



# Fahrplan

durch das Mentaltraining bzw. Mentalcoaching

---

## Informationsgespräch

(Gegenseitiges Kennenlernen, Einholen von Informationen,  
 Klären der organisatorischen Rahmenbedingungen)

\*\*\*

## Erhebungsgespräch

(Detaillierte Beschreibung des Anliegens und gemeinsames Festlegen einer Zielformulierung, Plan  
 erstellen, Rhythmisierung / Organisation der mentalen Dienstleistung festlegen)

\*\*\*

## Termine

(Durchführung der Maßnahmen, laufende Reflexionen und Erfolgskontrollen, Hilfestellung für die  
 Übertragung in den Alltag, Umsetzen der Homeplay-Aufträge, Optionalität für den Wechsel in  
 Online-Coachings)

\*\*\*

## Abschluss

(Evaluation der gesetzten Maßnahmen, Abschluss- oder Perspektivengespräch)

### Anreise

*Praxis NÖ:* Um zur Praxis zu kommen, empfiehlt sich die Anreise mit dem Auto (*Bergstraße 20, 3123  
 Landhausen*). In der Google-Suchmaschine „Motivario“ eintippen, dann wird die korrekte  
 Routenplanung bis direkt vor die Haustüre vorgeschlagen.

*Praxta Studios Wien:* Anreise mit dem Bus 57A → Ausstieg bei „Esterházygasse“ ums Eck zwei  
 Minuten oder von U3-Station Zieglergasse fünf Minuten zu Fuß (*Otto-Bauer-Gasse 4, 1060 Wien*).

### Absageregelung

Absagen sind bis zu 48 Stunden vor vereinbarten Terminen möglich.

### Organisatorisches

*Dauer eines Termins:* 50 Minuten

*Kosten pro Termin:* 100€ (Praxis NÖ); 120€ (Praxis Wien)

*Rhythmisierung:* Termine im Abstand von 7 bis max. 10 Tagen; Gesamtdauer des Beratungsprozesses  
 variiert je nach Anliegen