



Schulungsplan „Dipl. Mentaltrainer*in“ Certified Mental Health Coach	
Vorgesehener Zeitraum*	Inhalte
1. Ausbildungsmonat	<u>Modul 1</u> <ul style="list-style-type: none">• Mentaltrainer – was versteht man darunter?• Erlernte Hilflosigkeit• Entscheidung treffen• Berufsbild Mentaltrainer• Wie wirkt Mentaltraining?• Unser Geist – der unbekannte Kontinent• Das Gesetz von Ursache und Wirkung• Das Gesetz der Polarität• Widerstände• Das Gesetz der Resonanz• Das Gesetz der Analogie
2. Ausbildungsmonat	<u>Modul 2</u> <ul style="list-style-type: none">• Unser Nervensystem• Das dreieinige Gehirn• Urteilsheuristiken• Die Neuroplastizität des Gehirns• Intelligente Zellen• Wahrnehmung
3. Ausbildungsmonat	<u>Modul 3</u> <ul style="list-style-type: none">• Wie entsteht Stress?• Das vegetative Nervensystem• Stressauslöser = Stressoren• Die Stressampel• Das Ende der Fahnenstange – Burnout• Instrumentelles Stressmanagement• Zielfindung nach der SMART-Methode
4. Ausbildungsmonat	<u>Modul 4</u> <ul style="list-style-type: none">• Mentales Stressmanagement• Perfektionismus• Mental Load



5. Ausbildungsmonat	<u>Modul 5</u> <ul style="list-style-type: none">• Regeneratives Stressmanagement• Erholung gestalten• Schlaf und Schlafprobleme• Was heißt Entspannung?• Body Scan• Meditation• Chakrenmeditation – Farben als mentale Unterstützung• Farben (Farben als Therapie)• Chakren und Farben im Einzelnen
6. Ausbildungsmonat	<u>Modul 6</u> <ul style="list-style-type: none">• Resilienz• Ressourcenarbeit• Basiswissen NLP• Die Physiologie• Visualisieren kommt von Vision
7. Ausbildungsmonat	<u>Modul 7</u> <ul style="list-style-type: none">• Was ist Biografie?• Biografiearbeit• Techniken der Biografiearbeit• Das Innere Kind• Die Bedeutung von Geschichten im Mentaltraining• Psychoneuroimmunologie
8. Ausbildungsmonat	<u>Modul 8</u> <ul style="list-style-type: none">• Zielgruppen im Mentaltraining?• Lösungsorientierte Fragen – Lösungssprache• Allgemeiner Ablauf eines Mentaltrainings
9. Ausbildungsmonat	<u>Modul 9</u> <ul style="list-style-type: none">• Arbeiten mit Gruppen• nicht alles ist Workshop• Teambuildingmaßnahmen• Informationsveranstaltungen, Diskussionsrunden,• Selbsthilfegruppen, Präsentationen – wo liegen die Unterschiede• Genaue Vorbereitung einer Gruppeneinheit



10. Ausbildungsmonat	<u>Modul 10</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
11. 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
12. Ausbildungsmonat	<u>Literaturstudium</u> <ul style="list-style-type: none">• Verfassen und Abgabe der Buchreflexion <u>Diplomarbeit</u> <ul style="list-style-type: none">• Verfassen und Abgabe der abschließenden Diplomarbeit
*Diese Ausbildung eignet sich für 12 Monate Bildungskarenz mit 20 Wochenstunden und wird von uns so bestätigt.	