



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



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



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