

Kursleiter für Mentales Training

Live-Online_



>>> [Termin Modul 4AN](#)



Inhalte der Ausbildung

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



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

Resonanz

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



Grundannahmen des NLP

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

Training und Übungen zu den Themen

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

Was ist Embodiment?

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

Die Archetypen

- Innere Bilder und ihre Botschaften
- Visionen

... mehr zum Modul 4AN: Mentales Training



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



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 und ähnliche. Um Nachweis wird gebeten. Für die Teilnahme bringen Sie mit:

- ein Mindestalter von 25 Jahren
- psychische und physische Gesundheit und volle Verantwortung für das eigene Handeln.

Einzelmodul

Diese Ausbildung ist als Modul auch Bestandteil einiger Ausbildungspakete, wie z. B.

- [Mentalcoach](#)
- [Stressmanagement Coach](#)
- [Life Coach](#)
- [Business Coach](#)



Digitalisierung 2024

>>> **Digitale Online-Skripte** bei den Live-Online Ausbildungen und beim Fernstudium

>>> **Zertifikate** als PDF zum Download



Live-Online_



Dauer
3 Tage

Frühbucherpreis
790,- €*

Einzelmodulpreis
890,- €

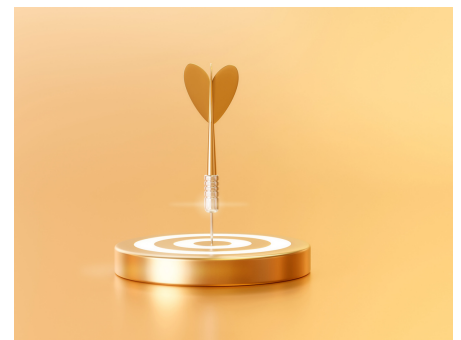
>>> [Termin Modul 4AN](#)

Abschluss
Kursleiter für Mentales Training

inkl. digitales Online-Trainerskript, Zertifikat, ZIP-Dateien mit zahlreichen Arbeitsblättern.

*Bei Buchung bis 60 Tage vor dem Veranstaltungstermin.

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

