



Liebe Sportinteressierte,

wir freuen uns, dir unsere **online-Ausbildung zum/zur diplomierten SportmentaltrainerIn** vorstellen zu dürfen, die eine spannende und innovative Perspektive auf das Mentaltraining im Sport bietet.

**MENTALTRAINING** im Sport ist ein gezielter, systematischer Ansatz zur Verknüpfung von Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen. Sein Hauptziel besteht darin, die Qualität des Trainings und der Wettkämpfe zu steigern und somit die Leistungsfähigkeit zu optimieren.

Dabei geht es weniger um die Frage, "Wie kann ich meine Ausdauer verbessern?", sondern vielmehr um "Wie möchte ich trainieren?" und "Wie kann ich meine Leistung im Wettkampf optimal abrufen?".

Dieser Ansatz verlagert den Fokus von quantitativen Ergebniszielen hin zu qualitativen Handlungszielen. Statt sich ausschließlich auf Platzierungen zu konzentrieren, richtet sich das Augenmerk auf die konkreten Handlungen, die erforderlich sind, um ein erfolgreiches Ergebnis zu erzielen.

Unsere Philosophie lautet: "Wenn die Qualität meiner Leistung stimmt, wird auch das Ergebnis in der Regel positiv ausfallen."

In unserem Kurs bieten wir dir eine fundierte Einführung in das Fertigkeitstraining und die Übungspraxis des Mentaltrainings im Sport. Wir erklären nachvollziehbar die komplexen neurowissenschaftlichen Zusammenhänge hinter dem systemischen Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Körperbewegung. Themen wie Konzentration, Motivation, Zielarten und Zielformulierung, Emotionskontrolle, Basisaktivierung, dem Wechselspiel von Anspannung und Entspannung sowie Visualisierung werden ausführlich behandelt. Darüber hinaus gehen wir auf die Anwendung des Mentaltrainings für verschiedene Zielgruppen und Altersklassen ein.

Abgerundet wird der Kurs mit dem Thema "Führung und Persönlichkeit", dass der Steigerung deiner Trainerkompetenz dient.

**LERNPLATTFORM** Unser Lehrgang wird über eine **moderne Lernplattform** durchgeführt. Dies eröffnet uns die Möglichkeit, ein vielseitiges und flexibles Lernumfeld zu schaffen, das dir maximale Freiheit und Kontrolle über deinen Lernprozess ermöglicht. Du kannst deine Weiterbildung somit optimal an deinen Beruf und deine persönlichen Lebensumstände anpassen.

Wir berücksichtigen unterschiedliche Lernstile und bieten dir eine Vielzahl von Ressourcen, darunter Videos, Podcasts und Unterlagen. Über die Plattform kannst du unabhängig von deinem Standort auf eine breite Palette an Kursmaterialien zugreifen, deinen Lernfortschritt überprüfen und Lektionen beliebig oft wiederholen.

**HIGHLIGHTS** Inspiriert von einem berühmten Zitat aus dem Sport, sind die 'Highlights der Weiterbildung' die entscheidenden Meilensteine auf deinem Weg zu mentaler Stärke und Spitzenleistungen.

- Klassische mentalen Techniken mit neurobiologischen Erklärungsansätzen.
- Praxisrelevante Informationen und aktuelle Trends.
- Flexibles Lernen über eine eigene App und Endgeräte deiner Wahl.
- Zugriff auf umfangreiche Kursmaterialien von jedem Standort aus.

- Möglichkeit zur effektiven Wissensüberprüfung und Lernfortschrittsmessung.
- Wiederholung von Lektionen und Inhalten nach Bedarf.

Im Rahmen unseres Angebots sind auch Live-Calls enthalten, an denen du bei Bedarf teilnehmen kannst. Diese dienen dem Zweck des Austauschs und der Reflexion.

**ZIEL** der Ausbildung ist es,

- **Sportler** mit den notwendigen mentalen Werkzeugen auszustatten, um ihre Leistungsfähigkeit und ihr Training zu optimieren.
- **Trainer** zu befähigen, ihre Athleten in mentalen Belangen zu unterstützen und individuelle Trainingsansätze zu entwickeln.
- **Personen**, die ein **Interesse an mentaler Stärke**, emotionaler Kontrolle und Stressresistenz sowohl beruflich als auch in ihrem persönlichen Leben haben und sich in diesen Bereichen weiterentwickeln möchten.

Sportmentaltraining bietet somit eine ganzheitliche Entwicklung für den individuellen Erfolg und das Wohlbefinden, unabhängig vom Anwendungsbereich.

**KURSinHALTE** Die Inhalte der Ausbildung verbinden **bewährte Sichtweisen und Techniken** im Bereich des Mentaltrainings mit **neurowissenschaftlichen Wissen**, um eine umfassende und wissenschaftlich fundierte Perspektive auf die mentale Leistungssteigerung im Sport und im Alltag zu vermitteln.

- Grundlagen Sportmentaltraining (am Tag x seine Bestleistung abrufen können)
- Flow, Konzentration, Fokus, Visualisierung
- Selbstvertrauen
- Emotionsregulation
- Stressbewältigung und mentale Resilienz
- Motivation und Zielarbeit
- Führung und Coaching
- Mentales Training für verschiedene Sportarten und Zielgruppen

- Mentale Wettkampfstrategien, Techniken
- **Umfassendes Bonusmaterial** 🚀

**ORGANISATION** Nach deiner Anmeldung erhältst du zeitnahe Zugang zur Plattform per E-Mail. Diese E-Mail wird nicht nur deine Zugangsdaten enthalten, sondern auch eine detaillierte Anleitung zur Nutzung deiner online-Lernlandschaft.

Du kannst dir auch deine persönliche LernApp installieren. Die App bietet dir eine bequeme Möglichkeit, auch unterwegs und ortsungebunden auf deine Lerninhalte zuzugreifen.

Sobald du dein Profil erstellt hast und dich in deiner Lernumgebung zurechtgefunden hast, kannst du mit dem Studium der Module beginnen.

Die Module, die du im Rahmen dieses Kurses bearbeiten wirst, sind umfangreich und sollen dir eine gründliche Auseinandersetzung mit den Inhalten ermöglichen. Um sicherzustellen, dass du die Inhalte konzentriert und strukturiert erarbeiten kannst, werden die Module in zeitlichen Blöcken freigeschaltet.

**LIVE CALLS** Zu festgelegten Terminen finden Live Calls statt. Die Inhalte der Grundlagen werden vertieft, du kannst Fragen stellen und dich aktiv in die Live Calls einbringen. Termine und nähere Infos dazu findest du in deinem Kurs auf der Lernplattform.

Die Teilnahme an den Live Calls ist nicht verpflichtend.

**LERNMETHODEN** Die Grundlagen werden durch Videos, Skripten und Podcasts vermittelt. Im Anschluss an jedes Modul kannst du deinen Lernerfolg anhand von Fragen und einer Auswahl an Techniken sowohl theoretisch als auch praktisch überprüfen.

**ABSCHLUSS** Im Rahmen der Ausbildung ist das Verfassen einer Diplomarbeit zu einem ausbildungsrelevanten Thema mit einem Umfang von etwa 20-25 Seiten vorgesehen. Dein persönlicher Höhepunkt und Abschluss der Ausbildung besteht darin, dass du deine Diplomarbeit präsentierst.

**PERSÖNLICHE BETREUUNG** Während der gesamten Weiterbildung sind wir in der Community der Lernplattform für dich da.

**KOSTEN** Inklusive Zugang zur Plattform, sämtlicher Kursunterlagen, Live Calls und Prüfung:  
**€ 790,- inkl. USt**

## WHATS YOUR GOALS?



*„Ich hatte immer Angst vor Seitenwind. Aber mit so einer Einstellung fährt man nicht besonders gut Rad.“*

(Lori Bowden, Duathlon-Weltmeisterin sowie zweifache Siegerin der Ironman World Championship)