkens gibt es kein Warten mehr auf Inspiration und "zündende" Ideen. Ebenso erspart man sich Energie raubende Konflikte zwischen Verstandes- und Gefühlsentscheidungen, Ratlosigkeit oder auch die vermeintliche Unzugänglichkeit der Welt unserer Träume. Ideen, Träume und Visionen, allesamt Botschaften unseres verborgenen Wissens lassen sich mit einem Mentaltraining rational analysieren und eben "bewusst" machen.

Indem wir die intuitive Wahrnehmung besser nutzen können, heben wir gezielt den Schatz unseres Unterbewusstseins. Denn anders als in unseren Träumen, bei denen wir in der Regel die Vielfalt der angebotenen Informationen nicht nutzen können, bietet das Mentaltraining ähnlich einer Internet-Suchmaschine die Möglichkeit, punktgenaue Informationen abzurufen. Bildhaft entspricht das einer Ziellandung im gewünschten "Traum"-Gebiet innerhalb der relevanten "Traum"-Zeit. Dadurch verfeinert sich immer mehr die gesamte Wahrnehmung, man weiss mehr als andere und trifft aufgrund der höheren Informationsdichte bessere Entscheidungen. Die Anwendung der Technik erzeugt automatisch ein psychisches Resonanzfeld, mit dem es tatsächlich immer wieder möglich ist, die Grenzen von Raum und Zeit zu überspringen, um sich sogar Informationen aus Zukunft oder Vergangenheit zu holen, oder gar das Wissen kollektiver Bewusstseinsfelder anzupapfen.

Dies klingt vielleicht schwer zu glauben, doch durchforstet und verbindet man die Forschungsergebnisse vieler Naturwissenschaftler, dann zeigt sich, dass das vermeintlich Unmögliche sehr wohl für jeden von uns zur willkommenen Realität werden kann. So zeigt uns Rupert Sheldrake mit seiner "Theorie der morphischen Felder", dass zwischen Organismen eine geheimnisvolle telepathieartige Verbindung durch Raum und Zeit hindurch besteht. Jegliche physische Form sowie das Verhalten werden durch diese Felder geprägt und beeinflusst. Das bedeutet, dass alles, was wir beispielsweise selbst lernen und denken, letztlich auch andere durch morphische Resonanz beeinflusst.

Mit moderner Messtechnik konnte der Neurologe Benjamin Libet feststellen, dass Sprinter bei Leichtathletikmeisterschaften bereits 100 Millisekunden nach dem Startschuss losrennen, obwohl sie rein körperlich den Schuss frühestens nach 400 Millisekunden hören können. Daraus leitet er die Schlussfolgerung ab, dass es Vorauswissen bzw. "subjektive Rückverlage-



rung von zukünftigen Reizen in die Gegenwart" geben müsse. Ein Forscher namens Radin konnte mit seinen Experimenten für Libets These weitere Beweise erbringen und prägte für solche Phänomene den Ausdruck "Vorahnungsreflex". Forscher an der Universität in Edinburgh untersuchten das "von hinten angestarrt werden-Gefühl" und belegten die Existenz dieser "nicht-sinnlichen" Wahrnehmung.

Besonderes Aufsehen erlangten auch die Erkenntnisse führender Quantenphysiker, die beweisen konnten, dass die Erwartungshaltung des jeweiligen Forschers eindeutig die beobachteten Teilchen beeinflusst.

All dies zeigt doch, dass unser menschliches Bewusstsein tatsächlich weitaus grössere Möglichkeiten bereitstellt, als wir teilweise noch zu glauben bereit sind.

Das Mentaltraining verhilft u.a. zu einer fortschreitenden Synchronisation der beiden Gehirnhälften. Dadurch erhöht sich die Geschwindigkeit des Denkprozesses, die Konzentrations- und Gedächtnisleistung und man entwickelt den Zugang zu einem enormen Kreativitätspotential, das sich für private wie berufliche Zwecke gezielt nutzen lässt. Die ganzheitliche Ansatz bewährt sich u.a. auch bei der Bewältigung von Stress, Ängsten und emotionalen Blockaden.

Ergo: Durch das Zusammenführen von Intellekt und Intuition lassen sich aussergewöhnliche Leistungen vollbringen, Probleme lösen und Ideen finden, indem man sich einfach bildlich und sinnlich erfahrbar die wichtigen Schritte zum gewünschten Ziel zeigen lässt bzw. diese erfahrbar macht. Viele Menschen haben ja schon einmal die spannende Erfahrung gemacht, bei einer wichtigen Frage die Antwort im Traum zu bekommen oder in der Phase kurz vor dem Einschlafen, eben in einem Zustand besonderer Entspannung. Mit einem Mentaltraining lässt sich so ein wünschenswerter Bewusstseinszustand jederzeit und an jedem Ort herstellen und für den Alltag gezielt nutzbar machen.

Weitere häufig gestellte Fragen:

Wir alle kennen die Diskrepanz zwischen der Leistungsfähigkeit eines modern PC 's und seiner umfangreichen Software und unserer Fähigkeit, all dies auch sinnvoll zu nutzen. Bis zu 90% des tatsächlich vorhandenen Potentials kommen selten oder gar nicht zur Anwendung. Dies scheint aber auch ein guter Vergleich zu sein, für unseren normalen Umgang mit unserem Gehirn/Bewusstsein samt seinen Leistungsreserven. Welche Techniken gibt es, diese schier unerschöpflichen Reserven zu nutzen? Was erwartet uns in diesen unbekanntenen Räumen? Welche Möglichkeiten bieten sich dabei für die Persönlichkeitsentwicklung und die Leistungsfähigkeit im privaten und beruflichen Leben? Ist das der Quantensprung des Bewusstseins?

Was braucht es, damit wir unsere unerschöpflichen Reserven nutzen können?

Das Beschreiten dieser unbekanntenen Welt erfordert und bewirkt ein Umdenken. Logik und Rationalität sind als gesellschaftlich erwünschtes Merkmal ausgebildet, Kreativität und damit einhergehende Intuition bilden sich durch den Sozialisierungsprozess ab dem 6. Lebensjahr zurück. Der Lehrer beurteilt die Leistungen nach einem logischen Bewertungsschema. So wird selbst Zeichnen und Musik in diese unpassenden Bewertungsskalen gezwängt. Kinder werden in ihrer Kreativität beschnitten, indem sie gezwungen werden, ihre Werke nach den Wünschen der Lehrer anzufertigen. Unsere Denkgewohnheiten sind so tief verankert, dass sie für eine ganze Kultur zur Gewohnheit werden. Eine eigenartige Vorstellung ist auch, dass unsere Gedanken in unserem Kopf sein sollen, ähnlich glauben kleine Kinder, dass die Musik im Radio ist. Unsere Gesellschaft ist auf rationale Denkschemata beschränkt. Und doch sind wir mit einer Vielzahl unbewusster Reize konfrontiert, die uns nachhaltig beeinflussen. Bewusst nehmen wir 16 Reize pro Sekunde wahr, unbewusst 10 hoch 14.



Wie können wir hier einen Zugang erreichen?

Indem wir uns bewusst für uns und unsere Umwelt öffnen und äusserst konzentriert zum inneren Selbst hinwenden. Dies ist heute trainierbar. Die Aufhebung der Zeit-Raum-Bindung in der "Traumzeit" ermöglicht dem Trainierten den Zugang in die ungenutzten und unbekanntes Welten dieser vierten Dimension, jenseits der Alltagserfahrungen.

Wie können wir gezielt Zustände echten Lernens herbeiführen?

Durch die Bewusstheit unseres Handeins, unserer Reaktionen im Alltag und intensivstes "In-sich-gehen". Es ist jedoch nur selten gewährleistet, dass wir objektiv, ohne vorgeschaltete Filter, Verhaltens- und Glaubensmuster sowie neue Möglichkeiten erkennen und erarbeiten können. Dass gezielt Zustände echten und wirklich offenen Lernens herbeigeführt werden können, ist eines der massgeblichen Kriterien beim Mentaltraining. Unter anderem wurde über Jahre hinweg das sogenannte "Sensitive" analysiert, um Aufschlüsse über deren Gehirnaktivitäten und das "Wie und Warum" bei der Ausübung ihrer Fähigkeiten zu erhalten. Besonderes Augenmerk wurde bei der Entwicklung darauf gelegt, dass der Anwender diese Technik ohne Hypnose oder technische bzw. pharmazeutische Hilfsmittel, also bei vollem Wachbewusstsein anwenden kann. Denn nur im absoluten Wachzustand ist gewährleistet, dass unsere linke Gehirnhälfte jede Information und Nachricht rational analysieren und bewerten kann. Gleichzeitig eröffnet diese Art der Arbeit einen unendlichen Wissens- und Erfahrungsschatz ausserhalb unseres Raum- und Zeitverständnisses. Informationen, die für einen wichtig sind, können mit dieser Methode einfach abgerufen werden.

Wie verläuft unsere Wahrnehmung im Alltag?

Wahrnehmung setzt Bewusstsein voraus. Wir Menschen sind fokussiert auf unsere Alltagswelt. Zu dieser Fokussierung trägt ein permanenter innerer Dialog bei, in dem wir alltägliche Situationen durchspielen. Aufgrund dieser Praxis kennen und können wir nur einen Teil der Realität wahrnehmen. Diese Fixiertheit wird den ganzen Tag über aufrecht erhalten, und nicht wenige von uns halten an diesem Prozedere auch dann noch fest, wenn sie zu Bett gehen. Das Ergebnis: Schlafstörungen! Denjenigen, denen es gelingt aus dieser Alltagsfixierung zu entfliehen, ist ein erholsamer Schlaf sicher allerdings meist ohne bewusstes Sein, also auch ohne Wahrnehmungsmöglichkeit!

Was geschieht aber gerade dann, wenn die Aufmerksamkeit sich anderen Welten zuwendet? Wer aufmerksam den Einschlafprozess verfolgt, erkennt, dass kurz vor der Einschlafphase Daten empfangen werden, die mit unserer Alltagswelt wenig zu tun haben. Die auftauchenden Bildinhalte bezeichnet man als hypnagoge Bilder (die eigentlich lediglich ein Zwischen-/Übergangsfeld sind), ohne sich darüber im Klaren zu sein, dass sich unser Bewusstseinskegel gedreht hat und dass man gerade ab diesem Punkt des Seins nicht mehr an die Begrenzung von Raum und Zeit gebunden ist und sich mit einer geeigneten Methode diesen Hyperraum bewusst erschliessen kann. Schliesslich ist es ja ein offenes Geheimnis, dass Erfinder, Wissenschaftler und Forscher ihre bahnbrechenden Ideen einem Traum, einem plötzlichen Einfall und meist nicht rationalanalytischen Überlegungen verdanken. Diese Bewusstseinsverlagerung, die man auch als Bewusstseinsweiterung bezeichnet, ist mit geeigneten Trainings erzielbar.

Ist das eine esoterische Technik?



Das einzig "esoterische" an dieser Methode ist, dass man verstärkt auf Gefühl, Intuition und Seelenbilder baut und durch eine Art Meditationstechnik die Synchronisation beider Gehirnhälften erreicht wird. Ab diesem Stadium hat man den direkten Zugang zur 4. Dimension. Dies könnte man vielleicht im esoterischen Bereich als Einweihung bezeichnen. Ansonsten geht es darum, die weit verbreitete Linkshirn-Orientierung der Menschen - die, bedingt durch die immer schneller wandelnden Lebenssituationen, kaum vielversprechende neue Ideen und Lösungswege generieren kann - zugunsten einer optimalen Links-/Rechtshirn-Synchronisation aufzulösen. Das Linkshirn denkt linear und orientiert sich stark an vergangenen Erfahrungen. Wirklich Neues entsteht aber nur, wenn eine Situation unvoreingenommen und ganzheitlich betrachtet werden kann - also das Rechtshirn aktiviert ist. Und genau da setzt das Mentaltraining an. Es sorgt für das synchrone Arbeiten des Gehirns. Spezielle Tools ermöglichen in diesem Zustand das freie Bearbeiten von Problemen. Ein Thema kann so aus allen Blickwinkeln und ohne die eigenen unbewussten Filter wahrgenommen und analysiert werden. Denn nur so lassen sich die eigenen Potentiale aufspüren und neue Strategien entwickeln.

"Setze dich hin vor Fakten wie ein kleines Kind. Sei darauf vorbereitet, jede vorgefasste Meinung aufzugeben. Folge demütig, wohin und zu welchen Abgründen dich die Natur geleitet - oder du wirst nichts lernen."

THOMAS HUXLEY



Ihre Trainerin

Meine Kompetenzen sind...

Beziehungsfähigkeit, Herzlichkeit, Echtheit, Humor, Ideenreichtum, Methodenvielfalt, Belastbarkeit, Zielorientiertheit

1962 in Biel geboren, Jura-Studium in Bern, Ausbildungen und Diplome im Bereich Mediation, Psychologie, Organisationsentwicklung, mediative Arbeitstechniken, Mentaltraining, Coaching.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht immer der Mensch. Ich unterstütze Sie darin, wie Sie Ihre privaten und beruflichen Ziele mit mehr Leichtigkeit und Klarheit erreichen. Indem Sie Ihr volles Potential entfalten, verbessern Sie gleichzeitig Ihre Lebensumstände und Ihre Gesundheit - ebenso einfach wie wirkungsvoll.

Dabei lege ich besonderen Wert auf Alltagstauglichkeit und Effektivität. Ganz nach dem Motto „Wenn jemand Hunger hat, dann schenke ihm nicht einen Fisch, sondern lehre ihn angeln“, zeigen ich Ihnen, wie Sie mit bewährten und zeitgemässen Methoden Ihre eigenen Fähigkeiten und Erkenntnisse optimal nutzen und erweitern können.



“Es begeistert mich, Menschen auf ihrem Weg zu persönlichem Wachstum zu unterstützen.”

COMPETO
Coaching-Praxis
Lic. iur.Christina A. Friedli
Schachenstrasse 59i
4562 Biberist

079 717 67 62
032 672 45 92
friedli@competo.ch
www.competo.ch