



Foto © Edyta Pawlowska / Fotolia.com

## Mentaltraining - Modul 4AN



# Ausbildung zum Kursleiter für Mentales Training

**D**ie Ausbildung zum Kursleiter für Mentales Training beantwortet die Frage „Was ist Mentales Training?“ und vermittelt Wissen und Kenntnisse, die man als Kursleiter benötigt.

### Mentaltraining im Alltag

Mental trainiert werden wir alle täglich durch unsere Familie, Freunde, Werbung und die Medien. Das Ganze läuft für uns im Alltag relativ unbewusst ab und ohne, dass wir davon Kenntnis nehmen. Dennoch haben alle diese Faktoren einen großen Einfluss auf unser Verhalten und die dazugehörigen Emotionen. In der Psychologie wird dies als Konditionierung bezeichnet. Das Mentaltraining als Trainingsform hat zur Aufgabe, die alten Konditionierungen von destruktiven Mustern und Verhaltensweisen durch neue konstruktive Haltungen zu ersetzen.

### Die 3 Grundlagen des Erfolgs im Mentalen Training

Wenn man erfolgreiche Menschen aus Wirtschaft, Sport, Politik und vielen anderen Bereichen nach ihrem Erfolgsgeheimnis befragt, so fällt auf, dass immer wieder drei grundlegende Eigenschaften genannt werden.

- Zielsetzung – echte Ziele von falschen Zielen unterscheiden
- Fokussierung – das Ziel klar vor Augen haben und die eigenen Handlungen darauf abstimmen
- Motivation – eine positive Grundhaltung insbesondere dann, wenn es mal nicht „nach Plan“ läuft

### Techniken des Mentalen Trainings

Um zu diesem Erfolg zu kommen, werden im Mentaltraining u.a. folgende Methoden und Techniken angewendet:

- Visualisierung: Imagination, Hypnose und Katathymes Bildereleben
- Entspannung: Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitstraining
- Bewegung: Ideokinese, Körperbewusstsein und Wahrnehmung

### Ziele im Mentaltraining

Im mentalen Training werden Ziele und Zielzustände mit Hilfe von unterschiedlichen Methoden und Techniken „anprobiert“ bzw. durchlebt, um echte Ziele und Wünsche von Träumerei zu unterscheiden. Dabei werden weitere Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg und Glück erkannt und verändert. Die chinesische Kampfsportart Kung Fu bedeutet übersetzt „durch üben etwas erreichen“, was das Mentaltraining als solches sehr gut beschreibt. Denn beim Mentaltraining werden letztlich Ziele durch Wiederholung und Training fokussiert.

#### Dauer

3 Tage, 32 UE / 24 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Mentales Training“

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

Sie möchten mehr über das Mentaltraining erfahren oder selbst andere Menschen mental trainieren? Alle weiteren Schritte erfahren Sie bei unseren Ausbildungen.

Das Modul 4AN – Kursleiter für Mentales Training ist eine Neukonzeption unserer Ausbildung 4A1+2 Mentaltrainer und führt in Kombination mit Ausbildungsmodul 1R – Kursleiter für Resilienz zur Zertifizierung Mentaltrainer.

## Inhalte

### Rund um das Mentale Training

- Die Trainingsformen des Mentaltrainings
- Kognitive Prozesse des Mentaltrainings im Sport
- Mentales Training im „allgemeinen“ Kontext
- Training – der Weg zum Gelingen

### Unser Gehirn – Theorie Aufbau und Funktionen

- Gehirnhemisphären und ihre Zuständigkeitsbereiche
- Das Gehirn als bildererzeugendes Organ
- Die Aktivität der Gehirnhälften

### Resonanz

- Sympathieresonanz, Dissonanz, Kognitive Resonanz
- Gesetz der Resonanz, Gesetz der Analogie
- Das Spiegelgesetz

### Grundannahmen des NLP

- Rapport – Pacing – Leading
- Anker – Ankertechniken
- Arbeiten mit Submodalitäten
- Die Kunst des Reframings
- Metaprogramme

### Was ist Embodiment?

- Körperressource & Körperintelligenz nutzen
- Modellieren & Embodiment
- Übungen zum Embodiment

### Emotionen und Zeitreisen

- Der somatische Marker – Die Sprache des Unbewussten
- Die Intuition trainieren und verstärken
- Reisen mit der Timeline
- Gefühle, Emotionen und Körperintelligenz
- Körperressourcen & Körperintelligenz nutzen

### Training und Übungen zu den Themen:

- Selbstbewusstsein
- Persönlichkeitsentwicklung
- Träume, Wünsche, Ziele
- Übungen für Charakter- & Persönlichkeitsbildung

### Die Archetypen

- Innere Bilder und ihre Botschaften
- Visionen

### Voraussetzungen

Es ist für Sie von Vorteil, wenn Sie in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind und Meditationen bzw. Imaginationen anleiten können. Diese können wir nicht in diesem Modul thematisieren, dennoch ist es eine wichtige Kompetenz, um Teilnehmende im mentalen Training anzuleiten.

Geeignet ist auch Autogenes Training.

Die Ausbildung zum Kursleiter für mentales Training lässt sich sehr gut mit den nachfolgenden Fortbildungsmodulen erweitern:

