

# RICA REINISCH

Moderatorin, Coach und Teamentwicklerin.



Ein Sieger findet für jedes Problem eine Lösung.  
Ein Verlierer findet für jede Lösung ein Problem.

JÖRG LÖHR

Seit meinem 6. Lebensjahr treibe ich regelmäßig Sport und schaffte, dank erfolgversprechender Leistungen im Schwimmen, mit 10 Jahren den Sprung auf das Sportgymnasium in Dresden.

Raus aus dem Schutze des Elternhauses – rein ins Internat und somit, im frühesten Kindesalter, in die „Selbstständigkeit“. Allein, damit umzugehen, war schwer genug. Hinzu kamen hartes Training, bei dem ich anfänglich nur hinterher schwamm, drückendes Heimweh und das Ankämpfen gegen Neid und Konkurrenz in der eigenen Trainingsgruppe und später in der Nationalmannschaft.

Doch ich hatte bereits mit 11 Jahren ein klares Ziel vor Augen! Ich wollte das Höchste, was ein Sportler erreichen kann – den Olympiasieg!

Hartes Training allein reichte nicht, um an dieses Ziel zu gelangen und nach und nach erkannte ich meine mentalen Kraftquellen und lernte, diese einzusetzen:

Selbstbewusstes Erkennen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, klare Orientierung und Fokussierung auf das Ziel, Ausdauer und Disziplin, Motivation und Begeisterung, mentales Training – Visualisierung, Selbstständigkeit, positiver Umgang mit Niederlagen, Mut, Engagement, Kampfkraft, Leidenschaft, Sozialkompetenz, emotionale Stabilität, systemisches Denken aber auch Empathie sind dabei die wichtigsten Eigenschaften und Werte, die sich herauskristallisierten.

In der alltäglichen Begegnung mit Menschen vermisse ich oftmals das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Mangelndes Selbstwertgefühl, Ängste und Verunsicherungen, unklare Zielsetzungen, keine Zielorientierung und ähnlich gelagerte Verhaltensweisen beherrschen das eigene (jeweilige) Handeln.

In jedem Menschen schlummert ein riesiges Potential bisher unerkannter und ungenutzter Möglichkeiten und persönlicher Ressourcen. Dazu gehören auch die oben aufgeführten Persönlichkeitsmerkmale und Vorteile, die ich eins zu eins für meinen beruflichen Werdegang übernehmen konnte.

Als Mental-Coach möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihre individuellen Potentiale zu entdecken, zu aktivieren und sinnvoll nutzbar zu machen.

Ihre

Rica Reinisch

## KURZPROFIL



FERNSEHJOURNALISTIN  
MODERATORIN



LEITUNG MARKETING + VERTRIEB,  
UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION  
IN VERSCH. PRIVATWIRTSCHAFTLICHE  
GROSSUNTERNEHMEN



FÜHRUNGSKRÄFTETRAINING  
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG  
MODERATION + KEYNOTES



COACHING  
PROJEKTMANAGEMENT  
TEAMENTWICKLUNG  
KOMMUNIKATIONS- UND PRÄSENTATIONS-  
TRAINING



AUFBAU VON RESILIENZ + MENTALER STÄRKE  
MOTIVATIONSTECHNIKEN FÜR DEN ALLTAG  
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG  
AUTOGENES TRAINING

GERNE UNTERSTÜTZE ICH SIE DABEI,  
IN EINEN ERFOLGREICHEN LÖSUNGS-  
FINDUNGS-PROZESS EINZUTRETEN.  
ERKENNEN SIE DABEI NICHT NUR  
IHRE EIGENEN RESSOURCEN, SONDERN  
AUCH DIE IHRER MITARBEITER.