

## INHALT

### Dipl. Holistic Mentaltrainer\*in

Dauer: 402 Unterrichtseinheiten (Präsenz, Selbststudium und Praktikum)

Davon:

- Praktikum: 114 UE
- Präsenzunterricht 144 UE
- Selbststudium 144 UE

Abschlussprüfung: 3 Präsentationen zu Inhalten (1. Who am I?, 2. Beschreibungen & Darstellungen, wie Techniken bei Problemen angewendet wurden, 3. Bucket-List-Konzept)

Praktikum: 90 Stunden Selbstreflexion, 24 mit anderen Personen

Ablauf:

1. Präsenzeinheiten – Termine laut Aufnahmebestätigung/Rechnung (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
2. Praktikum - ab dem ersten Block
3. Abschlussprüfung – Theorie und Praxis an einem Tag mitzunehmen sind Skripten und Praktikumsnachweise

Vor jedem Modul wird eine Erinnerung per Mail ausgeschickt mit genaueren Informationen!

#### **Inhalte:**

BASIC MENTAL-TRAINER:IN (MODUL 1-5)

Modul 1 (16 UE)

- Einführung
  - Geschichte des Mentaltrainings
  - Wissenschaftliche Grundlagen des Mentaltrainings
  - Zugänge des Mentaltrainings
- Mensch-Sein
  - Selbstwertgefühl & Emotions-Soziologie (Birkenbihl & Scheff)
  - Wissens- & Erfahrungsvorrat
  - Selbstvertrauen vs. Selbstbewusstsein
- Identität
  - Mein „Geworden-Sein“ (Lebensstationen)
  - 5-Säulen meiner Identität (Dr. mult. Petzold)
  - meine Ressourcen-Identitäten
- Vom „inneren Gegner“ zum „inneren Gefährten“ (inneres Team)
- Ständig unter Strom?
  - Freuds Instanzenmodell
  - Transaktionsanalyse
  - MEINE 5 Antreiber
- „Zwischen den Zeilen lesen“ (Aktives Zuhören im inneren Monolog & in Interaktion)

Modul 2 (16 UE)

+43 670 308 26 56, Feldweg 149, 8971, Schladming, [www.personalmentalakademie.com](http://www.personalmentalakademie.com)

- Positiv denken, aber richtig!
- DISG-Modell
- Homöostase = Zentrierung = Yin & Yang = Erdung (# Aktions-Regenerationsbalance)
- Das Step-by-Step-Prinzip
- Self-Empowerment & Self-Actualization
- Widerstand erkennen, verstehen & auflösen
- Blockade oder Jungbrunnen: Die Arbeit mit dem inneren Kind
- Die Opferrolle verstehen & transformieren
- Prinzip der Insularität
- Selbstoffenbarungssangst überwinden

### Modul 3 (16 UE)

- Spiegelgesetzmethode & Resonanzgesetz
- Motivation
- Zielfindung
  - Motivation
  - Entscheidungs-Dreieck
  - Zielklärung
  - Affirmationen
  - Logische Ebenen (R. Dilts)
- Psychosomatik
- Zielvisualisierung & Verankerung
- Kraft der Sprache
- Pareto-Prinzip

### Modul 4 (16 UE)

- Stress vs. Resilienz
- Self-Awareness (Strokes)
- Warum funktionieren Affirmationen häufig nicht?
- negative Glaubenssätze,
- Innere Stille und Achtsamkeit: z.B. Atmung, Phantasiereise, Meditation, Achtsamkeit
- Der Vagusnerv: Vom Feind zum Freund
- Psycho- & Sozialhygiene
- Exkurs: Burnout-Prophylaxe
- Was fehlt zur Ganzheit?
- „Mein Lebensdrehbuch“ (Part II)
- Brief an künftiges Selbst
- Selbststudium: Big 5 der Persönlichkeit

### Modul 5 (16 UE)

- Es gibt nichts Gutes, außer man TUT es (Blockaden überwinden)
- Umsetzung
- Umgang mit Emotionen
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung lernen
- Body-Scan
- Lösungstechniken (Kurzentspannungstechniken)
  - Muskeltests
  - Kinesiologische Übungen
  - Wunderfrage
  - Klopfakupressur
  - Herzatmung
  - 2-Punkt-Methode
  - PMR nach Jakobson
  - Statemanagement

- Was hält mich noch zurück?
- aktive Lebensgestaltung mithilfe des S.M.A.R.T.-Modells

## PROFESSIONAL MENTAL-TRAINER:IN (MODUL 6-7)

### Modul 6 (16 UE)

- Konfluenz steuern lernen → „1 Sekunden-Atmung“
- Welcher Konflikttyp bin ich? (Kienbaummodell)
- Konfliktmanagement mithilfe von
  - Ich-Botschaften
  - Eisbergmodell
  - Transaktionsanalyse
  - 4-Schnäbel & 4-Ohrenmodell
  - Sag-Es-Modell
- Was ist zu tun in (akuten) Krisensituationen?
- Grey-Rock-Methode: Umgang mit Narzissten

### Modul 7 (16 UE)

- geistige Gesetze (hermetischen Prinzipien)
- Gedanken
- Bilder
- Gefühle
- Lebensplanung
- Lebenszyklus
- Werteprofil & Werthierarchie
- Glücksforschung
- Kunst des Wünschens
- Wertehierarchie
- Glaubenssätze
- Tranceinduktionen
- Subroutinen: Anker
- Archetypen
- Power-Up yourself mit der Kraftquelle der inneren Kriegerin/des Kriegers!

## HOLISTIC MENTAL-TRAINER:IN (MODUL 8-9)

### Modul 8 (24 UE)

Raus aus deiner Komfort-Zone ..... & rein in deine Selbstwirksamkeit!

(3 Tage in Schladming)

- Selbsterkenntnis durch Grenzerfahrungen
- Entfaltung DEINER Maximalkapazität!
- Gruppenprozesse
- Führen von Teams
- S.C.O.R.E.-Modell

### Modul 9 (8 UE)

Vision-Quest am Ausbildungsort

(1 Tag)

- Initiations-Reise im Zuge einer Wanderung in dein innerstes Sein
- Pilgerphilosophie
- Salutogenese