



## 7 Tage Intensivausbildung

### Ausbildung zum/zur Mentaltrainer/in

**W**ährend Fitnessstraining den meisten Menschen ein Begriff ist, können viele mit dem Begriff Mentaltraining nicht viel anfangen. Beim Fitnessstraining steht der Körper im Mittelpunkt und die sportlichen Aktivitäten zielen darauf ab, ihn gesund und fit zu halten. Mentales Training sorgt für die gleichen Effekte auf geistiger Ebene. Es geht darum, das Zusammenspiel von Körper und Geist bewusst wahrzunehmen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten, ist mentales Training eine umfassende Methode zur positiven Lebenseinstellung.

Unser Gehirn ist das einzige Organ, dessen Aufbau wir selbst verändern können. Nachdem man es lange für unveränderlich hielt, haben die Neurowissenschaftler herausgefunden, dass man es neu vernetzen kann. Bereiche die häufig angesprochen werden, bilden neue Synapsen und vernetzen sich stärker miteinander und dieser Teil unseres Gehirns wächst sozusagen. Andere Gebiete die wenig genutzt werden bauen die Kontakte zueinander ab und verkümmern.

Mit Mentaltraining haben wir die Möglichkeit neue Gewohnheiten zu verinnerlichen, in dem wir diese im Fokus behalten und uns von den „unerwünschten“ alten Gedankenmustern abwenden. Natürlich geht dies nicht von heute auf morgen, aber je früher Sie beginnen, desto früher können Sie Veränderungen in Gang bringen.

Der Schlüssel zum Erfolg sind Wiederholungen. Aus bewussten Gedanken wird unbewusstes Denken und unsere Gedanken und Handlungen werden sozusagen automatisiert. Dieser Automatismus findet auch heute schon in uns statt, da die bisherige Art & Weise zu denken und handeln über lange Zeit von uns verinnerlicht wurde und nun nicht mehr bewusst gesteuert wird. Gedankenmuster, die wir zu verändern versuchen, haben sich eingeschlichen und machen es uns schwer die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Der Verstand weiß was wir zu tun haben, aber es ist eben nicht leicht sich daran zu halten.

Beim Mentaltraining entlarven wir alte Gewohnheiten und decken Ihre „Boykott“-Gedankenmuster auf. Sie können persönliche Ziele erkennen und lernen diese in einer positiven Weise zu beschreiben. Sie erfahren wie man Affirmationen formuliert und Zielzustände visualisiert.

Mit Hilfe von Atem- und Entspannungstechniken gelangen Sie in einen entspannten Zustand, der für das „Neuprogrammieren“ Ihres Gehirns von Vorteil ist.

#### Zu sich selbst finden ...

- Die Spiegelneuronen und wie unser Gehirn die Dinge wahrnimmt
- Die Gedanken | Gedankenkraft | Bewusstes und Unbewusstes
- Konstruktives Denken | Aufmerksamkeit steuern | Beobachter | Innerer Dialog
- Tagträume und das Träumen | Innere Bilder
- Ziele | Die Wunderfrage (nach Steve de Shazer) | Die Zukunft anprobieren
- Wie man Ziele programmiert und echte Ziele konkretisiert: mentale Zielarbeit & Selbstprogrammierung
- Imagination und Visualisierung mit emotionaler Kraft
- Die Intuition trainieren und verstärken | Konzentrationsfähigkeit entwickeln
- Affirmationen unter der Lupe: Formeln und Wirkung
- Persönliche Ressourcen nutzen
- Eigene Potenziale erkennen und fördern

**Dauer**  
7 Tage, 60 UE

**Abschluss**  
Zertifikat „Mentaltrainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

Der Prozess der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Annehmen was ist ...  
verändern was man verändern möchte ...

- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstkompetenz
- Psychische Resonanz - Sympathie und Antipathie
- Die Umwelt als ein Spiegel für uns Selbst
- Bewertung | Werte | Wertschätzung
- Die Wahrnehmung | Ein neuer Fokus | Neue Bewertungen (Reframing)
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen
- Der Prozess des Loslassens: Verzeihen, Selbstannahme, Selbstverzeihen, Selbstkompetenz

Neurolinguistisches Programmieren – Ein Ausflug in die Welt des NLP

- Vorstellung von NLP Tools
- Rapport – Pacing – Leading
- Ankertechniken
- Arbeiten mit Submodalitäten
- Reframing
- Die Sprache | Worte | Körpersprache, Mimik, Gestik, Blick
- Metaprogramme

Wie man Wünsche richtig formuliert - kurzer Exkurs

- Von Träumen, Wünschen und Zielen
- Unsere wahren Wünsche | Wie man Wünsche richtig formuliert | Die Wunscherfüllung nähren

Einige der Ausbildungsinhalte können wir ins Freie verlegen, wie z.B.

- Imaginationen
- Einzel- & Gruppenübungen

Die Inhalte der Ausbildung zum Mentaltrainer auf Teneriffa gleichen denen unserer Ausbildung in Deutschland. Enthalten sind die Ausbildungsmodule: 4A+B. Die genannten Ausbildungsgebühren in Höhe von 1890,- Euro sind zuzüglich Anreise und Übernachtung & Verpflegung.

Weitere Informationen und Anmeldung gerne auch telefonisch.

Bei Interesse empfehlen wir Ihnen sich rasch anzumelden (z.B. über das Online-Anmeldeformular auf der Internetseite), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und die Intensivausbildungen großen Gefallen findet. Die Vergabe der Ausbildungsplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung und der Anzahlung.

Wir geben Ihren Zimmerwunsch an das Hotel weiter.

Die Kosten für Übernachtung u. Verpflegung werden direkt an das Hotel bezahlt. Am Anreisetag ist die Unterkunft und Verpflegung in bar oder mit EC-Karte zu entrichten.

Es ist nicht möglich an der Ausbildung teilzunehmen, wenn Sie nicht im Hotel übernachten. Der Gruppenprozess, der sich automatisch einstellt würde hierdurch gestört. Bei Fragen hierzu, rufen Sie uns an und wir informieren Sie.

Wir empfehlen Ihnen bei mehrtägigen Ausbildungen eine Seminarversicherung abzuschließen die, wie eine Reiserücktrittsversicherung, bei Krankheit und anderen Fällen, die eine Teilnahme verhindern, die Stornokosten übernehmen.

*Das Glück deines Lebens hängt von der  
Beschaffenheit deiner Gedanken ab.*

Mark Aurel