

INFO

MATERIAL

AUSBILDUNGSLAHRGANG
ZUM/ZUR ZERT. MENTALTRAINER:IN



Nadine Wagner, MA

Kursentwicklung & Lehrgangsführung
des Ausbildungslehrgangs zum/zur Dipl. Mentaltrainer:in

Master (MA) in Erziehungs- & Bildungswissenschaften

Trainerin in der Erwachsenenbildung seit 2016

Dipl. Mentaltrainerin (certified Mental Health Coach)



Elfriede Hilpert

Geschäftsführung & Institutsleitung
Institut EWI

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Trainerin in der Erwachsenenbildung
Institutsgründerin

| | |
|-------------------------------|---|
| Lehrgangstitel | Ausbildungslehrgang zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in (certified mental health coach) |
| Kosten | 1.800 Euro (Ratenzahlung möglich) Preis inkl. Kursunterlagen* in elektrischer Form, Prüfungsgebühren |
| Abschluss | Zert. Mentaltrainer:in |
| Abschluss- voraussetzungen | <p>Mentaltraining-Einheit, Abschlussarbeit, Präsentation & Fachgespräch</p> <p>Der Abschluss des Lehrgangs erfolgt nach erfolgreicher Durchführung einer Mentaltraining-Einheit, welche vor der Gruppe präsentiert wird. Darüber hinaus wird ein abschließendes Fachgespräch geführt, das ebenfalls erfolgreich abgeschlossen werden muss.</p> <p>Die Abschlussarbeit: Von den Teilnehmenden wird außerdem verlangt eine Abschlussarbeit zu verfassen und zeitgerecht einzureichen. Die durchgeführte Mentaltraining-Einheit wird schriftlich dokumentiert und reflektiert und um den im Rahmen des Lehrgangs skizzierten Business-Plan erweitert. Zudem wird verlangt, dass zu mindestens einer gewählten und themenspezifischen Fachliteratur schriftlich Bezug genommen wird.</p> <p>Hinweis: Es handelt sich hierbei um eine angeleitete Abschlussarbeit zur Erlangung des Zertifikats und um keine wissenschaftliche Arbeit.</p> |
| Dauer | 23 Wochen |
| Art | Fernstudium/Onlinestudium |
| Website | https://www.institut-ewi.at |
| Lehrgangsumfang | 600 Stunden 23 Wochen |

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>Durchschnittliche Bearbeitungszeit / Woche: 25 Std.</p> <p>synchrones Lernen: 115 Std. Online-Live-Sessions</p> <p>asynchrones Lernen: 460 Std. Selbstlernphasen</p> <p>Abschlussarbeit: 25 Std.</p> |
| Teilnehmer:innen Anzahl | <p>Mindest Teilnehmer:innen-Anzahl: 5</p> <p>Maximale Teilnehmer:innen-Anzahl: 20</p> |
| Inkludiertes (Lern-) Material | <p>Info-Bruschüre</p> <p>21 digitale Skripten</p> <p>18 digitale Workbooks inkl. Methodensammlung</p> <p>Begleitender Katalog zur Abschlussarbeit und zum Fachgespräch</p> <p>Kriterienkatalog zur Abschlussarbeit und Fachgespräch</p> <p>Begleitender Katalog zu den Einsendeaufgaben</p> <p>Kriterienkatalog zu den Einsendeaufgaben</p> |
| Betreuung | <p>Elfriede Hilpert Institutsleitung +43 660 8185 033 office1030@institut-ewi.at</p> <p>Nadine Wagner, MA Lehrgangsentwicklung & -leitung nadine.at.ease@gmail.com</p> |

Was machen Mentaltrainer:innen eigentlich?

Mentaltrainer:innen helfen Menschen ihre mentale Stärke zu entdecken und alles zu erreichen, was sie sich vorstellen können. Sie helfen Menschen alte Denkmuster hinter sich zu lassen und in eine neue Welt der positiven Denkweise zu treten.

...mit mehr Selbstvertrauen, dem Wissen über die eigene Selbstwirksamkeit & dem Gefühl der Selbstsicherheit!

Doch wie machen Mentaltrainer:innen das?

Genau dafür tauchen wir schon zu Beginn des Lehrgangs in das Berufsbild des Mentaltrainings ein und lernen zu verstehen, wie Mentaltraining wirkt. Wichtige Konzepte der Kommunikation, das Gesetz der Ursache und Wirkung, Polarität, Resonanz und Widerstand werden behandelt, um ein tieferes Verständnis für persönliche und berufliche Herausforderungen zu entwickeln. Zudem beschäftigen wir uns mit der Biografiearbeit, dem Unterschied zwischen Biografie und Lebenslauf, der Bedeutung von Identität und Lebenssinn sowie mit psychologischen Konzepten wie Psychoneuroimmunologie und Psychosomatik.

Besonders spannend wird es, wenn wir das Nervensystem und das dreieinige Gehirn kennenlernen. Im Zentrum steht hier die Neuroplastizität – die bemerkenswerte Fähigkeit unseres Gehirns, sich ständig zu verändern und anzupassen. Dies bedeutet, dass wir durch gezielte mentale Übungen und Techniken neue neuronale Verknüpfungen schaffen können, die uns helfen, unser Verhalten, unsere Wahrnehmung und unsere Reaktionen auf Stress und Herausforderungen zu verändern. Mentaltrainer:innen nutzen dieses Wissen, um ihre Klient:innen in die Lage zu versetzen, unbewusste Denkmuster und Glaubenssätze zu erkennen und zu transformieren, was zu einer nachhaltigen Veränderung in Denken, Fühlen und Handeln führt.

Darüber hinaus werden der Einfluss von Wahrnehmung, von Werten & Normen auf unser Verhalten sowie die Entstehung von Stress ergründet. Du lernst effektive Stressmanagement-Methoden kennen – von mentalen Techniken bis hin zu regenerativen Übungen wie Meditation und Yoga – die nicht nur kurzfristige Entspannung bieten, sondern langfristig die Resilienz des Gehirns und Körpers stärken.

Weiter beschäftigen wir uns mit Resilienz, Selbstwirksamkeit und der Arbeit mit Ressourcen.

In der Praxis erfährst du wertvolles über den erfolgreichen Ablauf eines Mentaltrainings, gezielte Fragetechniken, die Organisation von Coaching-Sitzungen und des Coaching-Prozess, um Ihre eigene Trainingsumgebung optimal zu gestalten.

Ein umfassender, praxisorientierter Einstieg in die Welt des Mentaltrainings wartet auf dich!

Tätigkeitsfeld einer:s Zert. Mentaltrainer:in

Mentaltrainer:innen begleiten Einzelpersonen und Gruppen dabei, ihre **mentalen, emotionalen und kognitiven Ressourcen** gezielt zu entwickeln und zu stärken. Ziel ist es, Leistungsfähigkeit, Selbstregulation, Resilienz, Motivation und mentale Klarheit im Alltag, im Beruf, im Sport oder in persönlichen Entwicklungsprozessen zu fördern.

Das Tätigkeitsfeld liegt **im präventiven, gesundheitsfördernden und entwicklungsorientierten Bereich** und grenzt sich klar von heilkundlicher, therapeutischer oder diagnostischer Tätigkeit ab. Mentaltrainer:innen arbeiten **nicht therapeutisch**, stellen keine Diagnosen und behandeln keine psychischen Erkrankungen. Vielmehr werden sie dazu befähigt, Menschen in Bereichen wie Persönlichkeitsentwicklung, Stress- und Emotionsregulation, Selbstmanagement, Motivation sowie in Gruppen- und Workshopformaten professionell zu begleiten.

Typische Einsatzbereiche sind u. a.:

- Persönlichkeitsentwicklung & Selbstmanagement
- Stress- und Emotionsregulation
- Mentaltraining im Berufs- und Leistungskontext
- Begleitung von Veränderungs- und Entscheidungsprozessen
- Förderung von Selbstwirksamkeit, Motivation und mentaler Stärke
- Gruppen- und Workshopformate (z. B. Unternehmen, Bildung, Sport, Gesundheitsprävention)

Der Lehrgang zum/zur **zert. Mentaltrainer:in (certified mental health coach)** qualifiziert dich dazu, diese Tätigkeiten **fachlich fundiert, methodisch kompetent, ethisch reflektiert und professionell** auszuüben.

Allgemeine Anmerkungen

zur Lehrgangsstruktur und Organisation

Herzlichen Dank für dein Interesse an dem Ausbildungslehrgang zum/zur zert. Mentaltrainer:in (certified mental health coach).

Für diese Ausbildung liegt ein inhaltlich festgelegter Schulungsplan vor, der sich aus interaktiven-online-live-Sessions, begleitetem Studium und Selbststudium sowie dem Verfassen einer Abschlussarbeit zusammensetzt.

Insgesamt liegt die Ausbildungsdauer daher bei **23 Wochen** mit einer durchschnittlichen Bearbeitungszeit von **25 Wochenstunden**.

Der gesamte Lehrgang umfasst insgesamt **600 Unterrichtseinheiten** welche sich wie folgt gliedern:

Interaktive-Online-Live-Sessions

25% der Ausbildungszeit werden in Form von interaktiven-online-live-Sessions zu fixen Zeiten (jeweils Samstags, 08:00 – 13:00 Uhr) durchgeführt. In diesen interaktiven Sessions erfolgt die Erarbeitung der Inhalte in Echtzeit. Eine **aktive** Teilnahme ist teil der Abschlusskriterien.

Begleitetes Selbststudium

75% der Ausbildungszeit sind für das Selbststudium, die Aufgabenlösungen, (Literatur-) Recherche und vertieftes Studium der bereitgestellten Materialien sowie der Durchführung der Mentaltraining-Einheit und des Verfassens der Abschlussarbeit eingeplant. Es wird jedoch auf die Flexibilität hingewiesen, dass diese Stunden – falls notwendig – auch an anderen Tagen nachgeholt werden können. Hierbei setzen wir auf die Ehrlichkeit, die Motivation und das Engagement der Teilnehmenden, ihre Weiterbildung selbstständig voranzutreiben. In dieser Zeit soll auch das gewählte "Online-Forum" (meistens in Form einer Chat Gruppe der Teilnehmenden inklusive der Trainerin) zum Austausch bei Fragen verwendet werden. Das begleitete Selbststudium (Austausch mit Trainerin und Peers) kommt bei unseren Teilnehmer:innen sehr gut an.

Kommunikationswege

Für **organisatorische Fragen** steht den Teilnehmenden die Kommunikation per E-Mail sowie telefonische Beratung mit dem **Bildungsinstitut** zur Verfügung.

Für **inhaltliche Fragen** erfolgt die Kommunikation mit der **Lehrgangsführung/Trainerin** in den wöchentlichen Online-Live-Sessions. Zudem gibt es ein Online-Forum/Gruppen-Chat, in welchem Fragen zu den Inhalten besprochen & diskutiert werden können.

Eine **Rückmeldung bei Fragen** erfolgt bei uns im Normalfall unmittelbar. Sollten jedoch Terminlichkeiten o.A. eine unverzügliche Betreuung verhindern, so folgt die Rückmeldung spätestens am Folgetag (wenn Wochentag).

Abschlusskriterien

des Lehrgangs zum/zur zert. Mentaltrainer:in

Anwesenheitspflicht

Wir setzen eine Anwesenheit von **70% bei den interaktiven-Online-Live-Sessions** für einen positiven Abschluss voraus.

Wichtig: Ausgenommen hierfür sind Teilnehmende eines Bildungsfinanzierungsprogramms, hier gelten ganz klar die Regelungen des Programms (zumindest jedoch 70% Anwesenheit).

Individualphasen als Einsendeaufgaben

Die Einsendeaufgaben dienen der gezielten Vertiefung der Ausbildungsinhalte und ermöglichen den Transfer des erworbenen Wissens in realitätsnahe Anwendungssituationen. Sie fördern fachliches Verständnis, methodische Sicherheit, Reflexionsfähigkeit sowie die Entwicklung einer professionellen Haltung als Mentaltrainer:in.

Im Rahmen der Ausbildung sind **vier Einsendeaufgaben aus insgesamt 18 Themenbereichen** zu bearbeiten. Die Themen sind grundsätzlich frei wählbar, jedoch müssen sich **zwei der gewählten Aufgaben mit dem übergeordneten Schwerpunkt „Stress“** befassen, um sicherzustellen, dass zentrale Kompetenzen im Bereich Stressbewältigung und Resilienz fundiert aufgebaut werden.

Abschlussarbeit, Präsentation & Fachgespräch

Der Abschluss des Lehrgangs erfolgt nach erfolgreicher Durchführung einer Mentaltraining-Einheit, welche vor der Gruppe präsentiert wird. Darüber hinaus wird ein abschließendes Fachgespräch geführt, das ebenfalls erfolgreich abgeschlossen werden muss.

Die Abschlussarbeit: Von den Teilnehmenden wird außerdem verlangt eine Abschlussarbeit zu verfassen und zeitgerecht einzureichen. Die durchgeführte Mentaltraining-Einheit wird schriftlich dokumentiert und reflektiert und um den im Rahmen des Lehrgangs skizzierten Business-Plan erweitert. Zudem wird verlangt, dass zu mindestens einer gewählten und themenspezifischen Fachliteratur schriftlich Bezug genommen wird.

Wichtig: Es handelt sich hierbei um eine angeleitete Abschlussarbeit zur Erlangung des Zertifikats und um *keine wissenschaftliche Arbeit*.

Allgemeines Lehrgangsziel

Ziel des Lehrgangs ist es, dich zu einem/einer **kompetenten, reflektierten und professionell handelnde/n zert. Mentaltrainer:in** auszubilden und dich zu befähigen:

- mentale Trainingsprozesse fachlich fundiert zu planen, durchzuführen und zu evaluieren
- Menschen ressourcen- und lösungsorientiert in ihrer mentalen Entwicklung zu begleiten
- mentale Techniken wirksam, verantwortungsvoll und zielgruppengerecht einzusetzen
- die eigene Rolle klar von therapeutischen Tätigkeiten abzugrenzen
- eine professionelle Haltung sowie ethische Verantwortung im Mentaltraining zu entwickeln

Du verfügst nach deinem Abschluss über:

- **theoretisches Grundlagenwissen** (z. B. Neurobiologie, Stress- und Emotionsprozesse)
- **praktische Methodenkompetenz** im Mentaltraining
- **didaktische Fähigkeiten** zur Anleitung und Begleitung
- **Selbstreflexions- und Handlungskompetenz** für die berufliche Praxis

Der Lehrgang ist bewusst als **praxisorientierte Ausbildung im Bereich Mentaltraining** konzipiert und verfolgt das **Ziel**, ein **anwendungsbezogenes Kompetenzniveau** zu vermitteln.

Dabei liegt der Fokus nicht auf einer akademisch-wissenschaftlichen Vertiefung einzelner Disziplinen, sondern auf der Entwicklung jener fachlichen und methodischen Kompetenzen, die Teilnehmende benötigen, für die **fachlich fundierte, methodisch sichere und verantwortungsvolle Anwendung von Mentaltraining im präventiven und entwicklungsorientierten Kontext.**

Zielgruppe

Der Lehrgang „**Zert. Mentaltrainer:in**“ richtet sich an erwachsene Personen, die Menschen im präventiven, entwicklungs- und ressourcenorientierten Kontext professionell begleiten möchten. Die Zielgruppe umfasst insbesondere:

- Personen aus **sozialen, pädagogischen, beratenden, gesundheitsfördernden oder sportnahen Tätigkeitsfeldern**, die ihre Kompetenzen im Bereich Mentaltraining erweitern möchten
- Coaches, Trainer:innen, Kursleiter:innen, Berater:innen oder Personen in begleitenden Rollen, die mentale Trainingsmethoden in ihre bestehende Tätigkeit integrieren wollen
- Personen, die eine **neue berufliche Perspektive im Bereich Mentaltraining** anstreben
- Selbstständige oder angestellte Fachkräfte, die ihre **kommunikativen, mentalen und methodischen Kompetenzen** vertiefen möchten
- Interessierte Erwachsene mit persönlichem Entwicklungsinteresse und der Bereitschaft zur Selbstreflexion

Der Lehrgang ist didaktisch so aufgebaut, dass die Inhalte auch für Teilnehmende ohne einschlägige Vorerfahrung nachvollziehbar und erlernbar sind. Gleichzeitig wird durch die Struktur des Lehrgangs, die begleitenden **Reflexionsprozesse** sowie die verpflichtenden Leistungsnachweise ein angemessenes **Kompetenzniveau** sichergestellt.

Zur weiteren Präzisierung der Zielgruppe und zur Sicherstellung der Eignung der Teilnehmenden wird ergänzend ein **verpflichtendes Aufnahmegespräch** durchgeführt, insbesondere für Personen ohne einschlägige Vorerfahrung. Dieses dient der Klärung von Erwartungen, Zielsetzung und persönlicher Eignung für den Lehrgang.

Der Lehrgang richtet sich ausdrücklich an Personen, die im **nicht-therapeutischen, nicht-heilkundlichen Bereich** tätig sein möchten.

Teilnahmevoraussetzungen

Verbindliche Voraussetzungen

- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Schulbildung:** Pflichtschulabschluss (bzw. gleichwertiger Schulabschluss)
- **Sprachkenntnisse:** ausreichende Deutschkenntnisse in Wort und Schrift zur aktiven Teilnahme am Lehrgang, zum Verständnis der Lehrunterlagen sowie zur Bearbeitung schriftlicher Aufgaben
- **Aufnahmegespräch**

Erwünschte Voraussetzungen (nicht verpflichtend)

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder vergleichbare berufliche Qualifikation
- Berufserfahrung in einem sozialen, pädagogischen, beratenden, gesundheitlichen, sportlichen oder dienstleistungsorientierten Bereich
- Grundlegende Bereitschaft zur **Selbstreflexion**, zur aktiven Mitarbeit sowie zur Anwendung der Inhalte in praktischen Übungen

Persönliche Eignung

- Interesse an mentalen Prozessen, Persönlichkeitsentwicklung und ressourcenorientierter Arbeit
- Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit Menschen
- Bereitschaft zur Einhaltung ethischer Richtlinien und zur klaren Abgrenzung gegenüber therapeutischen Tätigkeiten
- Aufnahmegespräch (siehe verbindliche Voraussetzungen)

Persönliche Haltung und Lernbereitschaft

Für eine erfolgreiche Teilnahme wird ein **ausgeprägtes Interesse an persönlicher Weiterentwicklung** sowie ein hohes Maß an **Eigenverantwortung und Engagement** vorausgesetzt.

Die Fähigkeit zu einem **wertschätzenden, feinfühligem und verantwortungsvollem Umgang mit Menschen** wird jedoch als **persönliches Grundmerkmal** vorausgesetzt. Diese soziale und emotionale Kompetenz kann im Lehrgang vertieft und reflektiert, jedoch nicht grundlegend neu vermittelt werden.

Von dir wird daher erwartet:

- Offenheit für Selbstreflexion
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit
- respektvolle Kommunikation
- verantwortungsvoller Umgang mit Nähe, Grenzen und Einfluss im Rahmen der Mentaltrainingsarbeit

Technische Voraussetzungen

Da der Lehrgang online durchgeführt und alle Lernunterlagen ausschließlich in digitaler Form zur Verfügung gestellt werden, sind **grundlegende technische Kenntnisse** erforderlich.

Vorausgesetzt werden:

- Sicherer Umgang mit einem Computer, Tablet oder Laptop
- Stabile Internetverbindung
- Fähigkeit zur Teilnahme an **Live-Online-Seminaren** (bsp. via Zoom)
- Bereitschaft, digitale Lehrmaterialien (Skripten, Arbeitsunterlagen) zu nutzen.
- Fähigkeit, die **Abschlussarbeit digital zu verfassen** sowie im Rahmen des Lehrgangs **online zu präsentieren**

! ● **Ausschlusskriterium**

Der Lehrgang dient der **Ausbildung im präventiven und entwicklungsorientierten Mentaltraining** und stellt **keine therapeutische oder heilkundliche Ausbildung** dar.

Er ist **nicht geeignet für Personen, die eine Behandlung oder Heilung psychischer Erkrankungen anstreben oder erwarten**. Mentaltrainer:innen arbeiten **nicht diagnostisch und nicht therapeutisch** und ersetzen **keine psychotherapeutische, psychiatrische oder medizinische Behandlung**.

Das **Vorliegen einer psychischen Erkrankung** bei potenziellen Teilnehmer:innen stellt **für sich genommen kein Ausschlusskriterium** für die Teilnahme am Lehrgang dar. Ein Ausschluss erfolgt jedoch dann, wenn die Teilnahme mit der **Erwartung verbunden ist, im Rahmen des Lehrgangs Heilung oder Therapie zu erfahren**.

Sollten im Verlauf Zweifel hinsichtlich der Passung oder der Erwartungshaltung bestehen, besteht die Möglichkeit einer **persönlichen Klärung im verpflichtenden Aufnahmegespräch mit der Lehrgangleitung**, um das Anliegen gemeinsam einzuordnen.

Ausbildungsinhalte

des Lehrgangs

Zert. Mentaltrainer:in

CERTIFIED MENTAL HEALTH COACH

Jedes Modul entspricht einem Lernaufwand von 25 Wochenstunden. Der Lernaufwand liegt somit bei 600UE.

Modul 1: Mentaltraining verstehen

Beruf, Verantwortung, Wirkung und wissenschaftliche Basis

Modul 2: Psychologische Grundlagen

Wohlbefinden: Die Basis für mentale Stärke und Gesundheit

Modul 3: Neurowissenschaftliche Grundlagen für Mentaltrainer:innen

Wie das Gehirn Veränderungen ermöglicht

Modul 4: Mentale Gesundheit beginnt im Alltag

Ernährung, Schlaf & Bewegung als Schlüssel zum Wohlbefinden

Modul 5: Die Welt, wie wir sie sehen!

Wahrnehmung verstehen und bewusst lenken!

Modul 6: Mentale, emotionale und universelle Gesetzmäßigkeiten

Prinzipien für nachhaltige Veränderung

Modul 7: Kommunikation als Schlüsselkompetenz

Klar, empathisch und wirkungsvoll sprechen

Modul 8: Biografie-Arbeit & Identitätsentwicklung

Die eigene Geschichte als Kraftquelle nutzen

Modul 9: Mentale Resilienz & Ressourcen

Wie wir Herausforderungen meistern & innere Kräfte nutzen

Modul 10: Psychoneuroimmunologie (PNI)

Wie Gedanken, Emotionen & Immunsystem zusammenwirken

Modul 11: Stress verstehen, bewältigen & vorbeugen

Wege zu mehr Gelassenheit

Modul 12: Stress verstehen, bewältigen & vorbeugen

Strukturierte Methoden zur langfristigen Entlastung (instrumentelles Stressmanagement)

Modul 13: Burnout verstehen & vorbeugen

Von der Erschöpfung zur inneren Balance

Modul 14: Mental (Over) Load & Perfektionismus

Strategien für mehr Gelassenheit und innere Ruhe

Modul 15: Erholung als Schlüssel zu mehr Ausgeglichenheit

Die Kunst des bewussten Abschaltens (regeneratives Stressmanagement)

Modul 16: Erfolgsfaktor: Mindset

Erfolgsstrategien für mentale Stärke, Emotionen, Achtsamkeit und Stressbewältigung

Modul 17: Ethik, Grenzen & Selbstfürsorge

Professionell, verantwortungsvoll und achtsam coachen

Modul 18: Vom Vertrauen zur Transformation

Der professionelle Aufbau für erfolgreiches Mentaltraining

Modul 19: Mentaltraining in verschiedenen Bereichen

Vielfältige Berufsperspektiven

Modul 20: Mehr Reichweite, mehr Wirkung! Coaching-Konzepte über das 1:1 Setting hinaus!

Erfolgreiche Formate für Gruppen & digitale Produkte

Modul 21: Von der Idee zur Umsetzung

Unternehmerwissen für Mentaltrainer:innen

Modul 22: Abschlussarbeit

Modul 23: Präsentation der Abschlussarbeit & Fachgespräch

01 Mentaltraining verstehen

Beruf, Verantwortung, Wirkung und wissenschaftliche Basis

Dieser Themenblock stellt das Fundament für das Verständnis der Rolle des Mentaltrainers sowie die Abgrenzung zu anderen Berufsbereichen dar. Es ist wichtig, die richtige Balance zwischen Theorie und Praxis zu finden und die ethischen und professionellen Grundlagen zu verdeutlichen.

- Berufsbild: Rolle und Verantwortung
- Was ist Mentaltraining und wie wirkt es?
- Wissenschaftliche Basis & Methoden des Mentaltrainings
- Abgrenzung: Mentaltraining vs. Therapie / Beratung

02 Psychologische Grundlagen

Wohlbefinden: Die Basis für mentale Stärke und Gesundheit

Dieser Themenblock bildet die Basis für das Verständnis mentaler Prozesse, psychischer Gesundheit und den professionellen Rahmen im Mentaltraining.

- Definition (WHO) mentaler Gesundheit & psychischen Störungen
- Grundlagen der Trauma-Forschung
- Abgrenzung zu Therapie & ethische Verantwortung
- Grundlagen positiver Psychologie
- Emotionale Intelligenz und Selbstregulation

03 Neurowissenschaftliche Grundlagen für Mentaltrainer:innen

Wie das Gehirn Veränderungen ermöglicht

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sind essenziell für Mentaltrainer, da sie erklären, wie Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen durch das Gehirn gesteuert werden. Ein solides Verständnis ermöglicht es, gezielte Techniken für mentale Stärke, Resilienz und Veränderungsprozesse zu vermitteln.

- Zentrales vs. Peripheres Nervensystem
- Das autonome Nervensystem: Sympathikus & Parasympathikus
- Wie unser Nervensystem auf Stress, Emotionen & Gedanken reagiert
- Das Polyvagal-System & seine Bedeutung für Emotionen & Sicherheit
- Das Dreieinige Gehirn
- Wie das limbische System Emotionen & Erinnerungen speichert
- Die Rolle des Neokortex für rationales Denken & mentale Kontrolle
- Neuroplastizität des Gehirns: Wie sich das Gehirn durch Erfahrungen & Gedanken verändert
- Die Macht der Gewohnheiten: Neuronale Muster & Umprogrammierung
- Neuronale Verknüpfungen stärken: Visualisierung & mentales Training
- Neuromodulation & Neurotransmitter (Botenstoffe)
- Gehirnwellen & Bewusstseinszustände

04 Mentale Gesundheit beginnt im Alltag

Ernährung, Schlaf & Bewegung als Schlüssel zum Wohlbefinden

Ein gesunder Lebensstil ist eine der wichtigsten Grundlagen für mentales Wohlbefinden. Die Wechselwirkungen zwischen Schlaf, Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit sind wissenschaftlich gut belegt und sollten im Mentaltraining eine zentrale Rolle spielen.

- Bedeutung von Schlaf und Regeneration für kognitive & emotionale Gesundheit
- Ernährung und ihre Auswirkung auf die Psyche
- Darm-Hirn-Achse & psychische Gesundheit
- Superfoods für mentale Gesundheit
- Bewegung & mentale Gesundheit

05 Die Welt, wie wir sie sehen!

Wahrnehmung verstehen und bewusst lenken!

Dieses Thema ist essenziell, da unsere Wahrnehmung darüber entscheidet, wie wir die Welt interpretieren und darauf reagieren. Im Mentaltraining ist es wichtig, diese Mechanismen zu verstehen, um bewusster mit Gedanken, Emotionen und äußeren Einflüssen umzugehen.

- Grundlagen der Wahrnehmungspsychologie
- Selektive Wahrnehmung & Filtermechanismen
- Emotionen & Wahrnehmung (Somatische Marker)
- Kognitive Verzerrungen
- Achtsamkeit & Bewusstseinslenkung
- Selbst- & Fremdwahrnehmung im Mentaltraining

06 Mentale, emotionale und universelle Gesetzmäßigkeiten

Prinzipien für nachhaltige Veränderung

Diese Prinzipien bilden die Grundlage für eine tiefere mentale und emotionale Transformation. Sie helfen dabei, innere Prozesse zu verstehen, bewusste Entscheidungen zu treffen und nachhaltige Veränderungen zu gestalten.

- Gesetz der Aufmerksamkeit (Fokusgesetz)
- Gesetz des Glaubens (Selbstwirksamkeit)
- Gesetz des Rhythmus (Zyklen des Lebens)
- Gesetz der Entsprechung (Makrokosmos = Mikrokosmos)
- Gesetz der Hingabe (Flow & Loslassen)
- Gesetz der Ursache und Wirkung
- Gesetz der Polarität, Gesetz der Resonanz, Gesetz der Analogie
- Widerstände

07 Kommunikation als Schlüsselkompetenz

Klar, empathisch und wirkungsvoll sprechen

Kommunikation ist ein essenzielles Werkzeug im Mental Health Coaching. Ein fundiertes Verständnis darüber hilft, Missverständnisse zu vermeiden, Empathie zu fördern und eine vertrauensvolle Beziehung zu Kund:innen aufzubauen.

- Das Eisbergmodell (Sachebene & Beziehungsebene)
- Das Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun
- Die Kunst der klaren Botschaft: Sender- & Empfänger Modell
- Embodiment & Körpersprache
- Spiegelneuronen & empathische Kommunikation
- Die Kraft der Wortwahl
- Kommunikationsfallen im Coaching

08 Biografie-Arbeit & Identitätsentwicklung

Die eigene Geschichte als Kraftquelle nutzen

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte ist ein kraftvolles Werkzeug im Mentaltraining. Sie hilft, persönliche Muster zu erkennen, Krisen als Entwicklungschance zu sehen und neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln.

Die Teilnehmenden lernen Methoden, um destruktive Glaubenssätze zu erkennen, umzustrukturieren und Selbstsabotage zu überwinden.

- Biografie vs. Lebensgeschichte
- Identität und Sinn: Lebenskrisen als Wendepunkt
- Gesellschaft: Normen & Werte (Transgenerationale Prägungen)
- Methoden der Biografiearbeit
- Erinnerungsarbeit & Vergangenheitsbewältigung
- Das innere Kind – Der innere Kritiker
- Glaubenssatzarbeit: Innere Überzeugungen hinterfragen
- Kognitive Umstrukturierung: Gedanken bewusst lenken
- Methoden zur Veränderung von Glaubenssätzen
- Warum wir uns oft selbst im Weg stehen: Selbstsabotage erkennen & durchbrechen

09 Mentale Resilienz & Ressourcen

Wie wir Herausforderungen meistern & innere Kräfte nutzen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie Resilienz aufbauen, innere Widerstandskraft entwickeln und mentale Stärke durch gezielte Techniken trainieren können. Es werden Methoden zur Ressourcenarbeit vorgestellt, um Resilienz nachhaltig zu stärken.

- Resilienz: psychische Widerstandsfähigkeit verstehen & stärken
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Mentale Stärke: wie innere Kraft trainiert wird
- Techniken zur Resilienzentwicklung (Ankern, Öko-Check, Future Pace, Visualisieren)
- Ressourcenarbeit: Stärken erkennen und gezielt nutzen
- Ressourcenorientierung statt Problemfokus
- Biografiearbeit: Welche Ressourcen bringe ich mit?

10 Psychoneuroimmunologie (PNI)

Wie Gedanken, Emotionen & Immunsystem zusammenwirken

Dieser Themenblock ist essenziell, um zu verstehen, wie Gedanken, Emotionen und das Nervensystem in direkter Wechselwirkung mit dem Immunsystem und der körperlichen Gesundheit stehen. Ziel ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahen Anwendungen im Coaching zu verbinden.

- Psychoneuroimmunologie: Wie Geist und Körper interagieren
- Einfluss von Stress, Emotionen und Gedanken auf das Immunsystem
- Neurotransmitter & Hormone: Die chemischen Botenstoffe unseres Wohlbefindens
- Placebo- & Nocebo-Effekt: Die Macht der Erwartung (Heilung & Krankheit)
- Organsprache: Wie der Körper Emotionen ausdrückt (Körperintelligenz)
- Epigenetik & Mind-Body-Methoden im Coaching
- Praktische Anwendungen: Meditation, Bewegung, Ernährung

11 Stress verstehen, bewältigen & vorbeugen

Wege zu mehr Gelassenheit

Die Teilnehmenden lernen, wie Stress auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wirkt, welche Mechanismen dahinterstecken und wie effektive Stressbewältigung im Coaching angewendet werden kann.

- Was ist Stress?
- Arten von Stress
- Externe & interne Stressoren
- Neurobiologie & Psychologie von Stress
- Stresscoaching & Prävention
- Wie erkenne ich Stress bei Kund:innen?
- Stressbewältigung: Methoden & Strategien

12 Stressbewältigung mit System

Strukturierte Methoden zur langfristigen Entlastung

(instrumentelles Stressmanagement)

Die Teilnehmenden lernen wissenschaftlich fundierte Modelle und praktische Methoden zur Stressbewältigung kennen und anwenden.

- Das Fass des Lebens: Stressbewältigung durch Ressourcenmanagement
- Das Lazarus-Modell: Stress als Bewertungssystem
- Die Stressampel: Frühwarnsystem für Stress
- Zielfindungsmethoden zur Stressbewältigung
- Eigene Motive & intrinsische Motivation
- Die ZENTRAL-Methode: Ganzheitliches Stressmanagement

13 Burnout verstehen & vorbeugen

Von der Erschöpfung zur inneren Balance

Die Teilnehmenden lernen die Ursachen, Symptome und Stadien von Burnout kennen und erfahren, wie sie präventive und unterstützende Maßnahmen im Coaching anwenden können.

- Was ist Burnout?
- Der schleichende Verlauf: Das 12 Stufen Modell nach Freudenberger
- Neurobiologie & Psychosomatik von Burnout
- Prävention & nachhaltige Burnout-Prophylaxe
- Burnout-Coaching & Begleitung

14 Mental (Over) Load & Perfektionismus

Strategien für mehr Gelassenheit & innere Ruhe

Die Teilnehmenden lernen mentale Stressbewältigungsstrategien, die Rolle innerer Antreiber, den Einfluss von Perfektionismus und Mental Load kennen und erhalten Werkzeuge zur praktischen Anwendung im Coaching.

- Stress als mentales Konstrukt
- Innere Antreiber: Die unsichtbaren Stressverstärker
- Perfektionismus: Wenn hohe Standards zum Stressfaktor werden
- Mental (Over) Load: Wenn der Kopf nicht mehr abschaltet

15 Erholung als Schlüssel zu mehr Ausgeglichenheit

Die Kunst des bewussten Abschaltens

(regeneratives Stressmanagement)

Die Teilnehmenden lernen die Bedeutung von Erholung und gezielten Entspannungsmethoden für ein nachhaltiges Stressmanagement kennen und erfahren, wie sie diese Techniken im Coaching anwenden können.

- Erholung Gestalten: Die Basis der Regeneration
- Entspannung als Gegengewicht zum Stress
- Schlaf: Die wichtigste Regenerationsquelle
- Body-Scan: Achtsamkeit für Körper & Geist
- Meditation: Geistige Ruhe als Stressschutz
- Progressive Muskelentspannung (PMR): Tiefenentspannung durch Anspannung
- Autogenes Training: Selbstsuggestion zur Tiefenentspannung
- Atemtechniken
- Natur & Bewegung: Einfluss von Spaziergängen & sanfter Bewegung auf die Regeneration

16 Erfolgsfaktor: Mindset

Erfolgsstrategien für mentale Stärke, Emotionen, Achtsamkeit und Stressbewältigung

Die Teilnehmenden lernen, wie mentale Stärke aufgebaut wird, welche Trainingsmethoden neuroplastische Veränderungen bewirken und wie sie Visualisierungstechniken zur Leistungssteigerung anwenden können.

Die Teilnehmenden lernen, was Achtsamkeit ist, wie sie das Gehirn verändert und wie Meditation gezielt zur Stressbewältigung eingesetzt werden kann.

Die Teilnehmenden verstehen die enge Verbindung zwischen Emotionen und Körperempfindungen und lernen körperorientierte Methoden zur Emotionsregulation.

- Wiederholung: Mentale Stärke
- Visualisierungstechniken & Mental Rehearsal
- Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit fördern
- Umgang mit Misserfolg & Frustrationstoleranz
- Reframing-Technik zur Umdeutung von Misserfolgen
- Achtsamkeit & ihre Wirkung
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Wie Emotionen im Körper gespeichert werden (somatische Ansätze)
- Körperorientierte Methoden zur Emotionsregelung

17 Ethik, Grenzen & Selbstfürsorge

Professionell, verantwortungsvoll und achtsam coachen!

Die Teilnehmenden lernen, wie sie als Mental Health Coaches ethische Grundsätze wahren, ihre eigenen Kompetenzen erkennen und angemessen mit schwierigen Kund:innen umgehen. Der Fokus liegt zudem auf der Selbstfürsorge und der mentalen Gesundheit der Coaches selbst.

- Ethik im Mental Health Coaching (Abgrenzung zur Therapie)
- Grenzen der eigenen Kompetenz erkennen
- Umgang mit schwierigen Kund:innen (z. B. Depression, Trauma)
- Selbstfürsorge: Mentale Gesundheit des Coaches stärken
- Supervision
- Notwendigkeit der Abgrenzung und Selbstschutz

18 Vom Vertrauen zur Transformation

Der professionelle Aufbau für erfolgreiches Mentaltraining

Die Teilnehmenden lernen, wie sie einen strukturierten Coaching-Prozess aufbauen, der von der Beziehungsgestaltung bis hin zur Zieldefinition und erfolgreichen Interventionen führt. Dabei wird der gesamte Coaching-Prozess durch professionelle Methoden unterstützt. Sie lernen zentrale Coaching-Methoden und Gesprächsführungstechniken kennen, um die Kommunikation mit ihren Kund:innen zu optimieren.

- Beziehung: Die Grundlage für erfolgreiches Coaching (Rapport)
- Anliegen klären: Das Problem verstehen und konkretisieren
- Coaching-Kontrakte: Was ist die gemeinsame Vereinbarung für den Coaching-Prozess?
- Zieldefinition: Die Bedeutung der Zielklarheit für den Erfolg (kurz-, mittel- und langfristige Ziele)
- Intervention: Werkzeuge und Techniken für den Veränderungsprozess (Fragetechnik: Trichterfragen)
- Ausblick / Feedback: Den Coaching-Prozess abschließen und reflektieren
- Gesprächsführungstechniken
- Wichtige Grundsätze der Gesprächspsychologie: Empathie, Akzeptanz und Authentizität
- Aktives Zuhören und Fragetechniken
- Motivational Interview (MI) für nachhaltige Veränderung
- Lösungsorientierte Gesprächsführung & Ressourcenaktivierung

19 Mentaltraining in verschiedenen Bereichen

Vielfältige Berufsperspektiven für Mentaltrainer:innen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie das Einzel-Coaching in verschiedenen Bereichen erfolgreich anwenden und die unterschiedlichen Berufsperspektiven für Mentaltrainer:innen verstehen. Zudem erhalten sie praxisnahe Einblicke und Methoden, um ihre Coaching-Dienstleistungen in diversen Branchen und Zielgruppen anzubieten.

- Mentaltraining im Präventions- & Gesundheitsbereich
- Mentaltraining im betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Mentaltraining für Businesses
- Mentaltraining für Selbstständige und Unternehmer
- Mentaltraining im Bildungswesen
- Mentaltraining im Kinder- und Jugendbereich
- Mentaltraining für Senioren
- Mentaltraining im Sport
- Mentaltraining für Menschen in Extremsituationen / Berufen

20 Mehr Reichweite, mehr Wirkung!

Coaching-Konzepte über das 1:1-Setting hinaus

Erfolgreiche Formate für Gruppen & digitale Produkte

Die Teilnehmenden lernen, wie sie effektive Gruppenarbeit, Workshops und Vortragsreihen gestalten, um ihre Coaching-Dienstleistungen auf verschiedenen Kanälen anzubieten. Sie erhalten zudem wertvolle Einblicke in die Erstellung und Vermarktung von Online-Produkten.

- Arbeit in Gruppen (Gruppendynamik)
- Workshops gestalten
- Vorträge & Vortragsreihen planen
- Online-Produkte: digitale Angebote erstellen und vermarkten

21 Von der Idee zur Umsetzung

Unternehmerwissen für Mentaltrainer:innen

Die Teilnehmenden erhalten einen praktischen Überblick und wertvolle Tools, um sich erfolgreich in die Selbstständigkeit zu begeben. Der Fokus liegt auf der professionellen Gestaltung von Angeboten, dem Aufbau einer Marke und dem rechtlichen Rahmen für Coaches.

- Grundlegende Schritte zur Selbstständigkeit
- Spezialisierung & Zielgruppenanalyse: Wer sind meine Kund:innen
- Name & Logo: Die Marke aufbauen
- Website & Social Media: Deine digitale Visitenkarte
- Preisgestaltung & Preismodelle: Die Kunst der Preisfindung
- Impressum: Rechtliche Anforderungen und Transparenz

22 Abschlussarbeit

23 Präsentation der Abschlussarbeit & Fachgespräch

Die letzten Schritte zum/zur erfolgreichen Mentaltrainer:in

Wir haben großen Wert darauf gelegt unseren Ausbildungslehrgang so **praxisnah** wie möglich aufzubauen, weshalb auch der **Prüfungsmodus** auf die Anwendung des Gelernten im realen Umfeld fokussiert ist.

Die "Prüfung" selbst besteht also darin, eine Mentaltraining-Einheit (außerhalb des Lehrgangs) durchzuführen, den Verlauf sowie deine Reflexion dieser Einheit / deiner Performance schriftlich zu dokumentieren und deine Erfahrungswerte vor der Gruppe zu präsentieren.

In einem anschließenden **Fachgespräch** (einer gemeinsamen Diskussion in der Gruppe) entstehen so erneut wertvolle Impulse und für alle Teilnehmenden.

Der Prüfungsmodus ist also weniger eine klassische „Prüfung“ im herkömmlichen Sinne, sondern vielmehr ein **nachhaltiger Transfer des Gelernten in die Praxis**.

VIELEN DANK

für dein Vertrauen!

Wir wünschen dir auf deinem weiteren Weg viel
Erfolg,
inspirierende Begegnungen
und Erfüllung!

Dein Institut EWI Team!