

## INHALT

### Dipl. Mentaltrainer\*in

Dauer: 202 Unterrichtseinheiten (Präsenz, Selbststudium und Praktikum)

Davon:

- Praktikum: 42 UE
- Präsenzunterricht 80 UE
- Selbststudium 80 UE

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

Praktikum: 30 Stunden Selbstreflexion, 12 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)

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

### 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)

- 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