

**PFLEGE IM FOKUS. Nicole Burtscher, Mental-Coach (Teil 21)**

# Unterstützung bei der Verwirklichung von Zielen

Die Bürserin Nicole Burtscher bietet mentale Hilfestellungen an.

**BÜRS** „Ich nehme mir vor, mehrmals in der Woche joggen zu gehen. Aber irgendwie klappt das einfach nicht so recht. Je länger ich meine Vorsätze nicht umsetze, desto größer wird die Frustration. Mithilfe von Mental-Coaching kann ein solcher Vorsatz jedoch rasch und zielgerichtet realisiert werden, um nur ein Beispiel zu nennen“, erklärt Nicole Burtscher die Wirkungsweise von Mental-Coaching. Die Bürserin weiß, wovon sie redet. Mit 39 Jahren definierte die zweifache Mutter ihre Lebensziele neu: „Mich hat die psychologische Dimension bei Menschen immer schon interessiert. Ich war als Human Resources Assistant tätig und hatte in diesem Rahmen schon viel mit Menschen zu tun. Zudem ist mein Mann Organisationsberater und Coach. Im fünfsemestrigen Universitätslehrgang Akademisches Mental-Coaching fand ich die Bereiche abgedeckt, die inhaltlich genau zu mir passten. Somit entschloss ich mich, diese Ausbildung zu absolvieren.“ Neurobiologie, verschiedene psychische Denkschulen sowie unterschiedliche mentale Hintergründe bildeten Kernbereiche der Ausbildung.

## Erkennen von Bedürfnissen

Seit Herbst hat sie einen eigenen Beratungsraum im Innovationszentrum in Bludenz, um dort Einzelberatungen, Kleingruppen-Workshops sowie Schülercoachings anzubieten. „Wir haben im Rahmen der Ausbildung rund hundert Interventionen erlernt, die als mentale Techniken angewendet werden können. Es geht oft darum, ins Tun zu kommen und eigene Ziele auch tatsächlich umzusetzen. Durch eine Bewusstseinsveränderung kann eine Verhaltensveränderung erzielt werden. Das Gehirn ist unser Motor - wir können unsere Gedanken steuern! Gedanken und Gefühle sind miteinander verbunden, das ist durch die aktuelle Hirnforschung belegt. Es geht hierbei nicht um Manipulation, sondern um das Erkennen von eigenen Bedürf-



Nicole Burtscher ist seit Kurzem als Mental-Coach tätig.

nissen und im zweiten Schritt um einen Perspektivenwechsel in einer spezifischen Lebenssituation“, betont Burtscher. Von der Wirkung des Mental-Coachings ist sie überzeugt: „Eigentlich ist ein solches Coaching eine präventive Gesundheitsvorsorge, denn es bietet eine Unterstützung für mehr Lebensqualität, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Selbstbestimmtes Handeln soll fremdbestimmtes Handeln ersetzen.“

Beim Ersttermin eines Mental-Coachings wird gemeinsam mit

dem Kunden das zu erreichende Ziel definiert. Oftmals sind dies Muster aus der Vergangenheit, die es zu durchbrechen gilt. Innere Unruhe, Schlaflosigkeit oder ein negatives Gedanken-Karussell können einen enormen Leidensdruck verursachen. „Manchmal braucht es nur ein

„Manchmal braucht es nur ein paar Interventionen und die Symptome reduzieren sich spürbar.“

Nicole Burtscher  
Mental-Coach

paar Interventionen, die Symptome reduzieren sich daraufhin spürbar“, weiß Burtscher. „Techniken wie das Visualisieren sind auch im Schülercoaching sehr erfolgreich. Mit der Neustart-Technik werden zum Beispiel negative Emotionen abgegrenzt oder mittels Rollenwechsels wird der Switch zwischen Arbeit und Privatleben besser gestaltet“, erläutert die Fachfrau für Bewusstseinsbildung. Aber auch der Zugang über den Körper ist ihr wichtig: „Bewusstes Atmen entschärft viele Situationen. Schon das bewusste Ausschüteln des Körpers kann Erleichterung bringen.“

## Dance-Aerobic-Trainerin

Neben einer weiteren Ausbildung als Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin hat die engagierte junge Frau zudem Erfahrung in der Körperarbeit, nämlich als Dance-Aerobic-Trainerin. Ihre Mutter wurde in Trinidad geboren, ihr Vater kommt aus Bürs: „Ich habe beide Kulturen in mir vereint - die Strukturiertheit meines Vaters sowie die Lebendigkeit und Weltoffenheit meiner Mutter.“ Die vielseitige Mental-Beraterin arbeitet zukunfts- und lösungsorientiert mit ihren Kunden. Um dies bestmöglich zu bewerkstelligen, nimmt sie mittlerweile an einer weiteren Ausbildung teil, nämlich in Positiver Psychologie. **BI**

## ZUR PERSON

### NICOLE BURTSCHER

**GEBOREN** 31. Juli 1977

**FAMILIE** verheiratet, zwei Kinder (Kim und Julian)

**WOHNORT** Bürs

**BERUFLICHER WERDEGANG** HLW

Rankweil, Erfahrungen in der Tourismusbranche und im Personalmanagement, Akad. Mental-Coach und Dipl. Lebens- und Sozialberaterin (Universität Salzburg)

**HOBBYS** Zeit mit Familie und Freunden, Tanzen, Lesen, Skifahren, Reisen, Weiterbildung(en)