INHALT
Dipl. Professional Mentaltrainer*in

Dauer: 384 Unterrichtseinheiten (Präsenz, Selbststudium und Praktikum)

Davon:

- Praktikum: 104 UE
- Präsenzunterricht 140 UE
- Selbststudium 140 UE

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

Praktikum: 60 Stunden Selbstreflexion (80 UE), 18 mit anderen Personen (24 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

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, Phantasiereise, 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-Model, 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, Differenziators, Gesetze des Erfolgs

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-Model
- 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