



Durch unser hochwertiges Ausbildungssystem bekommt bei uns jeder Fahrschüler eine erstklassige Fahrausbildung die dich effektiv und mit großem Erfolg bis zur Prüfung begleitet. Es gibt aber Menschen die Prüfung.-und Stresssituationen viel mehr belastet als Andere und dadurch ihr Potenzial nicht ausschöpfen können und kein positives Ergebnis bekommen. Genau hier können wir mit unserem Mental-Coaching **RELAX DRIVE** helfen. **RELAX DRIVE** ist eine Mentaltechnik (diese spezielle Mentaltechnik nenne ich auch gerne „Beamen“) die einige Werkzeuge enthält, mit denen man nicht nur Prüfungsstress kontrollieren kann, sondern sie ist auch dafür ausgelegt jegliche Stresssituationen zu bewältigen, egal ob in der Schule, Beruf oder im Alltag.

Wie gut **RELAX DRIVE** funktioniert und wie flexibel es eingesetzt wird, kannst du an den Erfahrungsberichten sehen. Die Berichte sind von ehemaligen Fahrschüler, deren Angehörigen oder Bekannten, die es ausdrücklich erlaubt haben, diese hier zu veröffentlichen. So haben sich auch Alle dazu bereiterklärt, das ich ihre Kontakt-Daten weitergeben darf, wenn jemand Fragen an sie hat.

Wenn du die Vorteile von **RELAX DRIVE** nutzen willst, melde dich einfach bei mir. Ich bin geprüfter und zertifizierter Mentalcoach mit mehrjähriger Erfahrung. Wende dich vertrauensvoll unter 01717068976 über WhatsApp an mich oder komm einfach in der Fahrschule vorbei.

Ich freue mich auf dich!

Roland Schief

## **Erfahrungsberichte**

### **Tanja**

Mein Name ist Tanja und Roland hat mir mit Mentalcoaching oder wie er es lieber nennt „das Beamen“ total geholfen. Mein Leben davor war nicht ganz so einfach, ich hatte ständig Angst vor fast allem. Bestes Beispiel war der Autoführerschein. Ich dachte immer ich sei zu doof dafür und hatte Angst, aber das ist aber nur ein Beispiel. Es kam letztendlich der Punkt, wo ich mir dachte so kann es nicht weitergehen und ich mich entschieden habe bei Roland das Mentalcoaching zu erlernen. Er hat mir sehr geholfen, denn seitdem gestaltet sich mein Leben um einiges einfacher. Mein Mann und meine Freunde sagen, ich sei ein anderer Mensch und sie haben recht. Denn ich bin ruhiger, sehe nicht mehr alles so eng, bin selbstbewusster und habe fast vor keiner Herausforderung mehr Angst. Ich kann euch Roland echt weiterempfehlen! Ich bin ihm unendlich dankbar.

### **Gabi**

Ich mache meinen Führerschein bei Roland Schief, und wenn ich an meine Anfangszeit zurückblicke, hat mir das Mental-Coaching richtig gut geholfen. Am Anfang war ich super unsicher, nervös, gestresst, unruhig, wusste oft nicht was ich machen soll. Jetzt gehe ich viel gelassener und ruhiger an das Fahren ran, und es macht Dank Roland riesen Spaß.

### **Jasmin**

Ich hatte vor jeder Prüfung dieses komische Gefühl, ich hatte Angst. Schon Tage vorher konnte ich nicht schlafen, ich war unruhig und nervös. Kurz vor meiner Englisch Prüfung bin ich sogar umgekippt, mir wurde schwarz vor Augen und mir wurde ganz schlecht, meine Hände und Füße fingen an zu kippeeln. Ich musste die Prüfung wiederholen und hatte erneut dieses komische Gefühl. Auch wenn ich Stress in der Schule oder auf der Arbeit hatte, kam wieder dieses unwohl sein, ich war nicht selbstbewusst. Dann habe ich mit der Fahrschule angefangen, die Theorieprüfung stand kurz bevor. Ein Tag vor der Prüfung hatte ich meine erste Fahrstunde, die Nacht über konnte ich nicht schlafen und habe ich mir ständig Gedanken gemacht ob alles gut gehen würde. Als

ich vor dem Fahrschulauto stand hatte ich am ganzen Körper einen roten Ausschlag, vor lauter Aufregung. Dann hat mein Fahrlehrer mit mir ein das Mental Coaching gemacht. Ich durfte meine Augen schließen und mich zurücklehnen und entspannen. Er machte mit mir eine Reise, an einem Ort an dem ich mich wohlfühlte, dies sollte ich mir Bildlich vorstellen. Meine Ängste und Sorgen wo davor riesig waren sind auf einmal ganz klein geworden, Am nächsten Tag als ich die Theorieprüfung hatte, war ich ganz entspannt und war nicht mehr aufgeregt, meine Einstellung zur Prüfung war positiv, Ich habe mir vorgestellt ich wäre ein Großer Löwe und die anderen sind ganz klein wie eine Maus, wovor ich keinen Angst haben muss und tatsächlich es hat geklappt als ich vor dem Tablett gesessen bin und die Fragen vor mir hatte, war ich ganz entspannt, meine Angst wo am Tag vorher da war, war auf einmal weg gewesen. Auch wenn ich einmal auf der Arbeit oder anderen Situationen Stress habe, bin ich jetzt ganz ruhig und gelassen. Falls ich mal wieder zu einer Prüfung muss, werde ich keine Angst mehr haben, ich bin durch das Training selbstbewusster geworden. Es hat mir sehr geholfen.

**Claudio**

Bevor ich bei Roland war hatte ich ein sehr hohes Stressverhalten, welches mir den Alltag auch in den einfachsten Situationen sehr schwer machte. Ich war dauernd angespannt und bin nie wirklich zur Ruhe gekommen, was auch dazu führte, dass ich nicht mehr richtig schlafen konnte. Seit ich bei dem Mental Coaching war und auch damit arbeite, hat sich in mein Leben schlagartig geändert. Der Stress hat sich stark reduziert und auch das schlafen fällt mir nicht mehr schwer. Im Alltag fühle ich mich jetzt viel wohler und auch in der Schule habe ich weniger Probleme und bessere Noten, da ich nun viel lockerer durchs Leben gehe.

**Martina**

Ich möchte hier von meiner Erfahrung mit Mental-Coach Roland berichten. Bevor ich zu ihm kam (als Fahrschülerin) war ich total angespannt, egal ob im Job oder privat, ich litt unter einer Daueranspannung und konnte einfach nicht locker sein. Auf dem Motorrad saß ich wie versteinert, wie oft hörte ich von Roland „locker bleiben“, „Martina atmen“! Jetzt lache ich darüber! Nach einigen Fahrstunden sagte er „wenn du willst versuchen wir jetzt was“. Nach dem Coaching war alles anders, eine neue, entspannte und zielgerichtete Frau saß auf dem Motorrad. Alles ist nur Kopfsache und

nur wer ein freier Kopf hat kann auch ein glückliches und entspanntes Leben genießen. Ich bin unendlich Dankbar, dass ich mich darauf eingelassen habe. Viele Dank Roland dafür! Du bist der Beste!

### **Alexander**

Das hätte ich nie gedacht. Ich war durch mein hohes Arbeitspensum, Familie und der Meisterschule mit allem völlig überreizt und gestresst und war ständig unter Druck und total verkrampt. Allerdings konnte ich nie genau sagen was mich genau stressst und habe auch keinen weg gefundenen Stress abzubauen und mal zur Ruhe zu kommen, geschweige denn meine Aufgaben mal in Ruhe und strukturiert zu erfüllen. Als Roland mir erzählt hat, dass er geschulter Mentalcoach ist und mir angeboten hat, einmal unter seiner Anleitung sein sogenanntes Beamen auszuprobieren um mir eine Möglichkeit aufzuzeigen den Alltagsstress gezielt zu polarisieren und auf ein gesundes Mindestmaß zu reduzieren war ich sofort dabei. Es war Unglaublich, ich war ca. eine Stunde so entspannt wie lange nicht mehr! Nach dem ich nun regelmäßig selber für mich das Beamen anwende, bin ich viel entspannter, komme wieder zu Ruhe, bewältige meine Aufgaben mit einer gewissen Leichtigkeit und fühle mich insgesamt erholter und besser. Und das nach nur einer Sitzung und regelmäßiger Anwendung zu Hause. Auch mein ganzes Umfeld hat sofort meine positive Veränderung war genommen. „ich wirke wesentlich aufgeräumter und entspannter“ sagen meine Freund und Kollegen. Meine Partnerin ist auch hellauf begeistert von meiner Veränderung. Ich kann nur sagen wenn man zu Stress neigt und nicht mehr damit umgehen kann, ist das Beamen eine tolle Möglichkeit daran zu arbeiten. Vielen Dank Roland, du hast mir echt weitergeholfen.

### **Alex**

Vielen Dank für die tolle Erfahrung des Mentalen-Coachings. Ich muss zugeben, am Anfang war ich skeptisch. Das bewusste Lenken und Trainieren des Kopfes sollte das wirklich funktionieren? Ich war schon immer ein Mensch, der den Stress im Job und im Alltag sehr stark aufgenommen hat. Daher fühlte ich mich sehr oft ausgelaugt und müde. Mein normaler Stresspegel war grundsätzlich sehr hoch, was ich dann auch körperlich merkte.

Für mich war das Mental-Coaching daher eine Chance, das zu ändern und ich war sofort von der Umstellung begeistert. Nach jeder Übung fühlte ich mich, als wäre ich im Urlaub gewesen, so erholt und energiegeladen war ich. Auch mein Stresspegel senkte sich deutlich durch die

täglichen Übungen. Ich bin nun viel entspannter, was auch die Menschen um mich herum bemerkt haben. Von mir sind tonnenweise Lasten abgefallen. Ich lebe seitdem auch bewusster und kann mich wieder über Kleinigkeiten freuen. Ich fühle mich einfach leichter.

Vielen Dank dafür Roland!

### **Samuel**

War sehr aufgeregt vor dem Fahren, dann hat Roland mit mir an meinem Stress gearbeitet. Ich war erst skeptisch doch es brachte echt sehr viel und ich konnte so Stück für Stück den Stress verringern und auch zuhause daran arbeiten. Kann ich nur weiterempfehlen!

Danke Roland!