

# Wie das Unterbewusstsein uns zum Erfolg verhilft

Ungefähr 98 Prozent unserer Gedanken, Emotionen und Handlungen beruhen ganz unbewussten Entscheidungen. Eine bewusste Kontrolle oder gar Veränderung ist dabei so gut wie überhaupt nicht möglich. Sie kennen sicher einige wiederkehrende Situationen, in denen Sie gerne anders reagieren möchten, es aber partout nicht gelingen will. Selbstsicherer sein, selbstbewusster auftreten, endlich überflüssige Pfunde verlieren, mehr Sport, das Rauchen endlich aufgeben, etc. - immer bremsen Sie eine innere Macht aus und lassen Sie wieder und wieder scheitern.

Rouven M. Siegler, Coach in eigener Praxis in Bad Endorf, bietet hier im Rahmen eines individuellen Coachings Mittel und Wege diesen inneren „Schweinehund“ zu besiegen und das

Unterbewusstsein für die eigenen Ziele und somit auch für den Erfolg zu nutzen. Dieses gezielte und persönliche Coaching setzt direkt am Unterbewusstsein an, um all den automatisch ablaufenden Programmen Herr zu werden. „Sich-selbst-bewusst-sein“ und Selbstverantwortung sind die ersten großen Schritte, um alle Probleme auf dieser Ebene zu lösen und alte, destruktive Programme zu deaktivieren.

Bewusst kann man diese unbewussten Programme nicht steuern oder ändern. In direkter Arbeit mit dem Unterbewusstsein lassen sich diese „Selbstsabotageprogramme“ schnell abschalten und neu programmieren. Somit kann man das Unterbewusstsein direkt für sich und seinen Erfolg nutzen. Sie selbst entscheiden mit Ihren eigenen

Gedanken über den Großteil Ihres körperlichen Befindens und somit auch selbst über Ihren eigenen Erfolg!“

Schon seit 2003 arbeitet Rouven M. Siegler als Sportmentalcoach mit Profi- & Leistungssportlern aus verschiedensten Bereichen, um dieses Wissen gezielt einzusetzen - mit Erfolg! Dabei setzt er als Personal-Performance-Coach auf verschiedenste Techniken der modernen Hirnforschung wie energetische Psychologie, EFT, NLP, BSFF, EMDR-Coaching, Hypnofloating® aber auch auf klassische und moderne Hypnoseverfahren. Nicht nur der Sportbereich profitiert von einem klar ausgerichteten Unterbewusstsein. „Im Sport wird deutlich sichtbar, was mit einem klar ausgerichteten Unterbewusstsein erreicht werden kann. Deutlicher

verbesserter Zugriff auf die eigenen Ressourcen, wie Energie, Motivation, Können, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und eine deutlich verbesserte Leistungsfähigkeit - in allen Bereichen!“ erklärt Siegler weiter.

In seiner Coachingpraxis in Bad Endorf bietet er neben Profisportmentalcoaching auch Angebote, wie „Nichtraucherintensivcoaching“, EQ-Golftraining, Burn-Out-Prävention, Flug- & Reiseangstmanagement, Lern- & Prüfungsunterstützung und vieles mehr. Für weitere Informationen zu einem Coaching oder Ihren Fragen dazu, steht Ihnen Herr Siegler unter Telefon 0 80 53 / 798 625 gerne zur Verfügung. Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.siegler-consulting.de](http://www.siegler-consulting.de) oder im aktuellen Weblog <http://siegler.blog.de>.