

Dipl. Mentaltrainer:in

Modulinhalte



Modul 1 Einführung & Selbstbild • Einführung ins Mentaltraining • Begriffsdefinition & Abgrenzungen • Quick Wins für akute Stress-Situationen • Körperwahrnehmung & Entspannung	Modul 2 Psychologische & wissenschaftliche Basis • Relevante Kapitel aus der Persönlichkeitspsychologie • Die Rolle von Emotionen im Mentaltraining • Erstgesprächs- und Coachingsimulation im Einzelmentaltraining • Fallen und Erfolgsfaktoren in der Startphase als Mentaltrainer:in
Modul 3 Zielerreichung, Visualisierung & Aktivierung • Zielsetzungstraining • Kognitives Training • Imaginationstraining • Aufmerksamkeitssteuerungstraining	Modul 4 Unser Denken & unsere Realität • Wie Denken funktioniert • Die drei Stufen der Wahrnehmung • Methoden zur Gedankensteuerung • Ankertechniken – gewünschte Zustände abrufen können
Modul 5 Wünsche, Träume & Visionen • Gelassenheit kultivieren • Prozessorientiertheit vs. Erfolgsorientiertheit • Begeisterung – die Innere Kraft aktivieren • High Performance Mind Management Methoden	Modul 6 Emotionale Intelligenz • Gruppendynamische Prozesse • Kooperative Methoden zur Teamentwicklung • Stärkeprofil – wo liegen meine Stärken im Team
Modul 7 Im Hier & Jetzt • Achtsamkeits- & Wahrnehmungstraining • Der konzentrierte Lifestyle • Das Lifestyle-Modell • Stärkung der Subkontexte	Modul 8 FLOW - Performance ohne Erschöpfung • Microflow – mühelos Hochleistung aktivieren • No Mind – Training der direkten Erfahrung • Das selbsterfüllende System • Der Uptime-Anker
Modul 9 Kommunikation, Teams & Beziehung • Relevante, ausgewählte Kapitel der Kommunikation • Gruppendynamische Phänomene & Effekte • Rollen in Teams • Mentaltraining mit Teams im Sport & in der Wirtschaft	Modul 10 Persönlichkeitsentwicklung • DISC Modell • Selbstkonzept, Selbstvertrauen & Selbstwert steigern • Das Pinguinprinzip • Wie Selbstverantwortung geschult werden kann
Modul 11 Die Macht des Unterbewusstsein • Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung • Bewusstseinsebenen & Attraktorfelder • Angstanalyse & Management • Das Ego & das Nicht-Ego	Modul 12 Abschlusspräsentationen • Präsentationen der Teilnehmer:innen