



Mit mentalem Training die Zukunft gestalten

## Diplom-MentaltrainerIn

Kompakt

**Sie möchten gerne ein zweites Standbein aufbauen - Ihre mentale Kompetenz erweitern und neue Möglichkeiten kennen lernen?**

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken & Gefühle und setzen Sie diese zur Erreichung Ihrer Ziele ein. Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in harmonischen Einklang. Es ist die Quelle Ihres Glücks und Erfolgs, die Ruhe, in der Sie Ihre Mitte finden.



Mit dem 15tägigen Seminar-Erlebnis in 4 Blöcken, haben Sie eine solide Basis, um Mentaltraining-Seminare fachlich fundiert zu organisieren und durchzuführen zu können.

Die Ausbildung wird mit **E-Learning** begleitet. Das E-Learning-Portal steht Ihnen auch nach dem Abschluss der Ausbildung für Fragen an die TrainerInnen sowie zum Erfahrungsaustausch mit anderen TeilnehmerInnen weiterhin zur Verfügung.

Die vielen verschiedenen Einsatzgebiete des Mentaltrainings eröffnen Ihnen neue berufliche sowie private Perspektiven und Möglichkeiten.

Umfang	Datum	Dauer	Euro
1. Block	DO <b>01.04.2010</b> 10 - 18 Uhr - SO <b>04.04.2010</b> 9 - 17 Uhr	32 UE	540,-
2. Block	DO <b>13.05.2010</b> 10 - 18 Uhr - SO <b>16.05.2010</b> 9 - 17 Uhr	32 UE	540,-
3. Block	DO <b>03.06.2010</b> 10 - 18 Uhr - SO <b>06.06.2010</b> 9 - 17 Uhr	32 UE	540,-
4. Block	FR <b>02.07.2010</b> 10 - 18 Uhr - SO <b>04.07.2010</b> 9 - 17 Uhr	24 UE	540,-

Insgesamt 120 Unterrichtseinheiten und ca. 30 Einheiten E-Learning € **2.160,-**

Bei Buchung und Bezahlung aller Module vor Beginn, beträgt der Gesamtpreis € **1.980,-**

Alle Preise exkl. USt.



Die Ausbildung findet im

Tagungszentrum  
**das Hotel am alten Park**  
Frölichstraße 17  
D-86150 Augsburg

[www.hotel-am-alten-park.de](http://www.hotel-am-alten-park.de)

*L*eben ist die Lust zu schaffen.  
Karl Spitzweg

# Was Sie von dieser Ausbildung erwarten können...

## Mentaltraining der neuen Generation

Unser Mentaltraining bezieht sich auf mentale Prozesse, die das Wahrnehmen, Denken, Entscheiden und die damit zusammenhängenden Gedächtnis- und Handlungsleistungen betreffen.

Sie bekommen mentale Instrumente in die Hand, um die eigenen inneren Kräfte in Problemsituationen durch konstruktives Denken zu aktivieren. Mentaltraining bezieht sich auf bewusste und unbewusste Vorgänge, die jeder selbst beeinflussen und steuern kann.



## Inhalte der Diplom-Mentaltrainer Ausbildung

Methodik und Mentale Grundlagen - Gesamt 120 Stunden

### a) MENTALE TECHNIKEN 80 Std.

- Konstruktives Denken
- Im HIER und JETZT sein
- Emotionen
- Salutogenese
- Achtsamkeit
- Affirmationen
- Wahrnehmung
- Mentale Zielarbeit
- Körperarbeit
- Visualisierung mit allen Sinnen
- Entspannung
- Unterbewusstsein
- Innerer Dialog
- Intuition
- Qigong
- Das Gehirn
- Psychoneuroimmunologie
- Werte
- Lebensrollen
- Transaktionsanalyse

### b) KOMMUNIKATION 16 Std.

- Sprache
- Körpersprache
- NLP (Neurolinguistische Programmierung)

### c) ENTWICKLUNG DER TRAINERPERSÖNLICHKEIT 8 Std.

- Innere Balance der Persönlichkeitsebenen
- Visionen, Ziele und Lebensweg
- Selbstmanagement und Selbstcoaching

### d) ERKENNEN UND GESTALTEN VON GRUPPENPROZESSEN 8 Std.

- Gruppen-Interaktion und Rapport mit Gruppen
- Wahrnehmen des Gruppengeschehens
- Grundlagen der Prozessmoderation

### e) PRÄSENTATIONSFÄHIGKEITEN UND TRAINERFERTIGKEITEN 8 Std.

- Gebrauch von Stimme, Gestik, Körper und Raum
- Gebrauch von Humor, Provokation, Metaphern
- Umgang mit Störungen, Einwänden und Fragen

## Was Sie von uns bekommen...

### Mentale Kompetenz auf höchstem Niveau

Wir vermitteln mentales Wissen auf höchstem Trainingsniveau – leicht verständlich, erlebnisorientiert und praxisnah.

Wir sehen uns als Impulsgeber und Begleiter für die persönliche Entwicklung unserer TeilnehmerInnen, unser Augenmerk ist die Förderung und Unterstützung von ganzheitlich souveränen Persönlichkeiten.



Wir bieten Ihnen einen stabilen, sicheren Raum zum Experimentieren und sofortigen Umsetzen der Impulse.

Wir binden sowohl östliche auch westliche Erkenntnisse der Wissenschaft mit ein.

Alle TrainerInnen der Mentalakademie haben eine professionelle Trainerausbildung und viel Erfahrung im mentalen Training. Sie begleiten die KursteilnehmerInnen mit der Philosophie der Mentalakademie,

**Die Steigerung der Lebensqualität ist vor-gelebtes Mentaltraining.**

## Was Sie sonst noch wissen sollten...

### Die Mentalakademie (Stand 2009)

- über 20 Jahre Erfahrung (Firmenseminare, Einzel-Coachings, Mentaltrainings) und über 6 Jahre Erfahrung in der MentaltrainerInnen-Ausbildung Europaweit.
- bereits über 240 AbsolventenInnen haben die Diplom-MentaltrainerIn Ausbildung erfolgreich bestanden und profitieren beruflich wie auch privat davon.
- die Mentalakademie bildet nach anerkannten und wissenschaftlichen Grundlagen aus.
- Mentales Training der „Mentalakademie“, ist als Coachingmethode staatlich anerkannt und zertifiziert.
- 8 Wochenend-Module - Insgesamt 150 Unterrichtseinheiten in sechs Monaten.
- berufsbegleitend und durch E-Learning ohne großen zeitlichen Aufwand möglich.
- DMT Kompakt in vier Blöcken ist die dritte Möglichkeit der Ausbildung.
- Ferienakademie für Absolventen, die die ganze Ausbildung in 2 Blöcken absolvieren möchten.
- aktuelle, umfangreiche und vor allem gut verständliche Unterlagen.
- professionelle Unterstützung durch das TrainerInnen-Team. (auch im E-Learning-Portal)
- einmaliges Preis-Leistungs-Verhältnis der Ausbildung. (Dauer, Inhalte, Kosten) 6 Monate (120 UE), (ca. 30 Std. E-Learning) € 2.160,- bzw. bei Vorauszahlung € 1.980,-



**Mentalakademie - Deutschland**  
**Stefanie Donderer & Axel Leitsmann**

Seilergasse 4  
 87561 Oberstdorf

Festnetz: +49 8322 988509  
 Mobil: +49 171 78 70 297

## Feedbacks unserer AbsolventInnen...

### Liebes Mentalakademieteam!

Ich möchte mich auf diesem Wege für die großartige Ausbildung zur diplomierten Mentaltrainerin bedanken. Ich lerne und wachse jeden Tag - das Wissen, die Methoden und die Erfahrungen aus dem Training sind wertvolle Geschenke auf diesem Weg und es wird mir eine Freude sein, diese an andere Menschen weiterzugeben. Die einzigartige Verschmelzung von inhaltlicher Kompetenz, achtsamem Umgang miteinander und lebendiger, gelebter Ausbildungsinhalte bieten und nähren den Boden für persönliches Wachstum und Freude an der TrainerInnentätigkeit.



Danke für die schöne und wertvolle Zeit!

Danke für die schöne und wertvolle Zeit!

### Julia

Es fällt mir gar nicht leicht, mein Feedback in Worte zu fassen. Diese Ausbildung hat mir persönlich so unglaublich viel gebracht. Neben all den tollen Techniken und Methoden, die wir kennen gelernt haben und die auch sehr wirksam und natürlich sind, ist es für mich am schönsten, dass ich das große Potential in mir entdeckt habe. Das unglaubliche Potential, das in jedem von uns steckt und nur darauf wartet, freigesetzt zu werden. Ich habe verstanden, nämlich mit meinem Herzen verstanden, dass jeder Mensch einzigartig ist.

Es ist für mich wunderbar zu sehen, dass es Menschen gibt, die diese Wertschätzung leben.

### Wolfgang

Was soll ich sagen, ich bin voll gut drauf. Ich bin sehr dankbar für diesen wunderbaren Lehrgang, den ich gerade absolviert habe. Umfassendes Know How, Arbeit mit Tiefgang, Spaß, Freude, und das sofortige Umsetzen des Gelernten sind nur einige erfreuliche Aspekte. Der wertschätzende Umgang miteinander, der authentische Trainingsstil; diese Leute halten, was sie versprechen. Eine Bereicherung für das Leben, das persönliche Wachstum und den Erfolg.

Ich habe enorm profitiert, danke für das Sichtbarmachen der vielen Goldnuggets, die an meinem Lebensweg liegen. Ich kann nun viel mehr davon sehen und sammle sie begeistert ein.

### Gabi

Ich habe in diesen Monaten einen Quantensprung in meiner persönlichen Entwicklung gemacht. Ich kenne meinen inneren Wert, habe meine Wahrnehmung gestärkt, weiß über die Macht meiner Gedanken Bescheid und sehe die vielen Entscheidungsmöglichkeiten.

Ich bin glücklicher als je zuvor.

### Karin

Die MT-Ausbildung hat mein Leben in einem großen Ausmaß reicher, intensiver und (selbst)bewusster gemacht. Vieles was ich gelernt habe ist bereits wie selbstverständlich in meinem Tagesablauf integriert. Ich bin froh und dankbar, dass ich so wunderbare Menschen kennenlernen und gemeinsam mit ihnen wachsen durfte. Hermann, deine absolut wertschätzende, achtsame, liebevolle und ressourcenstärkende Art mit Menschen umzugehen hat mich tief beeindruckt.

Danke für Alles!

### Veronika

Weitere Feedbacks unter [www.mentalakademie.info](http://www.mentalakademie.info)