

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 ausgeschildet 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-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

Mentaltraining im weiblichen Lebensrhythmus

Einfluss von Zyklus und Menopause auf Psyche & Körper

Mentaltraining in den Zyklusphasen, Mentaltraining in den Phasen der Menopause

Techniken und Übungen in den unterschiedlichen Phasen der Weiblichkeit

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
- Mentaltraining im weiblichen Lebensrhythmus:
Einfluss von Zyklus und Menopause auf Psyche & Körper
Mentaltraining in den Zyklusphasen, Mentaltraining in den Phasen
der Menopause

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