



## **INHALT**

### **Dipl. Woman Mentaltrainerin**

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:**

#### **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, 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-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

## **Ablauf:**

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)**

- 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-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