

## INHALT

### Dipl. Master Professional/Holistic Mentaltrainer\*in

Dauer: 556 Unterrichtseinheiten (Präsenz, Selbststudium und Praktikum)

Davon:

- Praktikum: 152 UE
- Präsenzunterricht 202 UE
- Selbststudium 202 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 (120 UE), 24 mit anderen Personen (32 UE)

(1 UE = 45min)

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:**

##### **Einführung in das Mentaltraining**

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)

##### **Psychologische Grundlagen**

Freuds Instanzenmodell, Transaktionsanalyse, MEINE 5 Antreiber, „Zwischen den Zeilen lesen“ (Aktives Zuhören im inneren Monolog & in Interaktion), Positives denken

##### **Persönlichkeitsanalyse**

DISG-Modell, Homöostase = Zentrierung = Yin & Yang = Erdung, Aktions-Regenerationsbalance

##### **Selbstwirksamkeit**

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

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

## **Gehirn**

Motivation, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Selbstwert, Umgang mit Emotionen, Gefühle, Angst, Neid, Glücksforschung, Gedanken, Glaubenssätze, Meinungen

## **Werte**

Werteprofil, Wertehierarchie, Rollenspiele

## **Self-Awareness (Strokes)**

Funktionsweise von Affirmationen

negative Glaubenssätze, Innere Stille und Achtsamkeit: Atmung, Phantasieeise, Meditation, Achtsamkeit

## **Burnout-Prophylaxe**

Psycho- & Sozialhygiene, Burnout-Prophylaxe, „Mein Lebensdrehbuch“ (Part II), Brief an künftiges Selbst, Selbststudium: Big 5 der Persönlichkeit

## **Umsetzung von Mentaltrainings**

Anamnese, Konzeptionierung, Zielfindung

## **Problemlösungsstrategien**

Probleme, Entscheidungsdreieck, Zielklärung, SCORE-Modell, Logische Schritte, Ziel-Motivation, Zielvisualisierung, SMART-Modell, Pareto-Prinzip, Kunst des Wünschens, Selbstwirksamkeitsüberzeugung  
lernen, Resilienz, Komfortzone

## **Lösungstechniken (Kurzentspannungstechniken)**

Vagusnerv, Body-Scan, Muskeltests, Kinesiologische Übungen, Wunderfrage, Klopfakupressur, Herzatmung/Vagale Atmung, PMR nach Jakobson, Statemanagement

## **Konfliktmanagement**

Konfluenz steuern lernen „1 Sekunden-Atmung“, Welcher Konflikttyp bin ich? (Kienbaummodell), Konfliktmanagement mithilfe von Kommunikation

## **Kommunikationstraining**

Ich-Botschaften, Eisbergmodell, Transaktionsanalyse, 4-Schnäbel & 4-Ohrenmodell, Sag-Es-Modell

## **Krisensituationen**

Was ist zu tun in (akuten) Krisensituationen, Grey-Rock-Methode: Umgang mit Narzissten

## **Gesprächsführung**

Kraft der Sprache – Etymologie, Metamodell der Sprache, Gesprächsführung, Reframing

## **Spiegelgesetzmethode – Resonanzgesetz**

Repression (Psychologischer Schatten), Funktionsweise von Resonanzen, Selbstsabotage, Abwehrmechanismen, Blockaden überwinden

## **Bindungstheorie**

Arten der Bindung, Etwas nicht tun wollen/Prokrastination

## **Blockaden**

Blockaden lösen, Tranceinduktionen, Suggestionen, Subroutinen: Ankern, Power-Up yourself mit der Kraftquelle der inneren Kriegerin/des Kriegers!

## **Erfolgstraining**

Wichtige Faktoren für Erfolg, Differenzialer, Gesetze des Erfolgs

## **Gruppenführungssystem**

Gruppenprozesse, Gruppendynamik, Belastungsfaktoren unter Extremsituationen, Führen von Teams, Strategien zur Führung

## **Kollektives Unbewusstes nach C. G. Jung**

Archetypen, Ideen nach Platon, Bilder/Symbolik

## **Sinnfindung im Leben**

Resistenz, Lebensplanung, Lebenszyklus, Krisen

## **Entfaltung der Maximalkapazität**

Talent/Begabung, Zielstrebigkeit/Bestimmung, Flow, Selbsterkenntnis durch Grenzerfahrungen

## **Vision-Quest am Ausbildungsort**

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

## **Ablauf:**

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

#### **Modul 1 (20 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 (20 UE)**

- 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 (20 UE)**

- Gehirn
- Motivation
  - Bedürfnisse, Gewohnheiten, Selbstwert
- Umgang mit Emotionen
  - Gefühle, Angst, Neid, Glücksforschung
- Gedanken
  - Glaubenssätze, Meinungen
- Werte
  - Werteprofil, Wertehierarchie
- Rollenspiele

#### **Modul 4 (20 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 (20 UE)

- Umsetzung von Mentaltrainings
  - Anamnese, Konzeptionierung
- Zielfindung
  - Probleme, Entscheidungsdreieck, Zielklärung, SCORE-Modell, Logische Schritte, Ziel-Motivation, Zielvisualisierung
- SMART-Modell
- Pareto-Prinzip
- Kunst des Wünschens
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung lernen
  - Resilienz
- Komfortzone
- Lösungstechniken (Kurzentspannungstechniken)
  - Body-Scan
  - Muskeltests
  - Kinesiologische Übungen
  - Wunderfrage
  - Klopfakupressur
  - Herzatmung/Vagale Atmung
  - PMR nach Jakobson
  - Statemanagement

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

##### Modul 6 (20 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 (20 UE)

- Kraft der Sprache – Etymologie
  - Metamodell der Sprache
  - Gesprächsführung
  - Reframing
- Spiegelgesetzmethode – Resonanzgesetz
  - Repression (Psychologischer Schatten)
  - Funktionsweise von Resonanzen
  - Selbstsabotage
- Abwehrmechanismen
- Es gibt nichts Gutes, außer man TUT es (Blockaden überwinden)
  - Arten der Bindung
  - Etwas nicht tun wollen/Prokrastination
  - Blockaden lösen
- Tranceinduktionen

- Suggestionen
- Subroutinen: Ankern
- Power-Up yourself mit der Kraftquelle der inneren Kriegerin/des Kriegers!
  - Wichtige Faktoren für Erfolg
  - Differenziators
  - Gesetze des Erfolgs

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

##### Modul 8 (52 UE)

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

(3 Tage in Schladming)

- Gruppenprozesse
  - Gruppendynamik
  - Belastungsfaktoren unter Extremsituationen
- Führen von Teams
  - Strategien zur Führung
- Archetypen
  - Ideenlehre
  - Bilder/Symbolik
- Resistenz
- Lebensplanung
  - Lebenszyklus
  - Krisen
- Entfaltung DEINER Maximalkapazität!
  - Talent/Begabung
  - Zielstrebigkeit/Bestimmung
  - Flow
- Selbsterkenntnis durch Grenzerfahrungen

##### Modul 9 (10 UE)

Vision-Quest am Ausbildungsort

(1 Tag)

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