

# Coaching am Chiemsee

## Die drei Gesetze des Erfolgs ...

- Der Mensch ist, was er denkt!
- Was der Mensch denkt, strahlt er aus!
- Was der Mensch ausstrahlt, zieht er an!

**Ungefähr 98% unserer Gedanken, Emotionen und Handlungen beruhen auf einer unbewussten Entscheidung und sind somit der bewussten Kontrolle und Veränderung entzogen.**

An dieser Stelle, am Unterbewusstsein (mit all seinen automatischen Programmen und ungelösten Emotionen) setzt ein gezieltes Coaching an. „Sich-selbst-bewusstsein“ ist der erste große Schritt um alle Probleme auf dieser Ebene zu lösen und alte, destruktive Programme zu deaktivieren.

*„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“  
(Marcus Aurelius)*

Sie selbst entscheiden mit Ihren eigenen Gedanken über den Großteil Ihres körperlichen Befindens!

Seit 2003 unterstütze ich Menschen, Profisportler, Unternehmer und Unternehmen mit gezieltem Coaching, um ihr Selbstmanagement und Schwächen zu optimieren und ihre Stärken noch weiter auszubauen.

**zielorientiert | positiv | zukunftsgerichtet**

  
Ihr Rouven M. Siegl



## Auszug aus meinen Fachgebieten ...

### Personal- & Businesscoaching

- Selbstbewusstsein, -vertrauen & -sicherheit
- Kurzzeit-Intensivcoaching (Nichtraucher /Gewichtsreduzierung)
- Burn-Out-Prävention/Work-Life-Balance
- Emotions- & Konzentrationsmanagement
- Bewerbungsvorbereitung & Soft-Skill-Training
- Selbstmanagement für z.B. Prüfungs- oder Flugangst
- Personal- & Business-Potenzialanalyse

### Sportmentalcoaching/-training

- Mentalcoaching für alle Sportarten & Leistungsebenen
- Wettkampfvorbereitung, Zielsetzung & -visualisierung
- Ressourcenzugriffstabilisierung
- Belastungs- & Regenerationsoptimierung
- positives Gedanken- & EQ-Management
- Wettkampfselbstmanagement
- Sport-Potenzialanalyse

### Unternehmenscoaching

- Potenzialanalyse
- Change-Coaching
- Teambuilding
- Leitbildentwicklung
- Mediation
- Business-Potenzialanalyse

### Seminare & Vorträge

- Sportmentaltraining
- energetische Psychologie
- klassische & moderne Hypnosetechnik
- Schnellhypnoseinduktionen
- Stressmanagement

### Individuelle Vorträge & Seminare für

- Firmen
- Gesundheitszentren, Kliniken & Fitness-Studios
- Sportschulen, -verbände & -vereine
- Volkshochschulen & Bildungszentren

## Auszug aus meinen Methoden ...

### ■ Hypnofloating®

Hypnofloating® ist ein von mir entwickeltes Verfahren zur multisensorischen Tiefenentspannung. Es zeichnet sich durch seine einfache Struktur aus, das schnell und einfach unbewusste negative Prozesse minimiert oder komplett beseitigt.

### ■ Hypnose

Als Hypnose wird das Verfahren zum Erreichen eines natürlichen Trancezustandes bezeichnet, der durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit und tiefe Entspannung gekennzeichnet ist.

### ■ Potenzialanalyse

Die Potenzialanalyse schafft ein neues „sich-selbst-bewusst-sein“, um somit den eigenen Standpunkt und noch unbewusste Wege zu persönlichen Zielen aufzuzeigen.

### ■ Energetische Psychologie

Die energetische Psychologie (EP) arbeitet mit multipler neuronaler Stimulation. Negative Emotionen, einschränkende Kognitionen und Selbstsabotagemuster werden sehr wirkungsvoll und in erstaunlich kurzer Zeit aufgelöst.

### ■ Neurolinguistische Programmierung

Die Neurolinguistische Programmierung (NLP) ist ein Kommunikationsmodell und eine Sammlung unterschiedlicher psychologischer Verfahren und Modelle, die zu einer effizienteren Kommunikation und Einflussnahme führen.

### ■ Aktivwachhypnose

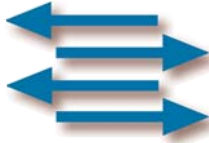
Die Aktivwachhypnose (AWH) verfolgt nicht den Weg der Tiefenentspannung, sondern den eines euphorischen Zustandes. Die AWH wird in Form gleichbleibender Bewegungsabläufen (z.B. auf dem Ergometer) durchgeführt.

Das Leistungsangebots beinhaltet ausschließlich die Förderung gesunder Menschen. Es handelt sich hierbei um eine rein nicht-medizinische Beratung und kann auf keinen Fall die ärztliche oder psychologische Behandlung ersetzen! In Absprache mit Ihrem behandelten Arzt kann jedoch jederzeit zusätzlich ein Coaching in basisunterstützender Form stattfinden.

## Die vier Erfolgsebenen ...

Ziel des Coachings ist es alle vier Erfolgsebenen gezielt in Richtung „ERFOLG“ auszurichten.

- **Bewusstsein**
- **Motivation**
- **Glauben & Vertrauen**
- **Unterbewusstsein**



Wenn alle vier Erfolgsebenen identisch ausgerichtet sind, stellt sich der gewünschte Erfolg um ein vielfaches schneller ein.

Möchten Sie schon länger persönliche Ziele erreichen oder lästige Gewohnheitsmuster unterbrechen? Mit Hilfe einer optimierten unterbewussten Einstellung lassen sich Ziele um ein vielfaches einfacher erreichen.

**Dies gilt in allen Bereichen des täglichen Lebens!**

## Das psychologische Hexagon ...

*„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen.“  
(Marcus Aurelius)*



Alle sechs Punkte bilden ein komplexes System des „Sich-selbst-bewusst-sein“ und helfen - perfekt ausgerichtet - gesteckte Ziele schnell zu erreichen.

## Ihr Berater & Coach!



Rouven M. Siegler, Kommunikationsfachwirt (VWA), Certified Hypnotherapist (NGH) sowie EFT™-Coach (L3), wurde in verschiedensten Instituten (u.a. der Milton-Erickson-Gesellschaft) ausgebildet. Seit 2003 ist er mit seiner Coaching- und Unternehmensberatungsfirma "Siegler - Consulting & more ..." erfolgreich selbständig.

Ende 2009 wurde „Siegler - Consulting & more ...“ eines kompletten Relaunches unterzogen und heißt nun „innergaming.de | ... inspiriert durch Erfolg!“

Er ist Begründer des modernen und ganzheitlichen Entspannungsverfahrens "Hypnofloating®". In seiner Tätigkeit als Coach hat er sich auf Sportmentaltraining und Sporthypnose für Leistungs- und Profisportler und Trainer der verschiedensten Sportarten, sowie auf individuelle Kurzzeitcoachings bei maximaler Effizienz und Nachhaltigkeit spezialisiert.

### Aktives Mitglied in fachlichen Vereinigungen & Verbänden:



**innergaming.de**

... inspiriert durch Erfolg!

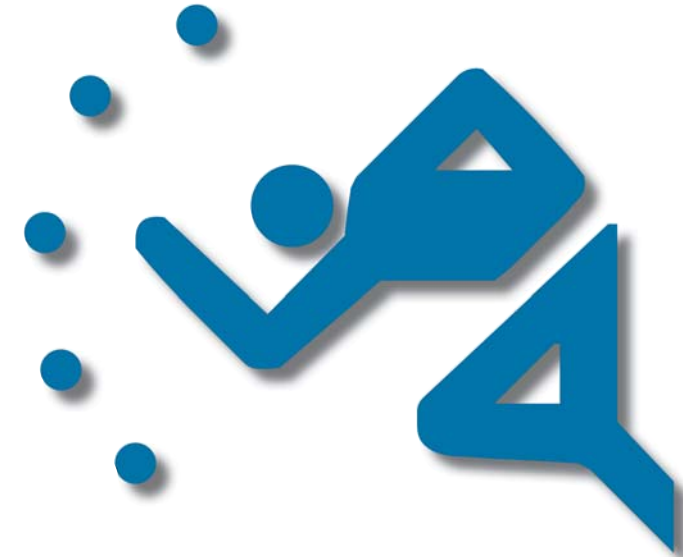
**Rouven M. Siegler**

Sportmentalcoaching • Sporthypnose  
Personalcoaching • Businesscoaching

Bahnhofstraße 8  
D-83093 Bad Endorf  
info@innergaming.de

Telefon 0 80 53 / 798 625  
Telefax 0 80 53 / 798 561  
www.innergaming.de

*„Einen Vorsprung im Leben hat,  
wer da anpackt,  
wo die anderen erst einmal reden.“  
(John F. Kennedy)*



**innergaming.de**  
... inspiriert durch Erfolg!

Sportmentalcoaching • Sporthypnose  
Personalcoaching • Businesscoaching