

Vom 23. Februar 2023

## Professionelles Life Coaching per App

Der mobile Bewusstseinscoach lädt Menschen zum Fühlen ein



Mentale Gesundheitsförderung wird nicht nur in Unternehmen großgeschrieben, um die Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen und die allgemeine Wettbewerbsfähigkeit zu erhalten. Sich um die mentale Gesundheit zu kümmern, ist mittlerweile zum modernen Lifestyle geworden. Yoga, Achtsamkeit und Meditation sind längst in den Alltag vieler Menschen eingezogen, um die eigene Resilienz zu fördern und Stress abzubauen.

**Stress ist einer der Hauptfaktoren für psychische Erkrankungen** – und dadurch bedingt auch für körperliche Erkrankungen, wenn man der Psycho-Neuro-Immunologie folgt, die in vielen Studien nachweist, wie enorm der Einfluss unserer Psyche auf unser gesamtes Wohlbefinden und damit auf unsere ganzheitliche Gesundheit ist.

Es gibt unzählige Angebote auf dem Markt, die Menschen dabei unterstützen, ihr inneres Gleichgewicht zu finden oder zu halten. **Doch Selbstcoaching ist ohne eindeutige Anleitung nicht ganz einfach.** Wo fange ich an? Was brauche ich gerade? Wo liegt die Ursache für mein Unwohlsein, meinen Stress, meine negativen Gedanken? Und wie ändere ich mein Erleben und mein Verhalten?

Vom 23. Februar 2023

## **Die MINDCLEANSE® Coaching App geht einen neuen Weg – in drei Schritten zu einem neuen Bewusstsein**

Nach rund sieben Jahren mit über 4000 Praxis-Einzelstunden in Coachings und Seminaren, hat die Entwicklerin Julia Bleser (MSc Kommunikations- & Betriebspsychologie) ihrer Methode digitales Leben eingehaucht. „Wir haben unsere drei verschiedenen Coaching Formate, die wir mit vielen Einzelpersonen in der Praxis erproben konnten, nun in unserer App abgebildet. Schritt für Schritt werden die UserInnen durch einen dreistufigen Coachingprozess geführt. Dabei begleitet unser mobiler Bewusstseinscoach die KlientInnen so, wie wir es auch in der Praxis und im Online-Coaching machen: er analysiert den Ist-Zustand, leitet dann zur Transformationsarbeit über, um im dritten Step die Potentiale und Ressourcen zu aktivieren“, so die Entwicklerin der gleichnamigen Coaching Methode. „Das Besondere ist tatsächlich, dass wir unsere UserInnen in den drei Coaching Journeys nicht mit einem Überangebot an Übungen überfrachten und alleine lassen, sondern sie durch erwiesene Coaching-Schritte führen, damit sie an ihr Ziel kommen.“

### **3 Coaching Journeys - 3 unterschiedliche Themenschwerpunkte**

Die **Deep Healing Journey** steht für Klarheit, emotionale Stärkung und die Transformation tief verankerter Glaubensmuster.

Die **Family & Friends Journey** unterstützt, mit Konfliktthemen innerhalb von Beziehungen aufzuräumen und fördert die soziale Kompetenz.

Die **Relax & Power Journey** ist eine modernes Stress- und Burnout-Prävention, die Stressauslöser an der Ursache bearbeitet und Defizite ausgleicht.

Vom 23. Februar 2023

## **Auf der Basis von westlicher Wissenschaft & östlicher Weisheit**

Die MINDCLEANSE® Methode konzentriert sich auf die Arbeit mit dem Unterbewusstsein und Bewusstsein der KlientInnen. Dabei spielen **neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse, aber auch eine modern verstandene Spiritualität** eine Rolle für den Erfolg. Heute weiß man, dass **ein Großteil unseres Erlebens und Verhaltens durch unterbewusste Vorgänge gesteuert** wird. Unsere Vorerfahrungen werden zu emotionalen und kognitiven Mustern, die tief verwurzelt, unsere Wahrnehmung, Einstellungen und Reaktionen beeinflussen.

Nachhaltige Veränderung ist dann möglich, wenn es gelingt, emotionale Verschaltungen im limbischen System, unserem emotionalen Gedächtnis zu korrigieren. **Dafür setzt die Methode gezielte Techniken ein, die einen Zugang zum Unterbewussten ermöglichen.** Über eine Zeitlinienarbeit korrigiert der Coachee dann ganz bewusst seine emotionalen Schmerzpunkte und Stressoren - das Bewusstsein wird frei und kann sich neu ausrichten.

**Der Leitsatz der Methode: Fühlen statt Denken.** „Menschen können ihre Themen nicht nur über ihren Verstand lösen. Tiefe emotionale Wunden oder aktuelle emotionale Belastungen lassen sich nicht einfach so wegdenken. Wir laden Menschen dazu ein, sich wieder bewusst zu fühlen und über ihr Gefühl in eine innere Heilung zu gelangen. Es ist unglaublich schön zu sehen, wie gut es einem Coachee nach einem erfolgreichen Coaching geht. Und das ist mein persönlicher Antrieb bei dem, was ich tue“, sagt Julia Bleser, die Gründerin von MINDCLEANSE®.

Die Coaching App ist ab sofort in beiden Stores erhältlich. Unternehmen können Lizenzen zu besonderen Mitarbeiterтарifen sowie Seminare für die mentale Gesundheitsförderung buchen.

Die Nutzung aller Inhalte gibt es zu drei verschiedenen Abo-Modellen

Das kleinste Abo startet mit 3 Monaten und kostet 99 €.

Vom 23. Februar 2023

Neben der neuen Coaching App bildet die Bewusstseinswandel GmbH seit 2019 erfolgreich Führungskräfte, Fachkräfte aus sozialen, therapeutischen und beratenden Berufen zum MINDCLEANSE Bewusstseinscoach® aus. Der ganzheitliche wissenschaftliche Ansatz sowie der hohe Praxisbezug der TÜV zertifizierten Methode findet bei den TeilnehmerInnen großen Anklang. Für Interessierte gibt es zudem offene Online-Seminare, die MINDCLEANSE® Relax & Power Retreats und im Herbst 2023 ein mehrtägiges Live-Retreat auf Mallorca.

## **Pressekontakt:**

Bewusstseinswandel GmbH

Corinna Reupke

[cr@mindcleanse.de](mailto:cr@mindcleanse.de)

+49 2152 807 9538

[www.mindcleanse.de](http://www.mindcleanse.de)

[www.juliableser.de](http://www.juliableser.de)