

Mentaltrainer/in

trainieren, lehren, denken, korrigieren, begleiten, fördern

Dabei wird davon ausgegangen, dass die Art und Weise, wie wir denken, unser Handeln beeinflusst. Kommt es zu einer Veränderung bestimmter Denkmuster, können wir unser Handeln gezielt positiv beeinflussen und dabei unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit steigern. Während des mentalen Trainings sollen neue Gewohnheiten und Denkmuster antrainiert werden, die wir uns für eine gesteigerte Lebensqualität wünschen.

Mentaltrainer und Mentaltrainerinnen kennen sich aus bei Techniken des Loslassens und Entspannens, aber auch des Fokussierens. Sie geben dieses Wissen in Einzellektionen oder Gruppenkursen an ihre Klientin-

nen und Klienten weiter und helfen diesen somit, sich vom Alltagsstress zu befreien oder sich im richtigen Moment konzentrieren zu lernen.

Ziel der Trainingssequenzen von Mentaltrainern und Mentaltrainerinnen ist, dass die Klientinnen und Klienten lernen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, und sich in entscheidenden Momenten in den optimalen Leistungszustand versetzen können. Das ist vor allem für Spitzensportler äusserst erfolgsrelevant. Aber auch immer mehr Managerinnen der Wirtschaft wenden Mentaltrainings an, um ihre Ziele effizienter zu erreichen und ihren Erfolg zu optimieren.



Was und wozu?

- ▶ Damit er durch mentales Training das Handeln der Klientin gezielt positiv beeinflussen kann, achtet der Mentaltrainer gezielt auf seinen Sprachgebrauch und seine Wortwahl.
- ▶ Damit er zur Entspannung der chronisch gestressten Klientin beitragen kann, unterstützt sie der Mentaltrainer in ihrem Zeitmanagement und hilft ihr, Freiräume zu schaffen.
- ▶ Damit sie die gesetzten Ziele des Klienten eher erreicht, formuliert die Mentaltrainerin diese explizit und wendet zusätzlich Entspannungs- und Aktivierungstechniken an.
- ▶ Damit sich psychisch stark beanspruchte Personen, wie z.B. Angehörige von todkranken Menschen, besser abgrenzen können, vermittelt ihnen die Mentaltrainerin die notwendigen Techniken.

Anforderungsprofil

	vorteilhaft	wichtig	sehr wichtig
Beobachtungsgabe	[Progress bar]		
Gewandtheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck	[Progress bar]		
Interesse an Gesundheitsfragen	[Progress bar]		
Interesse an Kundenkontakt	[Progress bar]		
Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen	[Progress bar]		
Kontaktfreude	[Progress bar]		
Offenheit, Ausgeglichenheit	[Progress bar]		
pädagogisches Geschick	[Progress bar]		
Selbstreflexion, persönliche Reife	[Progress bar]		
sicheres Auftreten	[Progress bar]		

Facts

Zutritt Mindestens 18 Jahre alt. Eine Erstausbildung ist nicht zwingend nötig.

Ausbildung 1–2 Semester berufs begleitende Weiterbildung in Form von Modulen.

Sonnenseite Immer mehr Menschen interessieren sich für Mentaltraining. Sie haben erkannt, dass es ihnen ermöglicht, Visionen präziser umzusetzen, Ziele schneller und einfacher zu erreichen und Herausforderungen erfolgreicher zu meistern. Der Erfolg beginnt im Kopf!

Schattenseite Ein Mentaltrainingsprogramm wird so lange Schritt für Schritt trainiert, bis die neuen Denkmuster, die veränderten Emotionen und die zielführenden Handlungen gedanklich zuverlässig abgerufen werden können. Das erfordert Geduld.

Gut zu wissen Die Ausbildung zum/zur Mentaltrainer/in ist in erster Linie eine Zusatzqualifikation, die sich für Personen eignet, die in einem therapeutischen, psychologischen oder pädagogischen Beruf beratend tätig sind.

Karrierewege

