



INTERVIEW

Lebenshilfe durch einen Life-Mentor

Trinergy hat vor drei Jahren die Plattform LifeMentor gestartet. TRAiNiNG sprach mit Roman Braun über die Hintergründe und die Inhalte.

Über Ihr »Life Mentoring« wurde in den letzten Jahren viel berichtet. Warum ist es aus Ihrer Sicht grundsätzlich empfehlenswert, einen Lebens-Mentor zu haben?

Ein Mentor ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet, der in seinem Leben neue Orientierung sucht und dabei unterstützt werden möchte, sich seine Ziele und Träume zu erfüllen. Dabei werden einem von dem Mentor bestimmte Werkzeuge in die Hände gelegt, mit denen die eigenen Fähigkeiten ausgebaut werden können – hierbei entsteht ein Begegnungsraum, in dem man sich selbst neu begreifen kann.

Mit der Plattform »LifeMentor« haben Sie so einen virtuellen Begegnungsraum geschaffen – was steckt dahinter?

Die LifeMentor-Plattform nutzt Techniken und Strategien aus der Trinergy-NLP-Praxis, die es mit eigener Bereitschaft und Willen der Nutzer ermöglichen, gesetzte Ziele schneller zu erreichen. Das Innovative: Es handelt sich um die erste Self-Mentoring-Plattform Europas, in der ein virtueller Begegnungsraum geschaffen wurde, in dem man sich mit Hilfe von aufbauenden Kursen selbst coachen kann. Mitglieder haben dabei die Möglichkeit, aus derzeit 16 verschiedenen Lebens-Themen unterschiedliche Techniken zu erlernen, mit denen man sein Leben aktiv gestalten und verbessern kann. Der große Vorteil der Online-Plattform besteht dabei darin, dass man sich die Zeit, in der man diese Kurse absolvieren möchte, selbst einteilen kann. Sprich: Sie können sowohl von zuhause aus, als auch unterwegs auf die Ressourcen wie Mental-Apps, Kurzvideos und praktische Übungen der Datenbank zugreifen.

Wie läuft der Einstieg in das Programm ab? Sind gewisse Vorkenntnisse notwendig, um sein eigener Mentor zu werden?

Nein, Trinergy-NLP-Grundkenntnisse sind keine Voraussetzung, da man langsam an das Thema herangeführt wird. Man startet mit einem Basis-Kurs, bestehend aus vier Themenblöcken,

die das Fundament für die weiteren Einheiten bilden. Hierzu zählt beispielsweise der Basis-Kurs »Life-Code«. Hier geht es darum, herauszufinden, welche Faktoren das eigene Leben beeinflussen, um sie in späterer Folge langfristig verändern zu können. Nach dem erlangten Know-how aus den vier Themenbereichen können in den aufbauenden Kursen weiterführende Techniken erlernt und bestehendes Wissen vertieft werden. Um den Mitgliedern Zeit zu geben, Erlerntes im alltäglichen Leben anwenden zu können, werden die Kurse dabei schrittweise freigegeben. Auch für professionelle Coaches und Trainer ist wertvolles Know-how dabei.

In welchen Bereichen können die im Selbst-Studium erlernten Techniken angewendet werden?

Kurz: im täglichen Leben. Die Techniken aus dem Programm befassen sich mit Familie, Beruf, dem Älterwerden, der Liebe, sogar dem Aufstehen am Morgen – wer sich also auf die Spuren begibt, sich selbst zu coachen, entdeckt die Anwendung der verschiedenen erlernten Techniken in unzähligen Alltagssituationen wieder.

Da das Coaching nicht im persönlichen Dialog, sondern online stattfindet: Was, wenn bei der Nutzung Fragen zu bestimmten Techniken aufkommen? Gibt es hier die Möglichkeit, mit Ihnen in Kontakt zu treten?

Ja, diese Möglichkeit gibt es. Zweimal im Monat bin ich mit einem Live-Stream online. Vorher können alle Nutzer der Plattform Fragen an mich stellen, die ich im Live-Stream beantworte. Zudem hat der Nutzer Zugriff auf eine interaktive Community, mit der man sich austauschen, gegenseitig unterstützen und neue Freundschaften schließen kann.

Danke für das Gespräch. □

Alle weiteren Informationen zur LifeMentor-Plattform und Preise einer Mitgliedschaft findet man unter www.lifementor.eu



Roman Braun ist Psychologe, Gründer und Geschäftsführer von TRINERGY und NLP-Mastertrainer. www.trinergy.at