

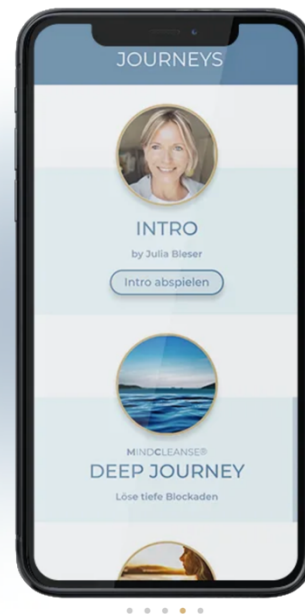
Vom 10. Januar 2022

Die MINDCLEANSE® Coaching App

Ein digitales Tool zur Förderung der psychischen Gesundheit von Menschen und Unternehmen im Wandel

DIE MINDCLEANSE® COACHING-APP

Dein mobiler Bewusstseinscoach für



Am 16. Januar 2023 ist es endlich soweit. Nach 12 Monaten Entwicklung und Programmierung, vielen Testläufen und einigen Anpassungen bringt die Bewusstseinswandel GmbH ihre erste **Coaching App** auf den Markt, mit der sie Privatpersonen und Unternehmen im deutschsprachigen Raum bei einer modernen **Gesundheitsförderung** unterstützen wird.

Hinter der Coaching App stehen jahrelange Praxiserfahrung mit Einzelkunden und SeminarteilnehmerInnen und eine Methode, die sich in über 4000 Coachingeinheiten erfolgreich bewährt hat: das **MINDCLEANSE®** Bewusstseinscoaching.

Das Ziel des Teams um die **MINDCLEANSE®** Entwicklerin Julia Bleser, MSc Kommunikations- & Betriebspsychologie und Familientherapeutin ist es, Menschen **zeitlich flexible und ortsunabhängige Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten**, um die eigene psychische Gesundheit zu fördern. Dafür wurden die Erfahrungen aus Einzelcoachings und Seminaren der letzten Jahre in drei Coaching Journeys integriert, die die NutzerInnen der App als All-In-One Reisepaket oder auch einzeln buchen können.

Vom 10. Januar 2022

3 Coaching Journeys + Daily Self Care und optionale 1:1 Hilfe

In der Coaching App werden die NutzerInnen Schritt für Schritt durch den Coaching-Prozess begleitet. Je nach ausgewählter Journey setzt das Coaching einen besonderen Fokus. So steht bei der Deep Healing Journey die **Korrektur von emotionalen Belastungen** im Vordergrund, bei der Relax & Power Journey geht es primär um **Stress & Burnout Prävention** und bei der Family & Friends Journey spielt das Thema **Beziehungen und soziale Kompetenz** die Hauptrolle.

Ergänzend zu den auf sich aufbauenden und in sich geschlossenen Journeys bietet die Coaching App noch die **Rubrik Daily Self Care** mit entspannenden und hilfreichen Übungen für den Alltag.

Auch wenn das angeleitete Selbstcoaching den Rahmen dieser digitalen Coaching Lösung darstellt, so steht den NutzerInnen natürlich auch **ein Team aus professionellen Bewusstseinscoaches** zur Verfügung, die bei Bedarf aus der App **für ein persönliches Einzelcoaching** gebucht werden können.

Professionelles Bewusstseinscoaching zur psychischen Gesundheitsförderung

Die psychische Gesundheit rückt seit Jahren immer mehr in den Fokus von Unternehmen und Einzelpersonen. Nicht nur Statistiken von Krankenkassen und dem Statistischen Bundesamt belegen, **wie stark sich psychische Belastungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand von Menschen und ihre Leistungsfähigkeit auswirken**. Die Zahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen nimmt kontinuierlich zu. Verstärkt wurde dies noch einmal durch die immensen Herausforderungen, die die Corona Pandemie mit sich brachte: Viele Eltern, Kinder und Jugendliche, ArbeitnehmerInnen, Unternehmen und Führungskräfte waren in sämtlichen Branchen und Tätigkeitsfeldern extrem betroffen.

Die Wartelisten von Therapeuten und Beratungsstellen sind lang. Doch Menschen müssen nicht erst unter psychischen Erkrankungen leiden, bevor sie Hilfe erhalten. Deshalb setzen immer mehr Unternehmen auf Präventionsangebote, und auch Privatpersonen nutzen Hilfe-Tools, um sich psychisch stabil zu halten.

Vom 10. Januar 2022

Die **MINDCLEANSE®** Coaching App versteht sich als modernes Präventions-Tool innerhalb der psychischen Gesundheitsförderung und bedient den Bedarf an **alltagstauglicher, niedrigschwelliger Hilfe zur Selbsthilfe**. Die Ergänzung durch professionelles, digitales Einzelcoaching ermöglicht den NutzerInnen, zusätzlich psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen, wenn sie spüren, dass sie mit einem Thema alleine nicht weiterkommen.

Wissenschaftsorientiert & lebensnah

Auch wenn die **MINDCLEANSE®** Methode **auf aktuellen, psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen basiert**, steht die **Praxistauglichkeit im Mittelpunkt** der angeleiteten Übungen. „Es hilft Menschen nicht weiter, wenn wir sie mit psychologischen Fakten und Fremdwörtern überfluten. Mir liegt am Herzen, dass sie die von mir entwickelten Werkzeuge in ihrem Alltag anwenden und Freude daran haben, mit ihrem Bewusstsein und Unterbewusstsein zu arbeiten“, so Julia Bleser, die Entwicklerin der Methode. „Wir möchten mit unserer Coaching App die Lücke zwischen Therapie- und Einzelcoaching-Angeboten schließen und so mehr Menschen professionelle Hilfe anbieten, die sie immer zur Hand haben. Die ergänzende Einzelberatung gehört für uns nach wie vor dazu, ist aber kein Muss. So können Themen auch ohne Termin und persönlichen Coach eigenständig reflektiert und Techniken erlernt werden.“

Wir möchten auch Sie einladen, sich einen Eindruck von der **MINDCLEANSE®** Coaching App zu verschaffen. Ab dem 16.1. ist die App in beiden Stores zum Download verfügbar. Wir stellen Ihnen einen Einzelzugang für die Relax & Power Journey für 12 Monate zur Verfügung. Melden Sie sich dazu bitte einfach per Email bei uns, damit wir Sie freischalten können. info@mindcleanse.de

Pressekontakt:

Bewusstseinswandel GmbH

Corinna Reupke

cr@mindcleanse.de

+49 2152 807 9538