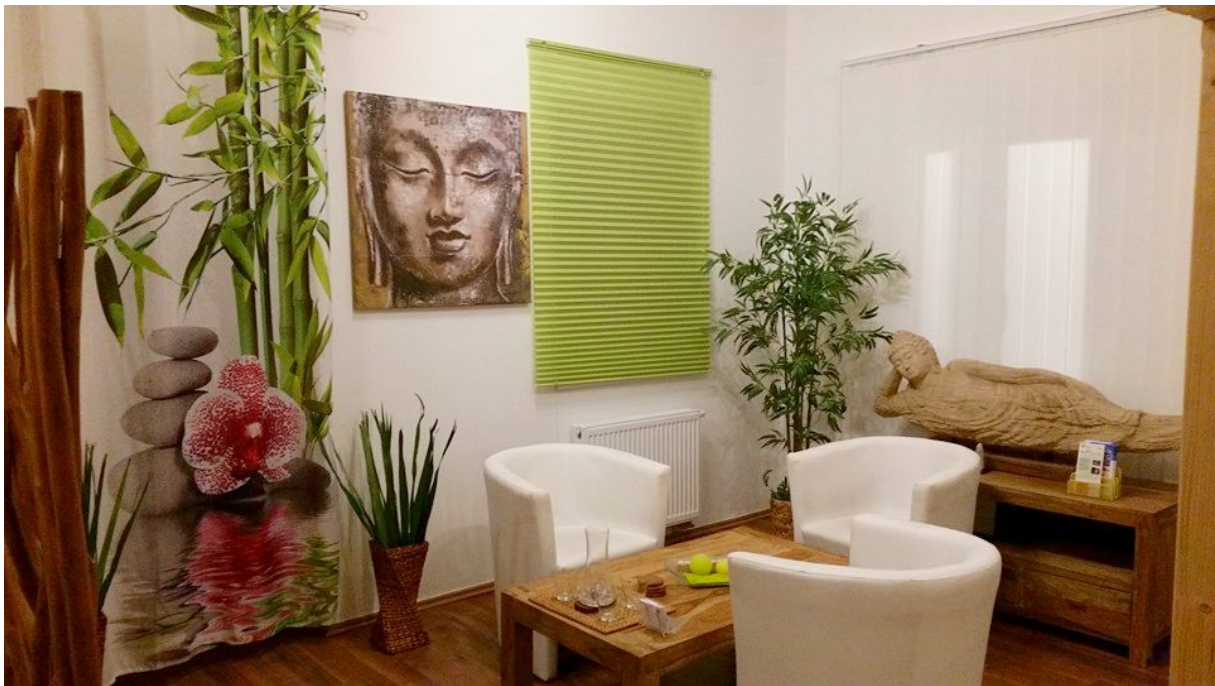




**Mental Institut Tschernitschek™**  
Privatinstitut für Mentalcoaching, Bioresonanz, Kinesiologie & Hypnose  
[www.mit-tschernitschek.at](http://www.mit-tschernitschek.at)

Ausbildung zum Dipl. Mentalcoach/Mentaltrainer  
Konzeption und Curriculum



## Mentalcoaching/Mentaltraining wozu?

Hektik und Stress beherrschen unsere Gesellschaft, in der das Individuum immer weniger Bedeutung hat.

Der Mensch eignet sich sein Wissen in den unterschiedlichsten Bereichen an, er weiß bescheid über die Wirtschaft, über Freunde und Bekannte, über die Probleme auf den Arbeitsplätzen, er belastet sich mit Gedanken und Problemen, die bei näherer Betrachtung gar nicht seine eigenen sind und vergisst dabei, sich selbst zu er-kennen.

Er selbst sollte Verantwortung übernehmen und entscheiden, was für ihn gut ist.

Er selbst sollte seine Stärken kennen und diese auf das Erreichen seiner Ziele konzentrieren.

Er sollte mehr eigene Ideen haben und diese auch konsequent umsetzen.

Er sollte sich jener enormen Kraft bewusst werden, die in jedem von uns ruht.

Mentalcoaching bietet jenes Werkzeug, welches wir benötigen um diese Kraft zu erkennen und zu aktivieren.

Mentalcoaching entspricht einem ganzheitlichen Konzept, das die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele berücksichtigt und alle Bereiche des menschlichen Lebens umfasst.

Die Lehre dieses Konzepts verknüpft jahrtausendealte Techniken mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft.

## Mentalcoach / Mentaltrainer

### Mentalcoach

Als Mentalcoach coachen und unterstützen Sie Ihre Klienten dabei, aktuelle Probleme zu lösen und persönliche Ziele zu erreichen.

Sie erkennen jene Blockaden, welche Menschen in deren Möglichkeiten einschränken und machen dabei Ihren Klienten deren eigene Potenziale und Möglichkeiten deutlich.

Sie begleiten ihn professionell dabei, Hindernisse aufzulösen und bisher noch nie gesehene Möglichkeiten aufzugreifen.

Als ausgebildeter Mental-Coach sind Sie der methodensichere, professionelle Experte für nachhaltiges Wachstum.

Das Tätigkeitsfeld ist breit gefächert und reicht von der Erreichung von Zielen, über Hilfe in wie auch immer gearteten Veränderungsprozessen im beruflichen Bereich, in der Partnerschaft, in der Familie, im Sport, im Erreichen von körperlichem und seelischen Wohlbefinden bis hin zur Steigerung des Selbstvertrauens und Persönlichkeitsentwicklung.

Dabei stellen sie immer den Menschen in den Mittelpunkt.

Welche Zielgruppe Sie ansprechen, bleibt Ihnen überlassen. Mental-Coaching ist für alle Altersgruppen geeignet.

# Mental-Trainer

Als Mental-Trainer arbeiten Sie hauptsächlich im Rahmen von Workshops oder Seminaren zu um Ihr erworbenes Wissen zu vermitteln.

Sie nützen dabei die Gruppendynamik um Erkenntnisse aufzugreifen und mit den Teilnehmern zu erarbeiten.

Sie verstehen sich als Prozessbegleiter sowohl für Wissens- als auch Einstellungsreflexion um mit den Teilnehmern nachhaltig Verhaltensweisen überprüfen und verändern zu können.

Als ausgebildeter Mental-Trainer sind Sie dazu befähigt, Teams in ihre mentale Stärke zu führen. Die Möglichkeiten der Anwendung reichen von Workshops mit Privatpersonen bis hin zu Seminaren in Unternehmen oder Vereinen im wirtschaftlichen, sportlichen oder kulturellen Umfeld.

## Die Ausbildung

Bei unserer Ausbildung handelt es sich um einen berufsbegleitenden Lehrgang, welcher den Abschluss zum Dipl. Mentalcoach und Dipl. Mentaltrainer zum Ziel hat.

Die 3 Basisseminare, sowie die 6 folgenden Ausbildungsmodulare finden einmal pro Monat über einen Zeitraum von in etwa einem Jahr statt.

Die Ausbildung ist stark praxisorientiert und so erfahren Sie in deren Verlauf neben dem methodischen Arbeiten und den verschiedenen Techniken, die Auswirkung an sich selbst. Sie werden Ihr persönliches Coachingprofil erarbeiten, Ihre persönlichen Stärken erfahren und dabei auch erkennen, wo Ihr Schwerpunkt im Coaching liegt. Des Weiteren werden Sie auch in Bereichen wie Marketing oder Steuerrecht fit für den CoachingEinstieg gemacht.

Dies alles geschieht in einem geschützten Rahmen und mit Erfahrungsaustausch durch die anderen Lehrgangsteilnehmer und den Lehrcoaches.

Nach Abschluss der Ausbildung können Sie als selbständiger Mentalcoach/Mentaltrainer arbeiten, oder diese Ausbildung auch im Rahmen eines Unternehmens oder einer öffentlichen Institution anwenden.

Weiterbildungsmöglichkeiten wie z.B.: die Ausbildung zum Dipl. Kindermentalcoach oder zum Dipl. Sportmentalcoach zeigen das breite Spektrum Ihrer Ausbildung auf.



## Die Ausbildung im Detail

Die Ausbildung umfasst 173 UE sowie ca. 120 UE im Selbststudium.

Die ersten 3 Seminare dienen als Basis und zum Erlernen von methodischen und psychologischen Techniken.

Die 6 Folgemodule widmen sich jeweils einem Schwerpunkt wobei im Modul 5 die Präsentation der Diplomarbeit und im Modul 6 die Abschlussprüfung vor der Prüfungskommission im Vordergrund stehen.

Nach erfolgreichem Abschluss, wird das Diplom zum Mentalcoach/Mentaltrainer überreicht.

### Basisseminar 1

- Was ist Mentalcoaching/Mentaltraining
- Der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit
- Unsere Gedanken
- Körper - Geist - Seele als Einheit - Wie Körper und Denkweise reagieren
- Körperbewusstsein und Gesundheit
- Realität und Vorstellungskraft
- Das Gesetz der Anziehung
- Die Bewusstseins-Ebenen
- Blockaden und falsche Verhaltensmuster erkennen

### Basisseminar 2

- Das Gehirn – Großhirn, limbisches System, Stammhirn
- Ganzheitlich Denken
- Loslassen was hinderlich ist
- Kreativität durch Entspannung- Imagination und Zielklarheit
- Das Unterbewusstsein - Glaubenssätze
- Yin und Yang
- Umgang mit Problemen, Krisen, Ärger und Stress
- Motivation, Lösungen und Perspektiven
- Selbstbewusstsein und Selbstwert
- Zielarbeit

### Basisseminar 3

- Kontakt mit dem Inneren Kind - Kindheitsprägungen verstehen und auflösen
- Was ist Energie, wie gehe ich mit ihr um
- Auflösung negativer Emotionen
- EFT
- Sprache - Stimme - Wort – Bild
- Kommunikation und Führung
- Intuition und Wahrnehmung
- Empathie > die Fähigkeit sich in einen anderen Menschen zu versetzen

## Modul 1

- Persönliche Voraussetzungen für den Mentalcoach
- Die Aufgabenbereiche
- Ethik und Verantwortung
- Gewerberechtliche und steuerliche Aspekte

## Modul 2

- Seminar- und Coachingausarbeitung
- Ausarbeiten der Trainer- und Teilnehmerunterlagen
- Seminargestaltung
- Gruppendynamik
- Themenschwerpunkt Konfliktmanagement

## Modul 3

- Gestaltung von Einzelcoachings
- Rollenspiele
- Kommunikationsrichtlinien im Umgang mit Klienten
- Vorlagen und Formulare
- Themenschwerpunkt Burnout

## Modul 4

- Präsentationstechniken
- Kommunikationsrichtlinien Sprache, Auftreten
- Marketing und Werbung
- Themenschwerpunkt Kommunikation

## Modul 5

- Einführung in die 5 Elementenlehre
- Videopräsentation- und Analyse der Diplomarbeit
- Spezifizierungsmöglichkeiten
- Coachingleitsatz
- Themenschwerpunkt Arbeitsmethodik

## Modul 6

- Vorbereitung auf die Abschlussprüfung
- Abschlussprüfung
- Nachbesprechung
- Diplomübergabe und Transfer in die berufliche Zukunft