

# Diplom-Mentaltrainer- Ausbildung



# Ziele erreichen – Ressourcen aktivieren – Stärken ausbauen

## Inhalte

- 2 Was ist Mentaltraining?
- 4 Nutzen
- 4 Anwendungsbereiche
- 4 Zielgruppe
- 4 Voraussetzungen
- 4 Berufsmöglichkeiten
- 4 Lehrgang
- 4 Inhalte
- 5 Methodik/Didaktik
- 5 Trainerteam
- 5 Prüfung und Abschluss
- 5 Organisatorische Details
- 6 Kindermentaltraining
- 7 Sportmentaltraining

In der Sportwelt weit verbreitet, in der Wirtschaft noch viel zu wenig genutzt: das Mentaltraining. Es ist das ideale Instrument, um die Herausforderungen, die Ihnen das Leben, sowohl beruflich als auch privat stellt, bestmöglich zu meistern.

Alle haben heute dasselbe Problem, sie geraten zunehmend unter Druck. Gründe dafür gibt es viele: die stetig zunehmende Informationsflut, die Notwendigkeit sich anzupassen, der Wunsch nach Weiterentwicklung, der eigene Anspruch, aber auch die Erwartungen unserer Umwelt. Um diesem Druck gewachsen zu sein, ist Kreativität und das optimale Zusammenspiel kognitiver und emotionaler Prozesse notwendig.

Das Mentaltraining fördert dieses Zusammenspiel. Denn jede unserer Handlungen wird von mentalen Prozessen begleitet. Die Qualität dieser Prozesse beeinflusst unsere Ziele und die persönliche Zufriedenheit. Es schult die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein, vermittelt Lebensfreude und hilft so Stress besser zu bewältigen und optimale Lösungen zu finden.

## Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining ist Hilfe zur Selbsthilfe. Es aktiviert das Unterbewusstsein und die inneren Kräfte und richtet das Potenzial jedes Einzelnen auf die Verwirklichung seiner Ziele. Dadurch werden einschränkende Verhaltensmuster, die dem persönlichen Erfolg im Weg stehen, überwunden und durch effektive Strategien ersetzt. Dies fördert die Eigenverantwortung und somit die Persönlichkeitsentfaltung.

Dabei verbindet das Mentaltraining das Beste aus mehreren Bereichen: neueste Erkenntnisse aus der Psychologie und der Gehirnforschung, Techniken aus dem Autogenen Training, NLP, Meditation und Hypnose.

## Ziel

In diesem Lehrgang erlernen Sie die Grundlagen, die Sie brauchen, um als Mentaltrainer erfolgreich zu sein sowie Strategien für ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie das Mentaltraining für sich selbst nutzen oder im Rahmen eines Haupt- oder Nebenberufes mit Einzelpersonen oder Gruppen ausüben möchten.



---

***„Ob Sie glauben, dass Sie etwas schaffen, oder  
ob Sie glauben, dass Sie es nicht schaffen –  
Sie haben immer recht!“***

***Mag. Bernadette Wuelz, Lehrgangsheiterin***

## Nutzen

- Entfaltung und Stärkung der eigenen Persönlichkeit
- Förderung der Eigenverantwortung und des Selbstmanagements
- Selbstverwirklichung
- Psychohygiene (Umgang mit negativen Gedanken)
- Auflösung mentaler Blockaden
- Förderung der Kreativität und der Konzentration
- Aktivierung der eigenen Kräfte und des Urvertrauens
- Stärkung der Gesundheit und Burnout-Prävention
- Verbesserung der Kommunikation und zwischenmenschlicher Beziehungen
- Vermittlung von Trainer-Skills

## Anwendungsbereiche

Im Sport ist Mentaltraining längst etabliert und als Grundlage großer Erfolge nicht mehr wegzudenken. Dabei kann es noch viel mehr, denn auch in vielen anderen Bereichen des Lebens können mit Hilfe des Mentaltrainings außerordentliche Leistungen erzielt werden: • Gedächtnis- und Leistungssteigerung • Gesundheit und Life-Balance • Berufsleben und Neu-Orientierung • Organisations- und Teambberatung • Arbeit mit Familien und Paaren • Arbeit mit Kindern und Jugendlichen • Pro-Aging und Vitalität • Sport und Fitness u.v.m.

## Zielgruppe

Die Ausbildung zum Diplom-Mentaltrainer richtet sich an Menschen mit hohen Leistungsanforderungen und an all jene, die ihr Potenzial aktivieren, das Vertrauen in sich stärken und Formen des Selbstmanagements erlernen möchten.

Sie ist eine Bereicherung für jeden Einzelnen, aber besonders für Personen aus den Bereichen Sport und Pädagogik, sowie für Coachs, Berater, Psychologen, Lebens- und Sozialberater, aber auch für Führungskräfte, die ihre Mitarbeiter motivieren möchten.

## Voraussetzungen

Als Einstiegsvoraussetzung gilt das zweitägige Basisseminar Mentaltraining.

## Berufsmöglichkeiten

- Diplom-Mentaltrainer • Sport-Mentaltrainer (Zusatzmodul)
- Kinder-Mentaltrainer (Zusatzmodul) • Business-Mentaltrainer (Zusatzmodul) • Pro-Aging-Mentaltrainer (Zusatzmodul) • Coaching (mit zusätzlicher Ausbildung) • Lebens- und Sozialberater (mit zusätzlicher Ausbildung)

## Lehrgang

Die Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung umfasst: • 156 Lehreinheiten in 8 Blöcken (LE = je 50 Minuten) • Regelmäßige Arbeit in Peer-Gruppen • 7 Supervisions-Abende zwischen den Blöcken • Verfassen einer Diplomarbeit und Testing • Betreuung der Diplomarbeit

## Inhalte

Die Ausbildung zum Diplom-Mentaltrainer ist mit Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Persönlichkeitsentfaltung verbunden. Ebenso wird die Fähigkeit geschult, auf andere zu- und einzugehen, sowie Toleranz, Verständnis und Wertschätzung.

Im Detail beinhaltet die Diplom-Mentaltrainerausbildung folgende Inhalte:

### Block 1: Die Welt ist das wofür du sie hältst - Basisseminar Mentaltraining

- Begriffserklärung und wissenschaftlicher Hintergrund; Abgrenzung zu anderen Berufen • Einführung in die Grundlagen des Mentaltrainings, Selbsterkenntnis • Persönlichkeitsmodelle: Perisolog, Nautilus, Transaktionsanalyse; Atemtechniken, erste Entspannungsübungen, Einführung in die Trance

### Block 2: Es gibt keine Grenzen

Das Gehirn – unser größtes Kapital; Gehirnaufbau und Funktion, mentale Fitness, Gehirnfutter, Schlaf, Wahrnehmung, Emotionen, Gedächtnis und Intelligenz, Gedächtnistechniken, Kreativtechniken, Kampf der Geschlechter, Gehirnentwicklung, Neurologische Störungen und Leitsymptome

### Block 3: Energie fließt dort, wohin die Aufmerksamkeit geht

- Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand, Ziel- und Visionsarbeit, Veränderung als Chance • Selbstmotivation und Selbstmanagement, Auflösung von hinderlichen Glaubenssätzen • Werte und Werthierarchie, Neuprogrammierung, Erstellung eines Zielbildes, Affirmationen, Time-line Arbeit, logische Ebenen

### Block 4: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit

Stärken Sie Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen durch die Kraft der Sprache, wertschätzende Kommunikation als Motivationsfaktor, Kommunikationsgesetze, Kommunikation mit anderen und mit sich selbst, Feedback, Trance-Induktionen, Eigenmotivation und Einstellung: Die Macht Ihres Unterbewusstseins, Trance-Arbeit

### Block 5: Alle Kraft kommt aus dem Inneren

Ressourcenarbeit, Schutz- und Abgrenzungstechniken, Zeitmanagement, Stärkenarbeit, Entspannung, Aktivierung und Körperkontakt, Affirmationen und Fantasiereisen



### **Block 6: Lieben heißt, glücklich mit dem zu sein, was du hast**

• Glück ist keine Glückssache, Glückstheorien und Glücksfaktoren, Selbstverwirklichung • Morphogenese, Work-Life-Balance, Burn-out, Salutogenese, Flow, Faktoren der Angst und der Liebe

### **Block 7: Komm in deine Kraft**

• Einführung in die Klopfakupressur • Big 5 nach Dr. Bohne  
• Klopfmeditation – Dankbarkeit, Selbstfürsorge, Verbundenheit, Wohlfühlen

### **Block 8: Train the Trainer und Testing**

Präsentationstechniken, Arbeitsvereinbarungen, Trainer-Skills, Testing

## **Methodik/Didaktik**

• Interaktiver Vortrag, Wissensvermittlung und Diskussion  
• Einzel- und Kleingruppenarbeiten • Rollenspiele • Arbeitsblätter • Feedback, Reflexion, Supervision • Praktische Übungen  
• Diskussionen und Besprechungen • Peergruppentreffen • Peer-group- und Lehrgangsprotokolle • Prozessreflexion im Plenum und in Peergroups • Literaturstudium

## **Trainerteam**

### **Mag. Bernadette Wuelz (Lehrgangsführerin)**

• Psychologin • Unternehmensberaterin • Kommunikations- und Diplom-Mentaltrainerin • Lebens- und Sozialberaterin • Supervisorin • Lehrbeauftragte der Universität Innsbruck • Systemischer Coach • Zertifizierter Lehrtrainer für NLP (INLPTA und DVNLP) • Zertifizierte Persolog (DISG) Trainerin

### **Dr. Patrizia Töffler**

• Betriebswirtin • Unternehmensberaterin • Lebens- und Sozialberaterin • Wirtschaftscoach • Akademischer Mentalcoach • Zertifizierte Persolog (DISG) Trainerin

### **Mario Stenyk**

• Techniker im Bereich Energieversorgung • NLP-Trainer nach DVNLP • WIFI-Master-Trainer • Systemischer Coach • Business Coach • Ausbildung nach ACC & DBVC • Staatlich geprüfter Fit-lehrwart • Lehrer für traditionelles Shotokan-Karate

### **Norbert Waldnig MAS**

• Lebens- und Sozialberater • Unternehmensberater • Entwickler von Empower Tapping • Gastrocoach und Wettkampftainer • Systemischer Coach • Zertifizierter Lehrtrainer für NLP (DVNLP) • Zertifizierter Persolog – DISG-Trainer, hypnosystemische Konzepte in Team- und Organisationsentwicklung

### **Dr. Martin Wuelz**

• Rechtsanwalt und Mediator • Lehrbeauftragter der Universität Innsbruck • NLP-Practitioner • NLP-Master Ausbildung nach DVNLP • Systemischer Coach • Hypnotherapie-Ausbildung (Milton Erickson Institut Innsbruck)

### **Martin Penz**

• Lebens- und Sozialberater | Mentalcoach • Diplom-Mentaltrainer • Unternehmensberater • Diplom-Anlageberater-BAK

## **Prüfung und Abschluss**

Für den erfolgreichen Abschluss muss eine Diplomarbeit im Umfang von ca. 30 Seiten geschrieben und ein Testing absolviert werden.

## **Organisatorische Details**

Finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/mental](http://www.tirol.wifi.at/mental)

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des WIFI Tirol, nachzulesen im WIFI-Kursbuch oder unter [www.tirol.wifi.at/agb](http://www.tirol.wifi.at/agb)

Informationen zum Thema Förderungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tirol.wifi.at/foerderungen](http://www.tirol.wifi.at/foerderungen)



# Kindermentaltraining



Der steigende Leistungsdruck in der Gesellschaft sorgt dafür, dass immer mehr Kinder unter Druck stehen, unsicher sind, sich den Erwartungen und Anforderungen nicht gewachsen fühlen und Ängste und Konzentrationsmängel haben.

Mit Hilfe des Mentaltrainings lernen Sie Methoden, wie Sie Kinder und Jugendliche optimal auf die Zukunft und auf Herausforderungen des Lebens vorbereiten. Erfahren Sie, wie Sie Kindern Wurzeln geben, die sie erden und ihnen helfen, in herausfordernden Zeiten mit beiden Beinen auf dem Boden zu bleiben, und wie Sie sie beflügeln können, um die Kreativität zu entfalten, die Phantasie anzuregen, ihre Träume zu verwirklichen und glücklich und zufrieden durchs Leben zu gehen. Es ist nie zu früh, um mit dem Mentaltraining zu beginnen.

## **Inhalte:**

• Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, Einblicke in ihre Bedürfnisse und Gefühle • Umgang mit Stress, Druck, Ängsten, Schuldgefühlen und Verweigerung • Stärkung der Potenziale und Förderung der Selbstorganisation und des Selbstvertrauens • Unterstützung nach Trennungen, Verlusten, Veränderungen und Krisen • Förderung der Kreativität, Konzentration und der Motivation • Förderung der Wahrnehmung und der emotionalen Kompetenz • Trancearbeit und Entspannungsübungen für Kinder • Einsatz von kindgerechten Techniken

## **Voraussetzungen:**

Zweitätiges Basisseminar Mentaltraining und/oder Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung

# Pro-Aging: Mentaltraining für Gesundheit und Vitalität im Alter

Die hohe Lebenserwartung ist eine der größten Errungenschaften der Menschheit. Der längste Lebensabschnitt meines Lebens ist natürlich auch mit so manchen Veränderungen und Hürden verbunden. Mit der richtigen Vorbereitung kann die 2. Lebenshälfte eine unglaubliche Bereicherung sein. Die Möglichkeit diese Jahre positiv zu gestalten, und die Lebensqualität auch im Alter zu erhalten, ist eine große Herausforderung und Chance für die Betroffenen selbst, sowie für all jene, die diese Menschen begleiten.

Häufig macht man sich Gedanken um die finanzielle Altersvorsorge. Selten jedoch um die psychische. Dieses Seminar unterstützt dich dabei, sich den kommenden Veränderungen positiv anzunähern und ein für dich selbst stimmiges Konzept zu erarbeiten. Unter anderem widmen wir uns in diesen 2,5 Tagen der Ziel- und Visions-Suche und den damit verbundenen möglichen Lebensrollen, um ein sinnvolles und sinnstiftendes Älterwerden – „ProAging“ - zu unterstützen.

## **Inhalte:**

• Selbstbewusst und gewollt altern • Körperliche, geistige und seelische „Fitness“ fördern • Aktiv auf den gesellschaftlichen und persönlichen Wandel Einfluss nehmen • Eigene Ziele verwirklichen • Entwicklung von altersspezifischen Stärken und Ressourcen • Sinn im Tun finden und behalten • Aktiver, lösungsorientierter Umgang mit persönlichen Verlusterlebnissen

## **Voraussetzungen:**

Zweitätiges Basisseminar Mentaltraining und/oder Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung

# Sportmentaltraining

Mentaltraining ist seit Jahren fixer Bestandteil im Training, sei es mit Profis und mit Amateuren. Ziel dieser Zusatzausbildung für Diplom-Mental-Trainer ist es, mit Sportlern eine Ist- und Zielanalyse zu machen, diese Ziele zu erarbeiten, Ängste und Blockaden zu überwinden, den Leistungsdruck und Ängste zu bewältigen und im richtigen Moment die bestmögliche Leistung abzurufen.

**Voraussetzungen:**

Zweitägiges Basisseminar Mentaltraining und/oder Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung

# Businessmentaltraining

Erfolg beginnt im Kopf. Dieses Fortbildungsseminar beschäftigt sich damit, Coping-Strategien zu entwickeln, klare berufliche Zielsetzungen zu erarbeiten, die täglichen Herausforderungen und Konflikte zu meistern, die Leistung und Belastbarkeit zu steigern und Motivation aufzubauen.

**Voraussetzungen:**

• Mentaltrainer (in Ausbildung) oder • Lebens- und Sozialberater mit Schwerpunkt Mentalcoaching oder • Zweitägige Basisseminar Mentaltraining



### Ihre Ansprechpartnerin

WIFI der Wirtschaftskammer Tirol  
Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

Marion Gatscher  
t: 05 90 90 5-7255  
e: marion.gatscher@wktirol.at

*Das WIFI erfüllt seit 1995 die jeweils höchsten Qualitätskriterien im Bildungsbereich.*

*Stand: September 2021*



*Um eine gute Lesbarkeit der WIFI-Informationen zu gewährleisten, wird für Berufe, Zielgruppen und Personen eine geschlechtsneutrale Form gewählt.*

