

“Das Leben sinnvoll und sinn-
erfüllend gestalten - und mit
Leichtigkeit durch den Alltag
gehen. Als Mentaltrainer und
Emotionscoach helfe ich dir
dabei, dein volles Potential zu
entfalten.“



Markus Mendl

- Mentaltrainer nach Kurt Tepperwein
- Emotionscoach emTrace®
- Mentaltrainer für Musiker*innen
- Heilpraktiker für Psychotherapie i.A.

Kontakt

+43 67799030211 | +49 1781665206
info@markusmendl.com
www.markusmendl.com

Im
Einklang
sein.

Mentaltraining
Emotionscoaching
Musikpädagogik

Mentaltraining Emotionscoaching Personal Empowerment

1:1 Mentaltraining face to face und online

Individuell, empathisch, effizient:
Mit dem passenden Training gestärkt und
handlungsfähig auf der Bühne deines Lebens!

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene -
sowie Akteur*innen aus Musik, Kunst und Kultur.

Meine Methoden beruhen auf den neuesten Erkenntnissen
aus Gehirnforschung und Emotionspsychologie und stärken
deine emotionale und mentale Gesundheit.

Ich begleite dich ganzheitlich und auf deine Bedürfnisse
zugeschnitten:

- beim Erreichen und Umsetzen deiner Ziele
(z.B. neue Lebens- und Berufsziele)
- bei der Entwicklung und Entfaltung von Selbstwert
und Wirkungskompetenz
- bei der optimalen mentalen Vorbereitung auf Prüfungen,
Vorspiele und Probespiele
- bei der Verarbeitung von Stresserlebnissen, beim Abbau
von Ängsten oder dem Ablegen negativer Verhaltensmuster
Verhaltensweisen (wie z.B. Wut, Verlustangst)

→ Arrangiere deine inneren Stimmen zu einer
harmonischen und kraftvollen Sinfonie!



Workshops für Gruppen ab fünf Personen

Move your mind!
Mental- und Achtsamkeitstraining
für Kinder und Jugendliche

Mehr als Resilienz: Anhand des philosophischen Grundprinzips
von Körper, Geist und Seele trainieren Kinder und Jugendliche
einen positiven Umgang mit ihren Gedanken und Gefühlen. Sie
entdecken, wie sie ihr volles Potential entfalten und Lebens-
wünsche erreichen.

Feel it!
In Resonanz interagieren mit dem ABC
der emotionalen Intelligenz

Emotionale Intelligenz ist die Schlüsselqualifikation für ein
harmonisches Miteinander: Nach dem Motto "Ich sehe dich"
lernst du, wie du eigene und fremde Emotionen im Handum-
drehen erkennen und führen kannst.

Mind meets music!
Mentales Warmup für Musiker*innen

Ein Werkzeug- und Methodenset, das effektiv, sinnbringend
und leicht in emotional herausfordernden Situationen anzu-
wenden ist. Der Workshop hilft dir, dem Alltag entspannt und
mit Leichtigkeit zu begegnen.

Go with the flow!
Gestärkt auf die Bühne

Mit Freude und Präsenz auf die Bühne - der Workshop zeigt
dir, wie du deine volle Leistungsfähigkeit punktgenau abrufen
kannst. Du lernst, wie du im Nu deine ureigenen Ressourcen
und Kräfte aktivierst und deine Saiten zum Klingen bringst.

→ Individuelle Schwerpunktsetzungen und Themen-
kombinationen sind nach Absprache gerne möglich.