



# Diplom-Mentaltrainer

# Diplomierter Mentaltrainer

## Ziele erreichen Ressourcen aktivieren Stärken ausbauen

Möchten Sie Menschen dabei unterstützen, dem heutigen Druck standzuhalten und deren persönliche Weiterentwicklung fördern? Werden Sie Mentaltrainer:in und entwickeln Sie erfolgreiche Strategien.

Das Mentaltraining ist in der Sportwelt weit verbreitet, jedoch in der Wirtschaft noch unzureichend genutzt. Es stellt das ideale Instrument dar, um Herausforderungen sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben bestmöglich zu bewältigen!

Mentaltraining ist eine Form der Selbsthilfe. Es aktiviert das Unterbewusstsein und die inneren Kräfte und richtet das Potenzial jedes Einzelnen auf die Verwirklichung seiner Ziele aus. Dabei werden einschränkende Verhaltensmuster, die den persönlichen und somit auch den unternehmerischen Erfolg behindern, überwunden und durch effektive Strategien ersetzt. Dies fördert die Eigenverantwortung und ermöglicht eine individuelle Persönlichkeitsentfaltung.

Das Ziel dieses Lehrgangs ist es, Ihnen die Grundlagen des Mentaltrainings zu vermitteln, um erfolgreich als Mentaltrainer:in zu agieren und Strategien für ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben für Mitarbeitende, Kolleginnen und Kollegen und natürlich auch im selbstständigen Bereich für Kundschaften zu entwickeln.



Der heutige Druck betrifft uns alle. Die stetig wachsende Informationsflut, Anpassungserfordernisse, der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung, unser eigener Anspruch und die Erwartungen unserer Umgebung sind nur einige Gründe dafür. Um diesem Druck standzuhalten, ist es notwendig, Kreativität und das optimale Zusammenspiel von kognitiven und emotionalen Prozessen zu fördern.

Das Mentaltraining unterstützt genau dieses Zusammenspiel, da jeder unserer Handlungen von mentalen Prozessen begleitet wird. Die Qualität dieser Prozesse beeinflusst unsere Ziele und persönliche Zufriedenheit. Es stärkt die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein, vermittelt Lebensfreude und hilft, Stress effektiver zu bewältigen und optimale Lösungen zu finden. Ziel

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

### Zielgruppe

- Der Lehrgang richtet sich an:
- Führungskräfte
- Ausbilder:innen
- Teamleiter:innen
- Coaches
- Berater:innen
- Psycholog:innen
- Lebens- und Sozialberater:innen
- Menschen mit hohem Interesse an Techniken zur Persönlichkeits- & Potenzialentfaltung

### 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



### Trainerteam

- Martin Penz MSc (Lehrgangleiter Mentaltrainer)  
Lebens- und Sozialberater | Mentalcoach Diplom-Mentaltrainer | Unternehmensberater | Diplom Anlageberater-BAK | Systemischer Coach
- Dr. Patrizia Töffel  
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 Wettkampfttrainer | 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)

### Voraussetzungen

Besuch des Basisseminar Mentaltrainer/Lebens- und Sozialberater

## Basisseminar Mentaltrainer/Lebens- und Sozialberatung

In zwei spannenden Tagen erhalten Sie einen ersten Eindruck von der Arbeit als Lebens- und Sozialberater:in bzw. psychologische Beraterin, psychologischer Berater. Dabei lernen Sie wesentliche Begrifflichkeiten der systemisch-konstruktivistischen Ausrichtung des Lebens- und Sozialberaterlehrganges kennen und erhalten eine Einführung in die Grundlagen des Mentalcoachings. Dieses Seminar wird als Einstiegsvoraussetzung für die Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater bzw. den Lehrgang Mentaltraining anerkannt.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/844244](http://www.tirol.wifi.at/844244) oder einfach QR-Code scannen.

*„Jeden Tag wünschen wir uns gegenseitig einen Guten Morgen. Damit es auch ein Guter Tag werden kann, vermitteln wir dir neben Theorie auch viele praktische Übungen, um die täglichen Herausforderungen besser meistern zu können. Mentaltraining beginnt bei einem selbst, denn wie heißt es so schön: ‚Der Kopf ist rund, damit die Gedanken die Richtung ändern können.‘“*



Martin Penz, Lehrgangleiter



## Diplomlehrgang Mentaltrainer

Die Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung umfasst:

- 140 Lehreinheiten in 8 Modulen
- Regelmäßige Arbeiten in Peer-Gruppen
- 7 Supervisions-Abende zwischen den Blöcken
- Verfassen einer Diplomarbeit und Testing

### Inhalte

**Modul 2:** Es gibt keine Grenzen

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

**Modul 3:** Energie fließt dort, wohin die Aufmerksamkeit geht

- 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

**Modul 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

**Modul 5:** Alle Kraft kommt aus dem Inneren

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

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

- Glück ist keine Glückssache, Glückstheorien und Glücksfaktoren, Selbstverwirklichung
- Work-Life-Balance, Burnout, Salutogenese, Flow

**Modul 7:** Komm in deine Kraft

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

**Modul 8:** Train the Trainer und Testing

- Präsentationstechniken, Arbeitsvereinbarungen, Trainer-Skills,
- Testing

## Berufsmöglichkeiten

- Diplom-Mentaltrainer
- Sport-Mentaltrainer (Zusatzmodul)
- Kinder-Mentaltrainer (Zusatzmodul)
- Business-Mentaltrainer (Zusatzmodul)
- Business-Coach (mit zusätzlicher Ausbildung)
- Jugend-Coach (mit zusätzlicher Ausbildung)
- Lebens- und Sozialberater (mit zusätzlicher Ausbildung)

### Abschluss

Für den erfolgreichen Abschluss muss eine Diplomarbeit im Umfang von ca. 15 Seiten geschrieben und ein Testing absolviert werden.

### Organisatorische Details

**Informationsabend:** 20.09.23, Mi, 18:30-20:00



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/844004](http://www.tirol.wifi.at/844004) oder einfach QR-Code scannen.

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)



# Zusatzmodule

## Kindermentaltraining

### 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



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/844064](http://www.tirol.wifi.at/844064) oder einfach QR-Code scannen.

## 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.

## 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

Zweitätiges Basisseminar Mentaltraining und/oder Diplom-Mentaltrainer-Ausbildung



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/844034](http://www.tirol.wifi.at/844034) oder einfach QR-Code scannen.



## Selbstmanagement, Motivation und Persönliche Arbeitstechnik

---

Es gibt häufig Situationen im beruflichen sowie im privaten Alltag, in denen wir das Gefühl haben, mehr fremd- als selbstgesteuert zu handeln, mit der Arbeit nicht mehr richtig fertig zu werden und keine Zeit mehr für uns selbst zu haben. Das muss aber nicht sein. Erfahren und lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Potenziale fokussieren, stärker in die Selbstverantwortung kommen und durch persönliche, effektive und effiziente Arbeitstechniken Ihre Zeit optimal nutzen. Somit bringen Sie Ihre beruflichen Anforderungen mit Ihrem Privatleben in Einklang, haben mehr Freude an Ihrer Arbeit und können die freie Zeit genießen.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/842424](http://www.tirol.wifi.at/842424) oder einfach QR-Code scannen.

## EPT emPower Tapping Practitioner – Ausbildung EPT Klopftechnik Level 1 – Beginner

---

Empower Tapping ist eine Klopftechnik und embodimentfokussierte Methode, die emotionale und körperliche Blockaden dauerhaft und sofort spürbar löst. Es fokussiert auch auf das Lösen von falschen Glaubenssätzen, Erwartungen, Vorwürfen und Loyalitäten. Zudem hilft es, das Selbstwertgefühl zu stärken und ein gelingendes Selbstmanagement aufzubauen. Alles mit dem klaren Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und die persönliche Ermächtigung der Anwender:innen zu stärken. EPT verbessert den Zugang zu den eigenen Gefühlen. Dadurch lassen sich bewusste und unbewusste Ängste und Blockaden aufspüren und lösen. Besonders wirksam ist Empower Tapping bei Unsicherheit, Ängsten und Sorgen, Trauer, Wut, Schuldgefühlen, Burnout und um Stress vorzubeugen. In dieser Ausbildung erlernen Sie, diese Methode bei sich selbst und bei anderen anzuwenden. Sie erhalten damit ein wertvolles Rüstzeug, um lösungs- und zielorientiert mit Ihren Klientinnen und Klienten zu arbeiten.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/844294](http://www.tirol.wifi.at/844294) oder einfach QR-Code scannen.

## EPT emPower Tapping Practitioner – Ausbildung EPT Klopftechnik Level 2 – Aufbau

---

Empower Tapping ist eine Klopftechnik und embodimentfokussierte Methode, die emotionale und körperliche Blockaden dauerhaft und sofort spürbar löst. Es fokussiert auch auf das Lösen von falschen Glaubenssätzen, Erwartungen, Vorwürfen und Loyalitäten. Zudem hilft es, das Selbstwertgefühl zu stärken und ein gelingendes Selbstmanagement aufzubauen. Alles mit dem klaren Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und die persönliche Ermächtigung der Anwender:innen zu stärken. EPT verbessert den Zugang zu den eigenen Gefühlen. Dadurch lassen sich bewusste und unbewusste Ängste und Blockaden aufspüren und lösen. Besonders wirksam ist Empower Tapping bei Unsicherheit, Ängsten und Sorgen, Trauer, Wut, Schuldgefühlen, Burnout und um Stress vorzubeugen. In dieser Ausbildung erlernen Sie, diese Methode bei sich selbst und bei anderen anzuwenden. Sie erhalten damit ein wertvolles Rüstzeug, um lösungs- und zielorientiert mit Ihren Klientinnen und Klienten zu arbeiten.



Inhalte, Voraussetzungen und Zielgruppe finden Sie unter [www.tirol.wifi.at/844324](http://www.tirol.wifi.at/844324) oder einfach QR-Code scannen.



## Platz für Notizen:



## Für Sie da:

### **WIFI der Wirtschaftskammer Tirol**

Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

### **Kursangebote, Anmeldung und Organisation**

Marion Gatscher

t: 05 90 90 5-7255

e: [marion.gatscher@wktiro.at](mailto:marion.gatscher@wktiro.at)

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

**Stand:** August 2024



Direkt zu den Kursen oder unter  
[tirol.wifi.at/mental](https://tirol.wifi.at/mental)