



<b>Schulungsplan „Dipl. Mentaltrainer*in“ Certified Mental Health Coach</b>	
<b>Vorgesehener Zeitraum*</b>	<b>Inhalte</b>
<b>1. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 1</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berufsbild und Grundlagen des Berufes. Was machen Mentaltrainer?</li><li>• Die großen geistigen Gesetze, also Gesetz von Ursache und Wirkung, Gesetz der Resonanz, Gesetz der Polarität, Wie oben so unten</li><li>• Umgang mit unseren Schatten</li><li>• Thema Verantwortung</li></ul>
<b>2. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 2</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Neurologische Grundlagen</li><li>• unser Gehirn und Nervensystem</li><li>• Neuroplastizität</li><li>• Hebbsches Gesetz</li><li>• Urteilsheuristiken</li><li>• „Intelligente Zellen“ nach Bruce Lipton</li><li>• Wahrnehmungskanäle und Repräsentationssysteme</li><li>• Wahrnehmungsfilter</li></ul>
<b>3. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 3</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stress und Stressgeschehen</li><li>• vegetatives Nervensystem</li><li>• Stressmodell nach Lazarus</li><li>• Stressampel</li><li>• Coping</li><li>• Instrumentelles Stressmanagement (Zeitplanung, Ziele)</li><li>• Thema Burnout</li></ul>
<b>4. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 4</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mentales Stressmanagement</li><li>• Glaubenssätze</li><li>• Perfektionismus</li><li>• mental Load</li></ul>



<b>5. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 5</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regeneratives Stressmanagement</li><li>• Entspannungstechniken</li><li>• Bodyscan</li><li>• Stilleübungen</li><li>• die Bedeutung der Atmung</li><li>• Meditation</li><li>• Chakren und Farben zur Unterstützung und als Meditationsmöglichkeit</li></ul>
<b>6. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 6</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veränderungsprozesse</li><li>• Visualisieren und Suggestion</li><li>• Ressourcenarbeit</li><li>• Resilienz</li><li>• Grundlagen NLP (Ankern, Pacing, Reframen)</li><li>• Fragetechniken</li></ul>
<b>7. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 7</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mentaltrainer als Begleitung im Gesundheitsbereich</li><li>• Neuroimmunologie</li><li>• Placeboeffekt</li><li>• Biographiearbeit</li><li>• Inneres Kind</li><li>• Zielgruppen wie Sportler, Manager, Kinder</li><li>• Lebensthemen</li></ul>
<b>8. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 8</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wie arbeiten wir praktisch als Mentaltrainer?</li><li>• Aufbau einer Stunde</li><li>• Einzel- oder Gruppenarbeit</li><li>• Workshops</li></ul>
<b>9. Ausbildungsmonat</b>	<u>Modul 9</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basiswissen für Unternehmer - Weg in die Selbstständigkeit</li><li>• Gewerbe, Steuer, Versicherung</li><li>• Werbung, Soziale Medien</li><li>• Psychologie, Zeitmanagement, Selbstorganisation</li><li>• Erfolg und Powersprache</li></ul>



<b>10. Ausbildungsmonat</b>	<u>Bonusmaterial für Mentaltrainer*innen</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gelesene Geschichten</li><li>• Nervensystem und Wahrnehmung</li><li>• Entspannung und Meditation</li><li>• Übungen und Spiele</li><li>• Motivation und Zielfindung</li><li>• Psychoneuroimmunologie</li></ul>
<b>11. Ausbildungsmonat</b>	<u>Literaturstudium und Diplomarbeit</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstständige vertiefende Lektüre anhand der zur Verfügung gestellten Literaturliste</li><li>• Finden eines individuellen Interessensschwerpunkts</li><li>• Erarbeiten eines Diplomarbeitsthemas und</li><li>• Konzepterstellung</li></ul>
<b>12. Ausbildungsmonat</b>	<u>Abschlussarbeit</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verfassen und Abgabe der Abschlussarbeit für Ihr Diplom</li></ul>
<b>*Diese Ausbildung eignet sich für 12 Monate Bildungskarenz mit 20 Wochenstunden und wird von uns so bestätigt.</b>	
<b>Unsere Empfehlung: Fakultative Praxistage:</b> Ergänzend zum Fernstudium empfehlen wir unsere Praxistage zu den folgenden Themenschwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ätherische Öle</li><li>• Atemtraining</li><li>• Rhetorik und Kommunikation</li><li>• Mentaltraining und (pferdegestütztes) Coaching (hier natürlich besonders passend!)</li></ul> Die Praxistage finden in Neusiedl/See bzw. in Parndorf statt. Alle Termine finden Sie online.	