mentalflow

KURSPROGRAMM 2026

MENTALTRAINING · RESILIENZTRAINING · WEITERBILDUNG

Wissen stärken. Potenziale entfalten.

WKO Steirische Gewerbliche BILDUNGSANBIETER

TÜV AUSTRIA ZERTIFIZIERT ISO 21001:2018 20285193006149 TÜV AUSTRIA GMBH

ÖCERT

Mentalflow GmbH
Krenngasse 12
8010, Graz
www.mentalflow.at
l.schreiner@mentalflow.at
Telefon
+43 (0)677 6240 7464

Seminarorganisation:
Laura Schreiner

Externe pädagogische Leitung:
Mag ª Marion Hirschberger

Seminarorte:
Graz: Hotel „Der Marienhof“, Waltendorfer Hauptstraße 81, 8010 Graz

Alle Seminare sind buchbar unter
www.mentalflow.at

Änderungen vorbehalten

©2026 Laura Schreiner mentalflow GmbH
Copyright

Inhalt

mentalflow – Was ist das? 4

Worauf wir Wert legen 5

Wozu gibt es uns? 5

Was ist Mentaltraining? 5

Unser Bildungsangebot im Überblick 6

Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*in 7

Was können Sie sich erwarten? 7

Berufsbild 7

Was macht die Ausbildung besonders? 8

Modulaufbau 8

Zielgruppe 10

Berufsausübung und Gewerbeberechtigung 10

Beschreibung der einzelnen Basismodule 1 - 3 11

Mentaltraining – Basismodul 1 11

Mentaltraining – Basismodul 2 14

Mentaltraining – Basismodul 3 17

Beschreibung der Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainier*in 20

Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen 24

Resilienztraining 31

Mentaltraining für den Beruf 37

Einzelmentaltraining 42

Themenabende 44

Übungsabende 45

Zusatzangebote 47

Berufsrechtliche Grundlagen 48

Geschäftsführerin ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Externe pädagogische Leitung ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Externe Trainer*innen .....Fehler! Textmarke nicht definiert.

mentalflow – Was ist das?

Am Anfang stand die Vision, Menschen in ihrer beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen, sie auf der Suche nach dem Wesentlichen und Stimmigen zu begleiten und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, um für die Bewältigung von Herausforderungen und Erreichung von Zielen mental stark zu werden. So wurde **2009 die Mentalschule Graz** – später **mentalflow** gegründet. Im Vordergrund stand stets der Wunsch, allen Beteiligten zu Gewinn zu verhelfen: Lebensqualität, Lebensfreude, Zielerreichung, persönliches, berufliches und wirtschaftliches Wachstum, Erfahrung, Kompetenzen und vor allem mentale Stärke.

Inspiriert von den Ideen der Positiven Psychologie entwickelte das Team von mentalflow Curricula für einen florierenden Seminarbetrieb auf der Grundlage wertvoller, wissenschaftlich anerkannter Erkenntnisse.
Die Buchungsquote und positiven Teilnehmer*innenfeedbacks geben uns Recht in dem, was wir tun und motivieren uns, immer weiter zu konzipieren und zu entwickeln. Wir arbeiten permanent daran, die Bedürfnisse unserer Lernenden zu erkennen und zu berücksichtigen.

Nicht minder wichtig sind uns unsere Trainer*innen, welchen wir mit größter Wertschätzung begegnen. Sie sind es, die dem Unternehmen mentalflow ihre Expertise zur Verfügung stellen und selbst daran wachsen. So entsteht eine WIN-WIN-Situation für alle Beteiligten.
Seit dem ersten Tag des Bestehens sind die Begeisterung, die Hingabe der Vortragenden und die Identifikation mit dem Thema Mentaltraining zu spüren.

Zitat eines Lernenden: „Man spürt, dass mentalflow diese Inhalte lebt!“

Unsere Intention ist, im Bereich der Aus-, Fort- und Weiterbildung ein verlässlicher und vertrauenswürdiger Partner zu sein.
Gemäß unserem Leitspruch

„Das einzig Beständige ist der Wandel“

(nach Heraklit)

sind wir stets bemüht, am Puls der Zeit zu sein, die Bedürfnisse unserer Lernenden zu erkennen, dementsprechende Entscheidungen zu treffen und in der Folge danach zu handeln.

Worauf wir Wert legen

Wir legen Wert auf

- einen wertschätzenden Umgang zwischen Mitarbeiter*innen, Trainer*innen und Lernenden
- Fairness als Grundlage für jegliches Agieren
- Transparenz in der Unternehmensführung
- Freiwilligkeit (Begeisterung, Motivation) vs. Bindungszwang

Wozu gibt es uns?

Mentalflow versteht sich als Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung im Bereich Mental- und Resilienztraining. Kompetente Vortragende geben durch ihre Arbeit Einblick in das Mental- und Resilienztraining, beleuchten Hintergründe und erklären Zusammenhänge.

Mentalflow unterstützt in Zeiten der Multioptionalität beim Finden des „Stimmigen“ und schafft neue Möglichkeiten und Chancen.

Mit unseren Seminaren, Veranstaltungen und Trainings geben wir inspirierende Inputs, schaffen Raum für persönliche und berufliche Weiterentwicklung und ermöglichen neue Kontakte und Kooperationen.

Unsere Arbeit leistet einen wesentlichen Beitrag zum Aufblühen der Menschen.

Was ist Mentaltraining?

Mentales Training ist aus vielen Bereichen des Lebens nicht mehr wegzudenken.

Wir definieren Mentaltraining als Training einer konstruktiven Geisteshaltung.

Unsere Seminare gehen der Frage nach, was genau das Geheimnis des Mentaltrainings ist, wie es wirkt und wie es im privaten und beruflichen Bereich einzusetzen ist.

Wir haben eine **Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in** konzipiert. Sie besteht aus **drei aufeinander aufbauenden Mentaltraining-Basismodulen** und **zwei Ausbildungsmodulen.**

Unser Bildungsangebot im Überblick



- Mentaltraining-Basismodul 1
- Mentaltraining-Basismodul 2
- Mentaltraining-Basismodul 3
- Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in

  Diese besteht aus den …

  … Mentaltraining-Basismodulen 1, 2, 3 und den

  … Ausbildungsmodulen 1 und 2
- Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Resilienztraining
- Mentaltraining für den Beruf
- Einzelmentaltraining
- Themenabende
- Übungsabende
- Vorträge
- Workshops
- Webinare
- Lehrer*innenfortbildung
- SCHILFS (schulinterne Fortbildungen) und SCHÜLFS (schulübergreifende Fortbildungen)

Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*in



Was können Sie sich erwarten?

Die Ausbildung vermittelt Ihnen ein grundlegendes, wissenschaftlich anerkanntes Wissen im Bereich Mentaltraining. Sie lernen ein umfangreiches Repertoire an Tools, Techniken und Übungen aus dem Bereich des Mentaltrainings kennen, welches Sie sowohl für Ihr privates als auch berufliches Leben nutzen können.

Berufsbild

Als Dipl. Mentaltrainer*in können Sie in vielfältigen Bereichen tätig sein. Sie haben die Möglichkeit, die Ausbildung in Ihrem Beruf zu nutzen oder Sie machen Mentaltraining zu Ihrem neuen Neben- oder Hauptberuf. Dabei ist es möglich, sich auf individuelle Interessensschwerpunkte (Sport, Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, etc.) zu spezialisieren.

Was macht die Ausbildung besonders?

Wir bemühen uns um jede einzelne Person, die bei uns eine Ausbildung absolvieren möchte. So legen wir großen Wert auf persönliche Beratung im Vorfeld, unterstützen während der Module sowie in der Zeit dazwischen und begleiten auch nach Absolvierung der Ausbildung auf Wunsch weiter.

Für jedes Basismodul gibt es mehrere Termine, die je nach persönlichem Zeitbudget frei gewählt werden können. So ist es möglich, das eigene Lerntempo und die Dauer der Ausbildung individuell zu gestalten. Wir legen Wert auf Begeisterung als Motiv für eine Teilnahme an der Ausbildung und sehen ab von Bindungszwang.

Die Ausbildung ist aufgrund des Gesamtumfanges für eine Bildungskarenz bzw. Bildungsteilzeit geeignet.

Nach Beendigung der Ausbildung bieten wir eine kostenlose Weiterbetreuung in Form von Themenabenden, Übungsabenden und Fachbesprechungen an, deren Sinn es ist, Absolvent*innen der Ausbildung in ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Sie werden auf Wunsch in ein Netzwerk von Mentaltrainer*innen aufgenommen, das Ihnen eine Plattform bietet, sich zu erproben und ohne Anfangsängste ins Tun zu kommen.

Modulaufbau

Die Mentaltraining-Basismodule 1, 2 und 3 sind prinzipiell freie Seminare, die einzeln gebucht werden können. Sie sind aufbauend und sollten folgerichtig besucht werden. Eine anschließende Trainer*innenausbildung ist möglich, jedoch nicht zwingend. Jedes Basismodul besteht aus 16 Präsenzeinheiten a´50 Minuten und umfasst 2 Tage (Samstag, Sonntag).

Für die Diplom Trainer*innenausbildung werden die Basismodule 1, 2 und 3 vorausgesetzt. Zusätzlich sind 2 zusammenhängende Ausbildungsmodule zu absolvieren. Jedes Ausbildungsmodul besteht aus 20 Präsenzeinheiten und umfasst 3 Tage (Freitag, Samstag, Sonntag). Der Abstand zwischen den Ausbildungsmodulen beträgt ca. 2 Monate.

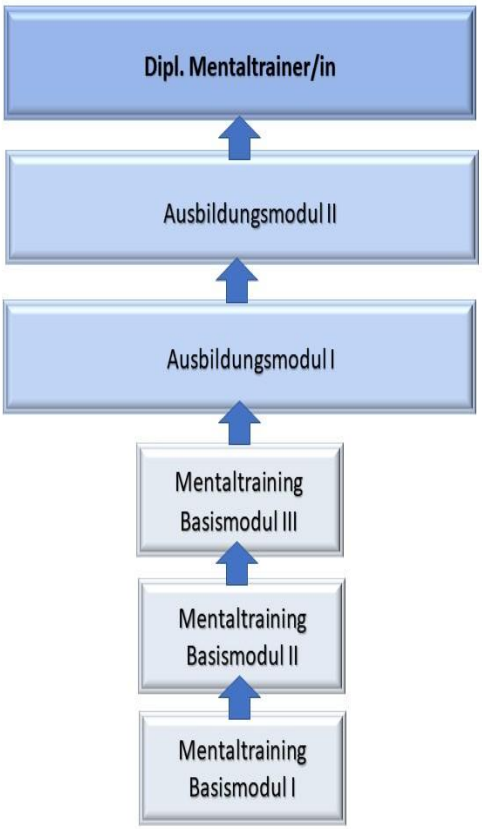
Dieser Zeitraum dient der Vertiefung der Inhalte, dem Verfassen einer Diplomarbeit (40 bis 50 Seiten), der Konzeption einer Abschlusspräsentation und der Vorbereitung auf ein Testing (Frage zum gewählten Thema). Zusätzlich wird empfohlen, einen *Arbeitspool* anzulegen. Das ist eine Mappe mit Arbeitsblättern, Sinnsprüchen, Impulsbildern, etc.).

In der Zeit zwischen den Ausbildungsmodulen bietet mentalflow auf Wunsch und nach Bedarf immer wieder präsente oder virtuelle Treffen an, die den Teilnehmer*innen die Möglichkeit eröffnen, sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln und das Gelernte zu festigen.

Zusätzliche Angebote:

- Geschulte Pädagog*innen stehen den angehenden Mentaltrainer*innen sowohl bei der Themenfindung und der didaktischen Aufbereitung der Abschlusspräsentation, als auch beim Verfassen der schriftlichen Diplomarbeit hilfreich zur Seite.
- Nach Beendigung der Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in wird eine weiterführende (kostenlose) Begleitung angeboten, welche die Absolvent*innen darin unterstützen soll, fachlich kompetent zu werden, eigene Seminare/Vorträge/Workshops/Themenabende zu konzipieren und ins Tun zu kommen.
- Es besteht die Möglichkeit, kostenlose Übungsabende zu besuchen, an welchen Themen des Mentaltraining erprobt werden können.

Der Modulaufbau im Überblick



Die Beschreibung der einzelnen Basismodule und Ausbildungsmodule finden Sie ab Seite 11.

Zielgruppe

Wir richten uns an Menschen, die

- an einer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind
- ihr bisheriges Angebot um dieses Wissensgebiet erweitern wollen
- das Mentaltraining in ihren Beruf integrieren möchten
- Mentaltraining als zweites Standbein aufbauen wollen
- Mentaltraining auf selbständiger Basis zu ihrem Neben- oder Hauptberuf machen wollen

Angesprochen sind

- interessierte Laien/Privatpersonen
- Menschen, die in medizinisch-therapeutischen, psychologischen, pädagogischen oder beratenden Berufen tätig sind
- Interessierte anderer Berufsgruppen

Ausbildungsziel

Nach Absolvierung der Ausbildung sind Sie in der Lage,

- Mentaltraining in Ihr eigenes Leben zu integrieren
- Mentaltraining im eigenen Fachgebiet anzuwenden
- Mentaltraining als zweites oder eigenständiges Standbein aufzubauen
- Mentaltrainings für einzelne Personen und Gruppen durchzuführen
- Themenabende, Vorträge, Workshops und Seminare zu konzipieren und abzuhalten

Berufsausübung und Gewerbeberechtigung

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mental- und Resilienztraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert sind.

Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Mentaltraining grenzt sich klar vom Bereich der Sozial- und Lebensberatung wie auch vom Gesundheitsbereich (Medizin, Therapie, etc.) ab.

Weitere berufsrechtliche Informationen finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Beschreibung der einzelnen Basismodule 1 - 3

Mentaltraining – Basismodul 1

Mentaltraining
- Basismodul 1



Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Sprachkenntnisse: Deutsch B2
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung

Termine: siehe Homepage unter Seminare

Unterrichtszeiten:

- Samstag: 9.00 bis 17.00 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr

Zielgruppe:

Teilnehmer*innen sind Personen, die

- das mentale Training kennenlernen möchten
- ihre Lebensqualität erhöhen wollen
- sich ziel- und erfolgsorientiert weiterentwickeln möchten
- Veränderungen in ihren Lebensbereichen vorzunehmen planen
- eine Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in anstreben

Ziele:

- Kenntnis der Grundlagen des mentalen Trainings
- Erkennen der Chancen und Möglichkeiten, die sich durch das Mentaltraining ergeben können
- Beherrschen mentaler Techniken und Übungen
- Integration der Methode Mentaltraining ins persönliche und berufliche Leben

Ihr persönlicher Nutzen:

- Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung
- Erhöhung der Lebensqualität durch das Integrieren der theoretischen Inhalte, Tools, mentalen Techniken und Übungen in das eigene Leben
- Erkenntnisse im Hinblick auf eine bewusste, positive und konstruktive Lebensführung
- Anregungen für eine Vertiefung ins Mentaltraining und Motivation für eine mögliche Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in

Lehrinhalte:

- Einführung in das Mentaltraining
- Definition, Standortbestimmung
- Positive Psychologie (Seligman) / Glücksforschung
- Konstruktive Grundeinstellung
- Gedankensteuerung/Emotionskontrolle
- Selbstbewusstsein
- Mentale Techniken - Wirkweisen und Tipps für einen Praxistransfer
- Mentale Technik: Konzentration
- Konzentration auf das Wesentliche
- Positive und negative Gedankenspiralen (Watzlawick)
- Mentale Technik: Gedankenkontrolle bzw. Gedankendisziplin

- Moderation von Emotionen wie Ärger, Wut, etc.
- Psychoneuroimmunologie /Placebo – Nocebo

Zeitliche Investition:

- 16 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch
- 52 EH Selbststudium, sofern Sie das nachfolgende Modul 2 besuchen

Kosten: 350 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

Externe pädagogische Leitung/Seminarleitung: Mag ª Marion Hirschberger/ Laura Schreiner

Abschluss: Zertifikat

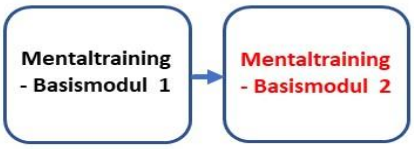
Nach Absolvierung des Basismoduls 1 sind Sie berechtigt, folgende Module zu besuchen:

- Mentaltraining-Basismodul 2
- Modul Sportmentaltraining
- Modul Businessmentaltraining

Hinweis: Für die Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*in benötigen Sie die Zertifikate der Basismodule 1, 2 und 3.

Berufsrechtliche Informationen finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Mentaltraining – Basismodul 2





Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Sprachkenntnisse: Deutsch B2
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung
- Mentaltraining- Basismodul 1

Termine: siehe Homepage unter Seminare

Unterrichtszeiten:

- Samstag: 9.00 bis 17.00 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr

Zielgruppe:

Teilnehmer*innen sind Personen, die

- das mentale Training vertiefen möchten
- ihre Lebensqualität gezielt erhöhen wollen
- Ziele definieren, verbalisieren und realisieren möchten
- Optimierungen in ausgewählten Lebensbereichen anstreben
- das Mentaltraining Basismodul 1 absolviert und das Basismodul 2 anschließen möchten
- eine Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in anstreben

Ziele:

- Vertiefung des mentalen Trainings
- Definition der eigenen Wünsche und Visionen
- Motivation für eine bewusste, aktive Lebensführung
- Kenntnis der Wirkweisen von Glaubenssätzen
- Kenntnis weiterer mentaler Techniken und Übungen
- Kenntnis hilfreicher mentaler Tools

Ihr persönlicher Nutzen:

- Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit
- Erhöhung der Lebensqualität durch das Integrieren weiterer theoretischen Inhalte, Tools, mentalen Techniken und Übungen in das eigene Leben
- Vertiefte Erkenntnisse im Hinblick auf eine bewusste, positive und konstruktive Lebensführung
- Anregungen für eine Vertiefung ins Mentaltraining und Motivation für eine mögliche Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in

Lehrinhalte:

- Wünsche und Visionen
- Technik der Visualisierung
- Ziele definieren, verbalisieren und erreichen
- Selbstwirksamkeit
- Konstruktive Kommunikation
- Emotionsmanagement
- Glaubenssätze

- Technik: Affirmationen
- Technik des Loslassens
- Wohlstandsbewusstsein vs. Mangelbewusstsein
- Dankbarkeit

Zeitliche Investition:

- 16 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch
- 52 EH Selbststudium, sofern Sie das nachfolgende Modul 3 besuchen

Kosten: 350 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

Externe pädagogische Leitung/Seminarleitung: Mag ª Marion Hirschberger/Laura Schreiner

Abschluss: Zertifikat

Nach Absolvierung des Basismoduls 2 sind Sie berechtigt, folgende Module zu besuchen:

- Mentaltraining-Basismodul 3
- Modul Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Modul Resilienztraining
- Modul Businessmentaltraining

Hinweis: Für die Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*in benötigen Sie die Zertifikate der Basismodule 1, 2 und 3.

Berufsrechtliche Informationen finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Mentaltraining – Basismodul 3





Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Sprachkenntnisse: Deutsch B2
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung
- Mentaltraining- Basismodule 1 und 2

Termine: siehe Homepage unter Seminare

Unterrichtszeiten:

- Samstag: 9.00 bis 17.00 Uhr
- Sonntag: 9.00 bis 17.00 Uhr

Zielgruppe:

Teilnehmer*innen sind Personen, die

- universelle Zusammenhänge begreifen möchten
- ihre Lebensqualität auf eine höhere Ebene stellen wollen
- sich für neue wissenschaftliche Erkenntnisse interessieren
- Optimierung und Erneuerung in verschiedenen Lebensbereichen anstreben
- den Unterschied zwischen EGO und SELBST erfahren möchten
- eine Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in anstreben

Ziele:

- Vertieftes Verständnis für die Methode Mentaltraining inklusive Techniken und Übungen
- Konfrontation mit der höheren Ordnung (Kosmos)
- Kenntnis von universellen Gesetzmäßigkeiten und ihrer Wirkweisen
- Auseinandersetzung mit den Entscheidungsquellen Intellekt und Intuition
- Kenntnis der morphischen Felder nach Rupert Sheldrake

Ihr persönlicher Nutzen:

- Erkennen der Zusammenhänge der bisher erarbeiteten Themen
- Einblick in das „große Ganze“ und in universelle Gesetzmäßigkeiten und deren Wirkweisen
- Begreifen der Prinzipien der Lebensführung
- Erweiterung des Wissensspektrums im Sinne eines „Fachwissens“
- Erfüllung der Teilnahmevoraussetzungen für die Diplomausbildung

Lehrinhalte:

- Zusammenführung der bisher erlernten Einzelteile zu einem Ganzen
- Optimismus
- Gesetzmäßigkeiten und ihre Wirkweisen (Gesetz von Ursache und Wirkung/Aktion und Reaktion)
- Entscheidungsquellen Verstand und Intuition
- Morphische Felder nach Sheldrake
- Zusammenfassung der mentalen Techniken
- Mentale Übungen

Zeitliche Investition:

- 16 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch
- 52 EH Selbststudium, sofern Sie das nachfolgende Ausbildungsmodul besuchen

Kosten: 350 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive Skripten)

Externe pädagogische Leitung/Seminarleitung: Mag.ª Marion Hirschberger/ Laura Schreiner

Abschluss: Zertifikat

Nach Absolvierung des Basismoduls 3 sind Sie berechtigt, folgende Module zu besuchen:

- Diplom-Ausbildungsmodule
- Modul Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Modul Resilienztraining
- Modul Businessmentaltraining
- Modul Sportmentaltraining

Berufsrechtliche Informationen finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Beschreibung der Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainier*in





Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Sprachkenntnisse: Deutsch B2
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung
- Mentaltraining – Basismodule 1, 2 und 3

Die Ausbildung besteht aus:

- Mentaltraining-Ausbildungsmodul 1 (3 Tage)
- Mentaltraining-Ausbildungsmodul 2 (3 Tage)
- Teilnahme an einem Online-Modul
- Verfassen einer Diplomarbeit (40 bis 50 Seiten)
- Diskussion der Diplomarbeit
- Testing (Frage zum gewählten Thema)
- Präsentation einer Mentaltrainingseinheit (25 Minuten)
- Reflexionsgespräch

Kosten: 2.340 Euro (für beide Ausbildungsmodule inklusive umfangreiche ausgedruckte und elektronische Skripten, Arbeitsmaterialien, Stick mit Powerpoint-Präsentationen)

Externe pädagogische Leitung/Ausbildungsleitung: Mag ª Marion Hirschberger/ Laura Schreiner

Termine: siehe Homepage unter Seminare
Unterrichtszeiten: jeweils

- Freitag: 15.00 bis 18.30
- Samstag: 9.00 bis 17.00
- Sonntag: 9.00 bis 17.00

Zielgruppe:

Die Ausbildung richtet sich an Personen, die

- sich selbst und andere Menschen stärken wollen
- neue Möglichkeiten und Perspektiven für ihr Leben eröffnen möchten
- mentale Tools, Techniken und Übungen in ihrem Beruf anwenden wollen
- ihr bestehendes Angebot durch dieses Themengebiet erweitern möchten
- haupt- oder nebenberuflich im Bereich Mentaltraining tätig sein möchten

Angesprochen sind in erster Linie Personen, die in einem medizinisch-therapeutischen, psychologischen, pädagogischen oder beratenden Beruf tätig sind, aber auch Interessierte aller anderen Berufsgruppen.

Ausbildungsziele und Tätigkeitsfelder

In der Diplom Ausbildung festigen Sie theoretische Grundlagen, spezifische Inhalte, Techniken, Tools und Übungen des Mentaltrainings, um dieses Wissen im Unterricht, in Vorträgen, Seminaren und Workshops sicher anzuwenden und an andere Menschen weiterzugeben.

Sie erlangen wichtige Trainer*innenkompetenzen und fachliche, sowie didaktische Sicherheit für Ihre Arbeit als Mentaltrainer*in.

Lehrinhalte:

Gestalten eigener Trainings und Seminare

- Sachlogischer Aufbau einer Mentaltrainingseinheit/eines Seminars
- Methodische und didaktische Grundlagen

- Präsentationstechniken/Flipchartgestaltung/Plakatdesign/Powerpoint Präsentationen
- Einsatz von Medien/Medienkompetenz/Medienvielfalt
- Grundlagen der Prozessmoderation
- Materialerstellung/Skripten/Arbeitsunterlagen
- Beziehungsebene – Sachebene
- Raumverhalten
- Settings und Zielgruppen
- Seminarraum (Größe, Ausstattung, Preis, Lage, Erreichbarkeit, Atmosphäre, etc.)

Wertschätzende, konstruktive und charismatische Trainer*innenpersönlichkeit

- Trainer*innenkompetenzen (fachlich, sozial, emotional)
- Wertschätzende verbale, nonverbale und paraverbale Kommunikation
- Gebrauch von Stimme, Mimik und Gestik
- Klare, unmissverständliche Sprache
- Umgang mit Störungen, Einwänden und Fragen
- Gebrauch von Humor, Provokation, Geschichten, Metaphern
- Präsentieren
- Reflektieren
- Feedback geben und nehmen

Rechtliche Grundlagen

- Gewerberecht/Steuer/SVA
- Rechnungslegung
- Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen/zukünftige Berufsfelder und Spezialisierungen
- Wirtschaftliche Überlegungen (Preisgestaltung, Mindestteilnehmer*innenzahl, etc.)
- Corporate Identity
- Werbung/Akquise

Abschluss – Diplomprüfung

- Diskussion der (im Vorfeld abgegebenen) Diplomarbeit
- Präsentation der geplanten Mentaltrainingseinheit
- Beantworten einer Prüfungsfrage zum gewählten Thema
- Feedback empfangen/Herausarbeiten der Stärken/Mündliche Reflexion zur Präsentation

Ihr persönlicher Nutzen

Die Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in

- bereichert Ihre ganzheitliche, persönliche Entwicklung
- fördert Wachstum, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit, sodass Sie in der Lage sind, Ihre persönlichen und beruflichen Komfortzonen zu erweitern
- eröffnet Ihnen neue, reizvolle Möglichkeiten, Mentaltraining in Ihren bestehenden Beruf zu integrieren
- befähigt Sie, haupt- und nebenberuflich als „Neue*r Selbständige*r Mentaltraining zu vermitteln

Zeitliche Investition:

- 2 x 20 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- 2 x 16 EH Studium des zweiteiligen Skriptums
- 60 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- 10 EH Durchsicht der Powerpoint-Präsentationen
- 30 EH Ausarbeitung eines Arbeitspools
- 250 EH Verfassen der Diplomarbeit
- 10 EH Konzeption und didaktische Aufarbeitung der Präsentation
- beliebig viele MS Teams Einheiten zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (50 min)

Abschluss: Diplom

Für den erfolgreichen Abschluss ist eine Diplomarbeit im Umfang von 40 bis 50 Seiten zu schreiben, eine Präsentation (ca. 25 Minuten) zu konzipieren und zu halten und ein Testing (eine Frage zum gewählten Thema) zu absolvieren. Im Anschluss erhalten Sie ein Feedback vom Testing-Team und von den Teilnehmer*innen. Darauf folgt eine mündliche Reflexion des Absolventen/der Absolventin.

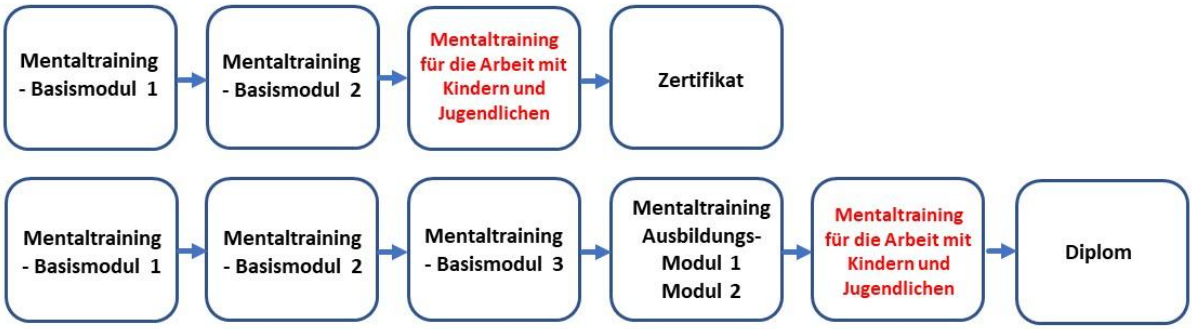
Berechtigung

Mit dieser Ausbildung sind Sie berechtigt, Mentaltraining für einzelne Personen und Gruppen in Form von Unterricht, Vorträgen, Seminaren, Workshops udgl. selbständig oder unselbständig anzubieten.

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mentaltraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist. Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Weitere **berufsrechtliche Informationen** finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen





Kinder brauchen mentale Stärke!

Kinder und Jugendliche stoßen immer öfter an ihre Leistungs- und Belastbarkeitsgrenzen. Sie stehen häufig unter Druck und fühlen sich den Erwartungen und Anforderungen nicht gewachsen. Das macht Angst, blockiert und bringt Selbstzweifel hervor. Mit Hilfe des Mentaltrainings lernen sie, mental stark zu sein, sich auf das Förderliche und Konstruktive zu konzentrieren, ihre Stärken zu erkennen und sich selbst zu vertrauen. Es ist nie zu früh, um mit dem Mentaltraining zu beginnen. Denn die gute Nachricht ist: Mentale Stärke ist erlernbar!

Wir bieten unser „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ in Form von **zwei Varianten** an, die **unterschiedliche Teilnahmekriterien** voraussetzen und entweder mit einem **Zertifikat** oder **Diplom** abschließen.

Variante – Abschluss Zertifikat

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Sprachkenntnisse: Deutsch B2
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung
- Absolvierung der Mentaltraining-Basismodule 1 und 2

Der Kurs besteht aus

- dem Besuch unseres Präsenz-Moduls „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“

Termine: siehe Homepage unter Seminare

Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.30
- Samstag: 9.00 bis 17.00
- Sonntag: 9.00 bis 17.00

Zielgruppe:

Angesprochen sind Personen, die

- Kinder und Jugendliche mental stärken wollen
- Kinder und Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen möchten
- Kinder und Jugendliche zu Erfolg (z. B. in der Schule) verhelfen möchten
- Mentaltraining als Unterrichtsprinzip in ihren Lehrberuf integrieren möchten

Diese Personen können beispielsweise interessierte Erwachsene, Eltern, Großeltern, Lehrende, Kindergartenpädagog*innen, Erzieher*innen etc. sein.

Ziele:

- Erlangen eines Gesamtüberblickes über den Einsatz der Methode Mentaltraining bei Kindern und Jugendlichen
- Kennenlernen von Mentaltraining als Unterrichtsprinzip
- Auseinandersetzung mit den mentalen Techniken und ihrer kindgerechten Aufarbeitung
- Kenntnis mentaler Übungen und Tools für Kinder und Jugendliche zur Steigerung der Motivation, des Lernerfolges und der Entspannung

Ihr persönlicher Nutzen:

Der Kurs

- bereichert Ihr Wissensspektrum
- erweitert ihre Kompetenzen im Hinblick auf die mentale Begleitung von Kindern und Jugendlichen in Ihrer Funktion als Eltern, Großeltern, Erzieher*innen etc.
- liefert Ihnen neue, reizvolle Ideen, Mentaltraining in Ihren pädagogischen Beruf zu integrieren

Lehrinhalte:

- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Bezug auf Kinder und Jugendliche aus dem Bereich der Hirnforschung, Medizin und Psychologie (der neue Mensch – neue Bedürfnisse – neue Fähigkeiten und Fertigkeiten)
- Psychoneuroimmunologie
- 4 Shapes (Bewegungsformen) für eine gesunde psychische und physische Entwicklung
- Lerntypen
- 4 Temperamente
- Erfolgreiches Lernen mit Hilfe mentaler Techniken
- Tools zur Steigerung der Motivation
- Tools gegen Ängste und Selbstzweifel
- Entwicklung der „Selbste“ (Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, etc.)
- Stärken stärken – Schwächen thematisieren
- Ziele definieren, verbalisieren und umsetzen
- Zukunft verursachen – Entscheidungen jetzt stimmig treffen
- Mentale Techniken und Übungen

Zeitliche Investition:

- 20 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (50 min)

Kosten: 450 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

Externe pädagogische Leitung und Seminarleitung: Mag ª Marion Hirschberger/ Laura Schreiner

Abschluss: Zertifikat

B**erufsrechtliche Informationen** finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Variante – Abschluss Diplom

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- **Sprachkenntnisse:** Deutsch B2
- Abgeschlossene Berufsausbildung im pädagogischen Feld
- Motivationsgespräch
- Abgeschlossene Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*in

Die Ausbildung besteht aus

- dem Besuch unseres Präsenz - Moduls „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“
- einer Präsentation einer Mentaltrainingseinheit für Kinder oder Jugendliche
- dem Verfassen eines Extrakapitels „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ von ca. 15 bis 20 Seiten, welches in die bestehende Diplomarbeit integriert wird.
- einem Reflexionsgespräch

Termine: siehe Homepage unter Seminare

Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.30
- Samstag: 9.00 bis 17.00
- Sonntag: 9.00 bis 17.00

Zielgruppe:

Angesprochen sind Personen **mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung im pädagogischen Feld**, welche die Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*in bereits absolviert haben und

- die Mentaltraining in ihre Unterrichts- bzw. Betreuungsarbeit integrieren möchten
- ihr bestehendes Angebot durch das Themengebiet Kindermentaltraining erweitern möchten
- neben- oder hauptberuflich als Kindermentaltrainer*in tätig sein wollen

Ihre Intention sollte sein,

- Kinder und Jugendliche mental zu stärken
- Kinder und Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen

Ziele:

- Die Ausbildung soll Sie dazu befähigen, die Inhalte der Mentaltraining-Diplomausbildung in die Sprach- und Verstehenswelt der Kinder und Jugendlichen zu „übersetzen".
- Sie festigen theoretische Grundlagen, spezifische Inhalte, Techniken, Tools und Übungen des eigens auf junge Menschen zugeschnittenen Mentaltrainings, um dieses Wissen sicher anzuwenden und an Kinder und Jugendliche weiterzugeben.
- Sie erlangen wichtige Trainer*innenkompetenzen und fachliche sowie didaktische Sicherheit für Ihre Arbeit als Dipl. Mentaltrainer*in für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Ihr persönlicher Nutzen:

Die Ausbildung

- bereichert Ihr Wissensspektrum
- erweitert ihre Kompetenzen im Hinblick auf die mentale Begleitung von Kindern und Jugendlichen
- macht Sie zum Experten/zur Expertin für mentales Training für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- eröffnet Ihnen neue, reizvolle Möglichkeiten, Mentaltraining in Ihren pädagogischen Beruf zu integrieren
- befähigt Sie, neben- oder hauptberuflich als Neue*r Selbständige*r Kindermentaltraining zu vermitteln

Lehrinhalte:

- Sachlogischer Aufbau einer Kindermentaltrainingseinheit
- Kindermentaltraining: Methodik und Didaktik
- Präsentationstechniken/Flipchart – Gestaltung/Plakatdesign/Powerpoint-Präsentationen kindgerecht adaptieren
- Wissenswertes aus der Hirnforschung
- 4 Shapes (Bewegungsformen nach Haselbach und Paletta)
- Lerntypen
- 4 Temperamente
- Erfolgreiches Lernen mit Hilfe mentaler Techniken und Übungen
- Tools zur Steigerung der Motivation
- Tools gegen Ängste und Selbstzweifel
- Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit
- Stärken stärken – Schwächen thematisieren
- Ziele finden, verbalisieren und umsetzen

- Der*die Mentaltrainer*in als Mentor*in

Zeitliche Investition:

- 20 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- 75 EH für die Ausarbeitung des Zusatzkapitels „Mentaltraining für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ für die Diplomarbeit
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (50 min)

Kosten: 450 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

Externe pädagogische Leitung und Seminarleitung: Mag ª Marion Hirschberger/ Laura Schreiner

Abschluss: Diplom

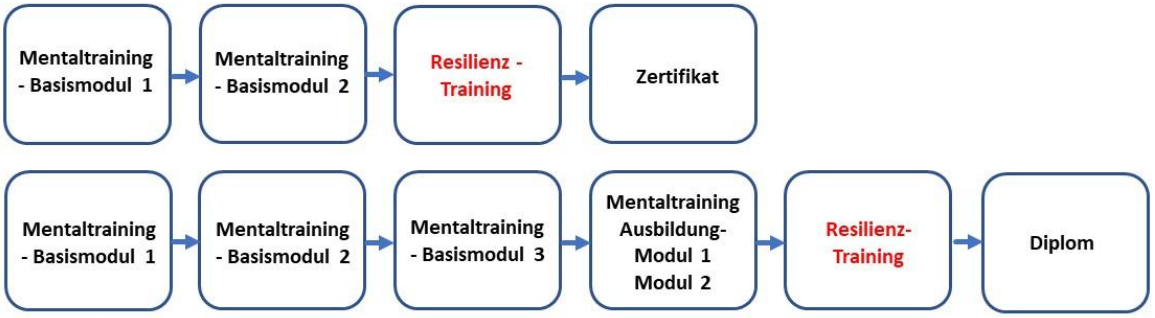
Berechtigung

Mit dieser Ausbildung sind Sie berechtigt, Mentaltraining für Kinder und Jugendliche in Form von Unterricht, Workshops udgl. selbständig oder unselbständig zu vermitteln.

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mentaltraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist. Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Weitere **berufsrechtliche Informationen** finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Resilienztraining





Manche Menschen sind psychisch enorm widerstandsfähig und zerbrechen selbst an schweren Schicksalsschlägen nicht. Man nennt diese Eigenschaft mit extremen Belastungen fertig zu werden, Resilienz. Das Wort lässt sich vom lateinischen Wort „resilire“ ableiten, was so viel wie *abprallen* bedeutet. Volkstümlich versteht man unter Resilienz eine stabile, widerstandsfähige Psyche. Studien besagen, dass Resilienz ein dynamischer Prozess ist. Das Wissen um die Resilienz kann also erworben und die Fähigkeit zur Resilienz trainiert werden. Es geht gewissermaßen um das Entwickeln einer stabilen Fähigkeit, die eigene Befindlichkeit zu analysieren, zu kontrollieren und zu moderieren.

Wir bieten unser Resilienztraining in Form von **zwei Varianten** an, die **unterschiedliche Teilnahmekriterien** voraussetzen und entweder mit einem **Zertifikat oder Diplom** abschließen.

Variante – Abschluss Zertifikat

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Sprachkenntnisse: Deutsch B2
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung
- Absolvierung der Mentaltraining-Basismodule 1 und 2

Der Kurs besteht aus

- dem Besuch unseres Präsenz - Moduls „Resilienztraining“

Termine: siehe Homepage unter Seminare

Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.30
- Samstag: 9.00 bis 17.00
- Sonntag: 9.00 bis 17.00

Zielgruppe:

Teilnehmer*innen sind Personen, die

- ihr Wissen rund um das Thema Resilienz erweitern möchten
- in ihrem Leben mit Krisen konfrontiert waren oder sind und Resilienz als Ressource nutzen wollen
- selbst resilienter werden möchten
- Resilienz im Hinblick auf Ihren Beruf entwickeln möchten

Ziele:

- Kenntnis bedeutsamer Erkenntnisse aus der Resilienzforschung
- Kenntnis der Resilienzfaktoren (Säulen der Resilienz)
- Lüften des Geheimnisses resilienter, psychisch starker Menschen
- Erkennen von Perspektiven für die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der eigenen Stabilität
- Kennenlernen von praktischen Übungen zur Resilienz
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf das Berufs- und Privatleben

Ihr persönlicher Nutzen:

Der Kurs

- bereichert Ihr Wissensspektrum rund um das Thema Resilienz
- zeigt Handlungsstrategien auf, persönlichen Krisen selbstwirksam und konstruktiv zu begegnen
- eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, Resilienztraining in Ihren Alltag zu integrieren

Inhalte:

- Resilienz - psychische Widerstandskraft
- Resilienz ist erlernbar!
- Studien zur Resilienz
- Die 7 Säulen der Resilienz/Resilienzfaktoren
- Die Krise
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Proaktive Grundeinstellung
- Kreativität als Problemlösekompetenz
- Berühmte resiliente Menschen - Fallbeispiele

Zeitliche Investition:

- 20 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (50 min)

Kosten: 450 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

Externe pädagogische Leitung und Seminarleitung: Mag ª Marion Hirschberger/ Laura Schreiner

Abschluss: Zertifikat

Berufsrechtliche Informationen finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Variante – Abschluss Diplom

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Sprachkenntnisse: Deutsch B2
- Abgeschlossene Berufsausbildung
- Motivationsgespräch
- Abgeschlossene Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*in

Die Ausbildung besteht aus

- dem Besuch unseres Präsenz - Moduls „Resilienztraining“
- dem Verfassen eines Extrakapitels zum Thema Resilienz von ca. 15 bis 20 Seiten, welches in die bestehende Diplomarbeit integriert wird
- einem Reflexionsgespräch

Termine: siehe Homepage unter Seminare

Unterrichtszeiten:

- Freitag: 15.00 bis 18.30
- Samstag: 9.00 bis 17.00
- Sonntag: 9.00 bis 17.00

Zielgruppe

Teilnehmer*innen sind Personen, die

- selbst resilienter werden möchten
- in Krisenberufen tätig sind
- in pädagogischen, medizinischen oder therapeutischen Berufen arbeiten
- Führungskräfte; Projektleiter*innen
- Resilienztraining als Unterrichtsprinzip in ihren Lehrberuf integrieren möchten
- ihr bisheriges Angebot um diesen Themenbereich erweitern wollen
- Resilienztraining auf nicht selbständiger oder selbständiger Basis anbieten möchten

Ziele:

- Kenntnis bedeutsamer Erkenntnisse aus der Resilienzforschung
- Kenntnis der Resilienzfaktoren (Säulen der Resilienz)
- Lüften des Geheimnisses resilienter, psychisch starker Menschen
- Erkennen von Perspektiven zur Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der eigenen Stabilität

- Kenntnis von praktischen Übungen zur Resilienz
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf das Berufs- und Privatleben
- Herausarbeiten der Unterschiede: Mentaltraining - Resilienztraining

Ihr persönlicher Nutzen

Die Ausbildung

- bereichert Ihr Wissensspektrum rund um das Thema Resilienz
- zeigt Handlungsstrategien auf, um persönlichen Krisen selbstwirksam zu begegnen
- eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, Resilienztraining in Ihren Alltag zu integrieren
- zeigt mögliche Wege auf, Resilienztraining in Form von Unterricht, Vorträgen, Seminaren, Workshops, udgl. mehr auf nicht selbständiger oder selbständiger Basis anzubieten

Inhalte:

- Resilienz - psychische Widerstandskraft
- Resilienz ist erlernbar!
- Wissenschaftliche Studien zur Resilienz
- Die Säulen der Resilienz (verschiedene Autor*innen)
- Die Krise
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Proaktive Grundeinstellung
- Kreativität als Problemlösekompetenz
- Berühmte resiliente Menschen - Fallbeispiele
- Methodik und Didaktik für die Durchführung von Resilienztraining
- Unterschiede: Mentaltraining - Resilienztraining
- Viktor E. Frankl

Zeitliche Investition:

- 20 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- 16 EH Studium des Skriptums
- 48 EH Selbststudium (Festigung der Lerninhalte; Training der Praxisanteile)
- 75 EH für die Ausarbeitung des Zusatzkapitels „Resilienz“ für die Diplomarbeit
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen
- Reflexionsgespräch (50 min)

Kosten: 450 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

Externe pädagogische Leitung und Seminarleitung: Mag ª Marion Hirschberger/ Laura Schreiner

Abschluss: Diplom

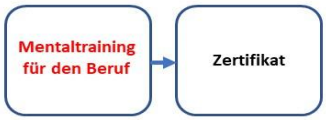
Berechtigung

Mit dieser Ausbildung sind Sie berechtigt, Resilienztraining in Form von Unterricht, Vorträgen, Seminaren, Workshops udgl. selbständig oder unselbständig zu vermitteln.

Für die Berufsausübung ist kein Gewerbe notwendig, da Mentaltraining in Österreich nicht gewerberechtlich reglementiert ist. Wissensvermittlung in Form von Unterrichtstätigkeit ist gemäß §2 GewO vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen, daher ist keine Gewerbeberechtigung erforderlich.

Weitere **berufsrechtliche Informationen** finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Mentaltraining für den Beruf





Das Seminar „Mentaltraining für den Beruf“ soll den Teilnehmer*innen ermöglichen, Erkenntnis darüber zu erlangen, wie sie zu (ihrer) Arbeit stehen. Der Fokus wird in diesem Seminar auf die einzelne Person innerhalb einer sich stets verändernden Arbeitswelt gelegt, um ihre Wünsche, Ziele, Werte, Prioritäten und Stärken in Bezug auf Arbeit zum Thema zu machen. Es wird auf schon bekannte und immer wieder neue berufliche Herausforderungen eingegangen und eine „mentale Werkzeugkiste“ bereitgestellt, mit deren Techniken, Konzepten, Tools und Übungen diese Herausforderungen gut bewältigt werden können. Auf einer persönlichen Ebene, den/die Semeninarteilnehmer*in immer im Zentrum wahrnehmend, verfolgt unser speziell auf die Arbeitswelt zugeschnittenes Mentaltraining das Vorhaben, Teilnehmer*nnen beim reflektierenden Blick auf sich selbst zu begleiten und ihre Haltung Arbeit gegenüber genauer unter die Lupe zu nehmen. Mentaltrainingstechniken, die in die Bereiche des Selbst-, Veränderungs- und Emotionsmanagements fallen, werden dabei von Bedeutung sein.

Nach innen gehen – in der Arbeitswelt bestehen!

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Sprachkenntnisse: Deutsch B2
- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung

Der Kurs besteht aus

- dem Besuch unseres Präsenz - Moduls Mentaltraining für den Beruf

Termin: siehe Homepage unter Seminare

Unterrichtszeiten:

- Samstag: 9.00 bis 17.00
- Sonntag: 9.00 bis 17.00

Zielgruppe:

Teilnehmer*innen sind

Menschen, die

- ihre eigene berufliche Tätigkeit reflektieren und optimieren wollen
- beruflichen Herausforderungen und Krisen konstruktiv begegnen wollen
- ihre berufliche Motivation steigern wollen
- sich konstruktiv über die Sinnhaftigkeit ihrer Arbeit Gedanken machen möchten
- ihrer Arbeit Sinn, Bedeutung und Wert verleihen wollen
- ihre mentale Stärke weiterentwickeln und ihre Resilienz erhöhen möchten
- in einer sich ständig ändernden Arbeitswelt bestehen möchten

Ziele:

- Kennenlernen und Verstehen der An- und Herausforderungen einer komplexen, dynamischen Berufswelt
- Verstehen des eigenen beruflichen Tuns als die Summe vieler Tätigkeiten (und deren Bewertung)
- Konzentration auf das Positive und Erfüllende der eigenen Arbeit
- Wiedererlangung von Schwung und Motivation für den beruflichen Alltag
- Erkennen von Perspektiven zur Wiederherstellung der eigenen beruflichen Stabilität
- Erschließen von Sinnmöglichkeiten am Arbeitsplatz
- Kenntnis grundlegender mentaler Techniken, Tools und Übungen in den Bereichen Selbst-, Veränderungs- und Emotionsmanagement
- Praxistransfer: Anwendung der Erkenntnisse auf das eigene Berufsleben

Ihr persönlicher Nutzen:

Der Kurs

- bereichert Ihr Wissensspektrum rund um das Thema Mentaltraining im Hinblick auf den Beruf
- zeigt Handlungsstrategien auf, beruflichen Krisen selbstwirksam und konstruktiv zu begegnen
- eröffnet Ihnen reizvolle Möglichkeiten, Mentaltraining in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren
- gibt Anregungen zum Einsatz mentaler Techniken in den Bereichen Selbst-, Veränderungs- und Emotionsmanagement
- zeigt Ihnen Wege auf, Sinn, Motivation und Erfüllung im Arbeitsalltag (wieder) zu finden
- gibt Anregung, die eigene Work-Life-Balance kritisch zu hinterfragen und neu zu bewerten
- fordert auf, die eigene Einstellung zur Arbeit zu überdenken und gegebenenfalls im besten Sinne zu erneuern
- gibt Hilfestellung, Unveränderbares zu akzeptieren und Veränderbares aktiv in die Hand zu nehmen und zu gestalten
- gibt Einblicke in das Führen der eigenen Person durch die Welt der Arbeit nach den Ideen der Positiven Psychologie

Inhalte:

- Geschichte der Arbeit
- Entwicklung der Arbeitswelt – neue An- und Herausforderungen einer komplexen, dynamischen Arbeitswelt
- Bausteine einer positiv-konstruktiven Grundeinstellung zur Arbeit
- Beruflichen Herausforderungen und Krisen mutig begegnen
- Führen der eigenen Person nach den Ideen der Positiven Psychologie
    - Präsenz und Entscheidungskompetenz
    - Positionierung und Durchsetzungsvermögen
    - Konzentration auf Veränderbares
    - Raus aus der Opferhaltung -
- Sinnmöglichkeiten am Arbeitsplatz
    - Viktor Frankls logopädischer Blick auf das Leben und die Arbeit
    - Work-Life-Balance kritisch betrachtet
    - Wofür/wozu gehen Menschen arbeiten?
    - Erfüllung durch die Arbeit/bei der Arbeit
    - Sinn des Augenblicks
    - Mythos des Sisyphos
    - Einstellung/attitude
- Arbeit und Gesundheit
    - Salutogenese-Modell nach Antonovsky
    - Psychoneuroimmunologie
- Der Montagseffekt
- Selbst-, Veränderungs- und Emotionsmanagement (Techniken und Tools)
- Das berufliche SELBST
- Gesetz des Ausgleichs (Work-Life-Balance kritisch betrachtet)

Zeitliche Investition:

- 16 Präsenzeinheiten (à 50 min)
- MS Teams Einheiten nach Bedarf zur Klärung offener Fragen

Kosten: 400 Euro (im Preis enthalten sind die Kurskosten inklusive umfangreiche Skripten)

Externe pädagogische Leitung und Seminarleitung: Mag ª Marion Hirschberger/ Laura Schreiner

Abschluss: Zertifikat

Berufsrechtliche Informationen finden Sie auf den Seiten 48 bis 49.

Einzelmentaltraining



Wir bieten Mentaltraining für einzelne Personen an. Es handelt sich um die Vermittlung von Wissen (Unterricht) im Bereich Mentaltraining.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre

Sprachkenntnisse: Deutsch B2

Kosten: auf Anfrage

Trainer*in: frei wählbar (siehe Homepage – Team)

Termine: nach Vereinbarung

Teilnehmer*innen sind Personen, die

- Mentaltraining kennenlernen möchten
- mentale Techniken erlernen wollen
- die Wirkweisen des Mentaltrainings verstehen und erfahren möchten
- Mentaltraining in ihr privates und/oder berufliches Leben integrieren wollen

Angesprochen sind:

- Privatpersonen
- Menschen aller Berufsgruppen

Ziele:

- Kennenlernen des mentalen Trainings im Allgemeinen
- Kenntnis mentaler Techniken
- Kenntnis bedeutsamer Studien in Bezug auf Mentaltraining
- Kenntnis von Gesetzmäßigkeiten (Ursache-Wirkung)
- Training mentaler Übungen
- Perspektiven für eine Optimierung in erwünschten Lebensbereichen durch Anwendung des Mentaltrainings

Lehrinhalte:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Studien
- Mentale Techniken wie Gedankenkontrolle, Psychohygiene, Loslassen, etc.
- Gesetzmäßigkeiten (wie z.B.: das Ursache-Wirkung-Prinzip)
- Mentale Übungen zur Konzentration, Fokussierung, Entspannung etc.

Zeitliche Investition:

ab 50 Minuten

Wichtiger Hinweis:

Mentaltraining für Einzelpersonen grenzt sich entschieden von der Sozial- und Lebensberatung, wie auch von jeglicher Art von Therapie oder Medizin ab.

Es handelt sich ausschließlich um Vermittlung von Wissen im Bereich Mentaltraining!

Themenabende



Themenabende sind auch Infoabende, an welchen Einblick in den Aufbau der Seminar- und Ausbildungsreihen gegeben wird. Darüber hinaus wird beispielhaft ein spezielles Thema aus dem Mentaltraining aufgegriffen und präsentiert. So können zukünftige Teilnehmer*innen Einblick in Themengebiete und deren didaktische Aufarbeitung bekommen.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre

Sprachkenntnisse: Deutsch B2

Kosten: auf Anfrage

Vortragende*r: themenabhängig

Termine werden kurzfristig bekannt gegeben (orientiert sich an der Nachfrage)

Teilnehmer*innen sind Personen, die

- Mentalflow kennenlernen möchten
- ausgewählte Themenbereiche aus dem Mentaltraining kennenlernen möchten
- den Besuch eines Seminares oder der gesamten Ausbildungsreihe andenken

Zeitliche Investition: themenabhängig

Übungsabende



Übungsabende bieten Absolvent*innen unserer Ausbildungen die Möglichkeit, Fallbeispiele kennenzulernen, zu besprechen und aufzuarbeiten. Dabei können die Teilnehmer*innen trainieren, wie und in welcher Form Mentaltraining vermittelt werden kann.

Teilnahmevoraussetzungen: Absolvierung der Ausbildung zum*zur Dipl. Mentaltrainer*n

Sprachkenntnisse: Deutsch B2

Kosten: auf Anfrage

Trainerin: themenabhängig

Termine: werden kurzfristig bekannt gegeben (orientiert sich an der Nachfrage)

Teilnehmer*innen sind Personen, welche die Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*n bei mentalflow bereits absolviert haben.

Angesprochen sind Personen, die

- ausgewählte Themenbereiche aus dem Mentaltraining üben und trainieren möchten
- noch Sicherheit für ihr eigenes Tun brauchen
- sich mit anderen Mentaltrainer*innen austauschen möchten

Zeitliche Investition: themenabhängig

Webinare



Unsere Webinare setzen sich mit ausgewählten Themen des Mental- und Resilienztrainings auseinander. Sie richten sich an Personen, die unsere Arbeit kennenlernen möchten oder diese schon lange schätzen und sich in spezielle Themen vertiefen wollen. Jede*r ist willkommen!

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre

Sprachkenntnisse: Deutsch B2

Kosten: auf Anfrage

Vortragende*r: themenabhängig

Termine: werden zeitgerecht auf unserer Homepage und per Newsletter bekannt gegeben

Teilnehmer*innen sind Personen, die

- an unserer Arbeit interessiert sind
- Mentalflow kennenlernen möchten
- sich für ausgewählte Themenbereiche aus dem Mental- und Resilienztrainings interessieren
- noch Sicherheit für ihr eigenes Tun brauchen
- sich mit anderen Mentaltrainer*innen austauschen möchten

Zeitliche Investition: themenabhängig

Zusatzangebote



Zusatzangebote sind

- Vorträge
- Workshops

Diese können auf Anfrage gebucht werden.

Berufsrechtliche Grundlagen

Mit der Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*in haben Sie die Möglichkeit gewerbsmäßig Seminare, Vorträge und Workshops – als Einzel- oder Gruppenveranstaltung – abzuhalten. Das „Training“ im Sinne von „Unterricht“ ist vom Anwendungsbereich der Gewerbeordnung ausgenommen. Es müssen somit keine weiteren, besonderen gewerberechtlichen Voraussetzungen erfüllt werden, um als Mentaltrainer*in tätig zu werden.

Die Mentalflow-Ausbildung zum*zur Diplomierten Mentaltrainer*in befähigt Sie, sowohl unselbständig als auch selbständig als Mentaltrainer*in tätig zu werden. Mit diesen Möglichkeiten einher gehen zahlreiche berufsrechtliche Fragestellungen, die wir im Folgenden klären wollen:

Unter welchen Voraussetzungen arbeiten Sie als unselbständige*r Trainer*in? Wann sind Sie als selbständige*r Trainer*in tätig?

Die Unterscheidung zwischen (unselbständigem) Arbeitsverhältnis und selbständiger Tätigkeit ist bei einer Trainer*innen-Tätigkeit oft nicht einfach zu treffen. Wesentlichstes Abgrenzungskriterium ist die persönliche und wirtschaftliche Abhängigkeit des Trainers/der Trainerin vom Auftrag-/Arbeitgeber/von der Auftrag-/Arbeitgeberin:

- Sind Sie an die Weisungen Ihres Auftrag-/Arbeitgebers gebunden, bestimmt dieser im Wesentlichen Ihre Arbeitszeiten und sind Sie organisatorisch in seinen Betrieb eingegliedert, arbeiten sie als angestellte*r Trainer*in. Als solche sind Sie ASVG-pflichtversichert.
- Bestimmen Sie hingegen Arbeitsort und -zeit selbst, setzen Sie für Ihre Tätigkeit vorrangig eigene Betriebsmittel ein, bewerben Ihre Dienstleistungen am Markt und/oder werden für mehrere Auftraggeber tätig, sind Sie als selbständige*r Trainer*in einzustufen und unterliegen damit dem GSVG.

Welche Leistungen können Sie gewerbsmäßig als selbständige*r diplomierte*r Mentaltrainer*in anbieten?

Nach § 10 GewO ist eine Tätigkeit gewerbsmäßig, sofern sie selbständig, regelmäßig und in Ertragsabsicht oder Absicht eines wirtschaftlichen Vorteils ausgeübt wird.

Zahlreiche Tätigkeiten dürfen gewerbsmäßig nur ausgeübt werden, sofern bestimmte Befähigungsnachweise vorliegen. Oft werden bestimmte Ausbildungsnachweise und/oder Praxiszeiten vorausgesetzt. Diese Voraussetzungen sind in der Gewerbeordnung (GewO) und in spezifischen Berufsrechten geregelt und unterscheiden sich je nach Art des Gewerbes.

Für die Beurteilung welchen berufsrechtlichen Regelungen eine bestimmte Tätigkeit unterliegt, ist allein die Art und Weise der Tätigkeitsausübung relevant. Die bloße Bezeichnung oder der Titel der Tätigkeit spielt dabei keine Rolle.

Der Begriff „Training“ – genauso wie „Coaching“ oder „Consulting“ – wird in der Gewerbeordnung nicht definiert. Für eine berufsrechtliche Einordnung des Mentaltrainings kommt es daher auf die konkrete Tätigkeit an, die Sie als Mentaltrainer*in ausüben.

Eine mögliche Tätigkeit ist das „Training“ im Sinne von „Unterricht“. Unterricht ist nach § 2 GewO („Privatunterricht“) von den Regelungen der Gewerbeordnung ausgenommen. Üben Sie diese Tätigkeit aus, unterliegen Sie daher nicht der Gewerbeordnung, sondern werden als „Neue*r Selbständige*r“ tätig.

Als Unterricht wird die Wissensvermittlung an einen unbestimmten Teilnehmer*innenkreis verstanden. Dabei werden Lehrinhalte nach einem vorgegebenen/erarbeiteten Konzept erläutert und demonstriert. Auch wenn im Rahmen des Unterrichts keine individuelle Betreuung oder Beratung der Teilnehmer*innen erfolgen kann und die erworbenen Fähigkeiten nicht angewandt werden können, ist es möglich, individuelle Fragen zu beantworten und die Lehrinhalte an die Wünsche der Teilnehmer*innen anzupassen.

Somit haben Sie mit unserer Ausbildung zum*zur diplomierten Mentaltrainer*in die Möglichkeit als Neue*r Selbständige*r Seminare, Vorträge und Workshops für Kinder oder Erwachsene als Einzel- oder Gruppenveranstaltung abzuhalten.

Welche Tätigkeiten sind an zusätzliche berufsrechtliche Voraussetzungen geknüpft?

Möchten Sie über den Unterricht hinausgehende oder davon abweichende Tätigkeiten ausüben, sind daran ggf. weitere gewerberechtliche Voraussetzungen geknüpft. Beispielsweise fallen die Tätigkeiten der Beratung und Betreuung unter die reglementierten Gewerbe der Gewerbeordnung; Diagnose und Behandlung fallen unter den Ärztevorbehalt. Für die Ausübung reglementierter Gewerbe sind bestimmte Befähigungsnachweise erforderlich. Im Kontext des Mentaltrainings ist insbesondere die Lebens- und Sozialberatung ein besonders relevantes Beispiel für ein reglementiertes Gewerbe.

Der Unterschied zwischen einem Vortrag bzw. einem Workshop im Sinne einer Unterrichtstätigkeit, die nicht der Gewerbeordnung unterliegt, und einer individuellen Beratung, die eine gewerbliche Tätigkeit darstellt, kann fließend sein. Ein Beispiel: Erklären und demonstrieren Sie eine bestimmte Konzentrationstechnik im Rahmen eines Workshops, liegt eine Unterrichtstätigkeit vor. Analysieren Sie jedoch die individuelle Konzentrationsschwäche/-stärke einer am Workshop teilnehmenden Person und vermitteln Sie dieser individuell angepasste Konzentrationstechniken und erproben deren Anwendung, üben Sie ein reglementiertes Gewerbe aus.

Sehr klar ist die Abgrenzung hingegen bzgl. med. Gesundheitsberufe, die das Ziel haben, kranke bzw. krankheitsverdächtige Personen zu heilen oder Diagnosen zu erstellen: Mentaltrainer*innen ohne erforderliche medizinische Befähigungsnachweise dürfen kranke Menschen weder diagnostizieren noch therapieren.

Aktualisiert am 15.10.2026