



- ∞ Beratung / Elterncoaching
- ∞ Coaching / pferdegestütztes Coaching
- ∞ Evolutionspädagogik / Lernberatung
- ∞ Supervision / pferdegestützte (Team-) Supervision
- ∞ Kommunikations-, Glücks- und Mental-Health-Training

#### **Kontakt:**

Mag. Barbara Schwarz  
 6401 Inzing, Schöllnerweg 8  
 +43 699 1825 9369  
[mentalfit@barbara-schwarz.at](mailto:mentalfit@barbara-schwarz.at)  
[www.lernberatung-coaching.com](http://www.lernberatung-coaching.com)

*Design & Fotografie: Natalie Plössnig*



  
*Barbara Schwarz*  
 PFERDEGESTÜTZTES COACHING & THERAPIE  
 EVOLUTIONSPÄDAGOGIK & LERNBERATUNG  
[www.lernberatung-coaching.com](http://www.lernberatung-coaching.com)

## *Mentalfit durchs Leben*

*Kennst du diese Gedanken?*

*„Das schaffe ich nicht!“  
 „Ich sehe keinen Ausweg.“  
 „Ich bin nicht gut genug.“  
 „Ich komme einfach nicht weiter ...“*

*und du schränkst dich selbst damit ein?*

*Neue Gedanken. Neues Ich.*

## *Für Schüler\*innen und Jugendliche*

*Was Schule manchmal richtig schwer macht:*

- *Fehlende Motivation, wenig Selbstvertrauen und die Angst zu versagen*
- *Stress bei Präsentationen und Schularbeiten*
- *Befürchtungen, was andere über mich denken*
- *Rückzug bis hin zur Schulverweigerung*

*Mit Pferden an deiner Seite findest du neue Kraft und Mut – und die Möglichkeit, deine Gedanken neu zu formen.*

*Kontaktieren Sie mich für eine mögliche finanzielle Unterstützung.*

## *Glückliche Menschen ...*

- *lernen doppelt so schnell und sind flexibler*
- *sind sich ihrer Ressourcen bewusst und können darauf zugreifen (Resilienz)*
- *haben ein höheres Selbstbewusstsein*

## *Für Erwachsene*

*Das Leben könnte „leichter“ sein, wäre da nicht:*

- *Innere Unruhe, Stress oder Energielosigkeit*
- *Unsicherheit bei wichtigen Entscheidungen*
- *Alte Muster, die dich einschränken*
- *Ziele, die du nicht erreichst*

*Denk neu – und entdecke dein volles Potenzial.*

