



## SCHNELLER, HÖHER, WEITER MIT DUNJA LANG

### Ihre Herausforderungen:

- Spitzenleistung bringen, wenn's drauf ankommt
- Mentale Stärke im Wettkampf und bei Prüfungen und Auftritten zeigen
- Training und Vorbereitung optimal managen
- Fokussieren bei komplexen Anforderungen
- das Umfeld (Trainer, Familie, Freunde, Beruf) bestmöglich synchronisieren
- sich in der Öffentlichkeit optimal präsentieren
- Motivation, Energie und Gesundheit erhalten
- ausgeglichen und zufrieden sein, auch bei 24/7-Beanspruchung

### Mein Herangehen:

- In einem telefonischen Gespräch (es ist kostenlos, aber nicht umsonst) klären wir die Situation sowie Ihre Herausforderungen und Ziele. Sie bekommen außerdem erste Einblicke in meine Arbeitsweise sowie meine Empfehlung für das Vorgehen.
- Im anschließenden Coaching erschließen wir Ihre Potenziale und stärken Ihre Fähigkeiten zügig und dauerhaft.
- Weniger ist oft mehr: Manchmal braucht es lediglich einige ausgewählte Impulse, um viel Wirkung zu erzielen.

### Meine Leistungen:

Gemeinsam mit Ihnen

- packe ich Ihre Herausforderungen an – einmalig oder im laufenden Prozess
- analysiere ich Ihre inneren Dialoge und löse unwillkürliche und unbewusste Blockaden und Zielkonflikte
- trainiere ich mit Ihnen Techniken, die Sie mental stärken und leistungsfähiger machen
- unterstütze ich Sie außerdem mit Fokussierungs-, Stressregulations- und Visualisierungstechniken
- fördere ich Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Selbstwirksamkeit
- trainiere ich Methoden für Ihre eigenständige Weiterentwicklung

Für Teams, Gruppen, Vereine und Verbände bereite ich "Mental-Know-how" maßgeschneidert auf und vermittele es in kompakter Form.



**DUNJA LANG** Consulting  
Schwiftinger Straße 16 b  
86899 Landsberg am Lech  
phone: +49 171 4117195  
info@dunja-lang-consulting.de  
www.dunja-lang-consulting.de

- Fokus schärfen
- Komplexität bewältigen
- Agilität steigern

FÜR WEITERKOMMER