

## Qualifikationen

- zertifizierte Psychologische Beraterin (S. Tilmann / Isolde Richter Schule)
- zertifizierter Burnout-Coach
- zertifizierte Atemberaterin
- zertifizierte Mental-Trainerin
- zertifizierte Trauerbegleiterin
- zertifizierte Resilienzberaterin
- Workshop „Traumasensibles Coaching“ (Savina Tilmann)
- Weiterbildungen in „Zürcher Ressourcen Modell ZRM®“ (Dr. Maja Storch)
- Weiterbildungen in „Embodiment“
- Weiterbildung in „hypnosystemischen Konzepten“ (Dr. med. G. Schmidt)
- Weiterbildung „Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstakzeptanz“ (Frauke Niehues / DGVT)
- Achtsamkeitscoach
- Waldachtsamkeitstrainerin
- „Online Basis-Fortbildung SEI® - Frühe Verletzungen und Entwicklungstrauma erkennen und heilen - Beziehung und Sicherheit mit traumatisierten Klienten“ (Dami Charf)
- über 30 Jahre aktive Sängerin
- über 10 Jahre in der Erwachsenenbildung

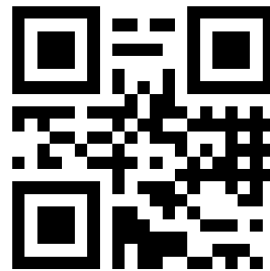
## Kontakt

Selina Manu  
Telefon 0170-99 36 804  
Internet [www.selinamanu.de](http://www.selinamanu.de)  
E-Mail [mail@selinamanu.de](mailto:mail@selinamanu.de)

## Coaching-Räumlichkeiten

- Darmstadt
- Frankfurt
- Schlüchtern
- Gelnhausen
- Online-Sitzungen

## Weitere Informationen



Stand 09/2025



## MENTALTRAINERIN

Ich bin ohne Stabilität  
aufgewachsen und hab mir  
eigene Wurzeln wachsen  
lassen.

Gerne unterstütze ich Dich,  
Deine Wurzeln zu nähren,  
damit Du daran wachsen  
kannst.

# MENTALTRAINING

## Mentaltraining – Stärke für Kopf und Geist

Erfolg, Gelassenheit und innere Klarheit sind kein Zufall – sie beginnen mit der Art, wie du denkst. Mentaltraining hilft dir, deine Gedanken bewusster wahrzunehmen, ungünstige Muster zu erkennen und dein volles Potenzial zu entfalten.

Ob in stressigen Situationen, in Phasen der Veränderung oder zur Leistungssteigerung im Beruf, Sport oder Leben:

**Mit gezieltem Mentaltraining trainierst du deinen Geist wie einen Muskel – für mehr Fokus, innere Ruhe und Selbstvertrauen.**

Es erwarten dich wirkungsvolle Techniken aus der Psychologie, Neurowissenschaft und Achtsamkeitspraxis – individuell auf deine Ziele abgestimmt. Gemeinsam stärken wir deine Handlungsfähigkeit, fördern positive Selbstgespräche und entwickeln Strategien zur emotionalen Selbstregulation.

**Du kannst die Umstände nicht immer ändern – aber deine innere Haltung sehr wohl.**

**„Unsere Modelle der Welt sind unsere Fenster zur Realität, nicht die Realität selbst.“**

- John Grinder -



### Dauer

Die Dauer eines Coachings beträgt 60 min.

Eine individuelle Dauer kann ebenfalls vereinbart werden.

### Kosten

Einzelcoaching 95€/Stunde

Preise für Gruppen, Vorträge und Workshops auf Anfrage

### Termine

Nach Absprache

