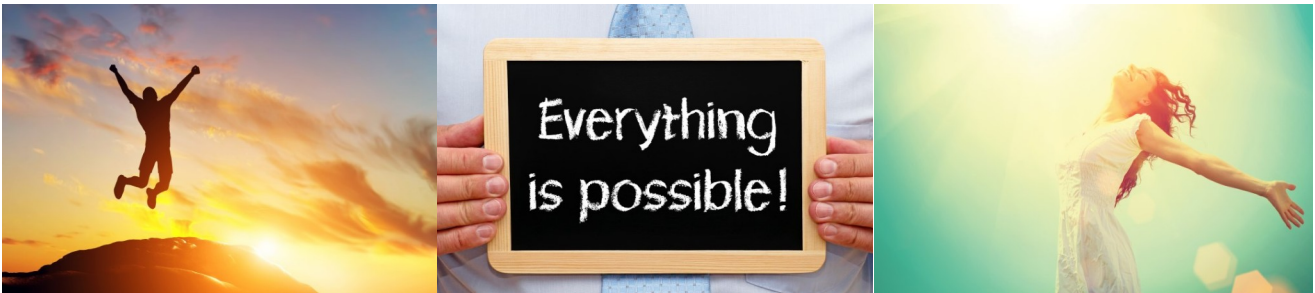


Diplomausbildung

Mentaltrainer



Termine:

08.02. - 26.08.2025

13.09.2025 - 17.01.2026

Philosophischer Grundsatz:

Körper, Gedanken und Gefühle bilden eine Einheit - soviel ist klar. Ob im Alltag, im Beruf, im Sport oder privat, jeder ist versucht diese Trinität in Einklang zu bringen.

Wenn es aber darum geht in Stresssituationen, unter Druck und Spannung Höchstleistungen zu erbringen, dann ist auch klar, dass sich die psychisch Stärkeren durchsetzen. Denn diese wissen, wie sie auf Ihr Potenzial und ihre verborgenen Reserven im Unterbewusstsein zugreifen können.

Ziel dieser Ausbildung:

Ziel dieser Ausbildung ist das Vermitteln von spezifischem Wissen, Methoden und Techniken, sowie die Förderung eines ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins. Alle notwendigen Grundlagen werden sowohl theoretisch als auch in der Praxis gelehrt und trainiert. Die vielfältigen Inhalte dieser Ausbildung gehen weit über das im Volksmund-bekanntes „positive Denken“ hinaus.

Aufgaben eines Mentaltrainers:

Die wesentlichen Aufgaben des Mentaltrainers bestehen darin, Menschen im Rahmen ihres individuellen Bewusstseinsprozesses zu begleiten und sie bei der Realisierung ihrer persönlichen, privaten oder beruflichen Ziele zu unterstützen. Der Mentaltrainer ist außerdem in der Lage, standardisierte Wissensinhalte, Strategien und Praktiken rund um Themen wie Bewusstsein, Achtsamkeit, Motivation, Zielarbeit, Meditation, Entspannung, usw. durch gezielte Anleitung und Training zu vermitteln.

Berufsfeld:

Mit dieser Ausbildung haben die MentaltrainerInnen die Möglichkeit in verschiedenen Bereichen der Berufswelt tätig zu werden, z.B. als neuer Selbständiger im Gesundheitsbereich, in Firmen, im Sport, in Vereinen, in der Wirtschaft, uvm. Da es sich bei diesem Tätigkeitsbereich um eine selbstständige Tätigkeit handelt, ist kein Gewerbe(schein) notwendig. Der Mentaltrainer darf das Mentaltraining sowohl mit Einzelpersonen als auch in Gruppen durchführen. In medizinische, psychische, psychotherapeutische oder andere Gesundheitsbereiche darf nicht eingegriffen werden, d.h. in die Beratung oder Behandlung von Krankheiten, krankheitswertigen Störungen oder psychischen Problemen.

Abschluss:

KEINE SCHRIFTLICHE DIPLOMARBEIT! PRAXIS GEHT VOR!

Ein Diplomzeugnis erhalten MentaltrainerInnen nach Absolvierung aller Kurse, einem persönlichen Einzelcoaching, Ausarbeitung eines selbstverfassten Mental-Trainingsplans, 20 Stunden protokollierter Praxiserfahrung, Präsentation sowie praktischer Prüfung.

Dauer: 11 Tage / 200 UE (berufsbegleitend)
5 Kurse zu 2 Tagen und 1 Abschlusstag
Kurszeiten jeweils Samstag und Sonntag von 09.00 bis 18.00 Uhr

Alle Kurse sind aufbauend und auch separat zu besuchen.
Das Mentaltraining Basisseminar entspricht dem ersten Modul der Diplombildung und wird bei Fortführung des Diplomkurses angerechnet.

Die aktuellen Kurstermine findest du unter www.institut-lebenskraft.at

Gesamtkosten der Ausbildung € 2500,-

Aufbau und Inhalte der Diplombildung:

Modul I: Bewusst Sein 08.-09.02.2025, 13.-14.09.2025

Einführung in die Grundlagen des mentalen Trainings, Medizin und Wissenschaft hinter der Kraft der Gedanken, Bewusstsein und Unterbewusstsein, Selbsterkenntnis und -motivation, Leben im Hier und Jetzt, mentale Kontrolle & emotionales Gewahrsein, das ABER-Modell, Lebensrollen, Affirmationen & positive Autosuggestion, Vorstellungs-, Energie-, Konzentrations- & Entspannungsübungen

Modul II: Mentale Techniken 01.-02.03.2025, 04.-05.10.2025

Bewusstseinsweiterung, Hermetik & die 4 Elemente, Persönlichkeitskontrolle, negative Gedanken und Emotionen verändern, positive Überzeugungen verankern, spezielle Atemtechniken

Modul III: Wahrnehmung & Zielarbeit 22.-23.03.2025, 25.-26.10.2025

Wahrnehmung, der blinde Fleck, Visualisierungsübungen, Wünsche, Träume, Zielarbeit, Atemtechniken, Entscheidungen treffen, Meditation, Meditationszirkel

Modul IV: Kommunikation 26.-27.04.2025, 15.-16.11.2025

Coaching, NLP, Pacing & Leading, die 5 Axiome von Paul Watzlawick, Transaktionsanalyse, das Kommunikationsquadrat, Metamodelle der Sprache, Reframing, hypnotische Sprachmuster, Schlagfertigkeit, Körpersprache, Rollenspiele, Ablauf eines professionellen Mentalcoachings

Modul V: Hypnose 10.-11.05.2025, 13.-14.12.2025

Definition und Geschichte, Bewusstsein und Unterbewusstsein, Trancestadien, Anwendungsbereiche, Sicherheitsmaßnahmen, Rapport, Hypnoseeinleitungen, Blitzhypnose, Vertiefungsmöglichkeiten, Hypnoseauflösung, Affirmationen, Suggestionen, Suggestibilität und Tests, Ruhe und Entspannung, die Rolle des Hypnotiseurs und viel praktisches Hypnotisieren

Abschlusstag: 28.06.2025, 17.01.2026

Prüfung und Präsentationen, Abschlussfeier

Plus: Ein persönliches Einzelcoaching

Ein persönliches Einzelcoaching für jede/n Kursteilnehmer/in

Plus: Eine HRV-Biofeedback-Analyse

Jede/r Kursteilnehmer/in bekommt ein schnelles und genaues Feedback über seinen/ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand.

Information & Anmeldung:

Institut für elementare Lebenskraft
Viktor-Kaplan-Gasse 21, 8045 Graz
Mail: verein@institut-lebenskraft.at
Web: www.institut-lebenskraft.at
Mag. Gerald Bloderer 0650/7705577

INSTITUT FÜR ELEMENTARE
LEBENSKRAFT

