

INHALT

Dipl. Professional Mentaltrainer*in

Dauer: 302 Unterrichtseinheiten (Präsenz, Selbststudium und Praktikum)

Davon:

- Praktikum: 78 UE
- Präsenzunterricht 112 UE
- Selbststudium 112 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, 18 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 geschickt 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

- 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
- Selbstoffenbarungsschritt 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

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)

- Kraft der Sprache – Etymologie
 - Metamodel 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
 - Differenzialfaktoren
 - Gesetze des Erfolgs