

# Mentaltraining

## Grundlagen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Programmiere Dein Unbewusstes mit Bewusstheit.

„Das Gehirn ist nicht nur ein Gefäß, das gefüllt werden muss, sondern ein Feuer, das gezündet werden will.“ Plutarch, griechischer Philosoph

Mentaltraining ist eines der wirksamsten Instrumente, um bei sich oder seinen Klienten

und Kunden das volle Potential abrufen zu können. Sie wollen Ihr Leben so gestalten, wie Sie es sich vorstellen und die Regie übernehmen? Sie wollen mehr Erfolg, gelassener Ihren Alltag meistern und Ihre Beziehungen liebevoller und erfüllender gestalten?

In diesem Seminar werden die zentralen Bestandteile des Mentaltrainings theoretisch und praktisch erarbeitet. Welche Werte treiben mich an? Welche Ziele will ich erreichen? Mit welchen Methoden kann ich meine volle Leistung abrufen? Der Nutzen: Sie lernen sofort anwendbare Techniken und Methoden zur Leistungssteigerung im Sport, Alltag und Beruf. Sie erkennen Ihre persönlichen Potentiale, Talente, Fertigkeiten und Fähigkeiten und lernen, diese flexibel, bewusst und effizient einzusetzen. Sie erkennen die Ursachen von Stress und wissen, wie sie diese minimieren können. Schaffen Sie sich selbstbestimmte Freiräume und nutzen Sie Ihre Chance auf die effektive Weiterentwicklung Ihrer Stärken!

Inhalte:

- Grundlagen des mentalen Trainings
- Methoden der mentalen Optimierung
- Ziele kreieren, Erfolg kontrollieren
- Blockaden erkennen und lösen
- Techniken des spontanen Antwortens
- Die Sprache des Unbewusstes lernen
- Visionssuche (Ziele in Gedanken erleben)
- Glaubenssätze erkennen und umformulieren
- Effektives Coping (Stressbewältigung)
- Unterschied zwischen Angst und Furcht
- Komplimente annehmen

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Berufsgruppen.

**Dozent/in Marco Gerhards:** Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.

Termine:

**Mi. 25.06.2025**

**Do. 26.06.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**310,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Bertoldstr. 65**  
**1. OG**  
**79098 Freiburg**  
Tel. 0761 - 70 28 71

Seminarnummer:

**SSH78250625**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

