

**Neuer Ablauf Ausbildung Mentaltrainer/in B – Modul 6: Mentale Stärke (18.-19. April 2020)**

(„Hybrid“ aus Online- und Präsenzeinheiten)

**Tag 1, Samstag, 18. April 2020 – Online**

(die mit „V“ gekennzeichneten Einheiten werden als abgeschlossene Einheiten aufgezeichnet und hinterher online verfügbar gemacht zum Nachschauen. Eine Anwesenheit zu den angegebenen Zeiten ist dennoch empfohlen (LIVE))

<b>Uhrzeit</b>	<b>Inhalt</b>
V 10.00 - 10.45 Uhr	Begrüßung, Arbeitsgrundlagen schaffen, Ausblick auf das aktuelle Modul 6: Mentale Stärke Refresh: Bereich – Thema – Unterpunkte zur mentalen Stärke: Realistische Selbsteinschätzung, Gewöhnung an die Wettkampfsituation, Handlungspläne, Erholung, Meine Stärken, Gesamtbild Grenzen des „einfachen“ Mentaltrainings zur mentalen Stärke Beratungsgrundsätze
10.45 - 11.00 Uhr	Pause
V 11.00 - 12.00 Uhr	Ergopsychometrie nach Guttman: Mentale Stärke messen - Theoretischer Hintergrund - Beispiele für die praktische Anwendung - Umsetzung mit und ohne Wiener Testsystem - Konzipieren von Messverfahren zur Beurteilung der mentalen Stärke (Hausaufgabe bis Tag 2) ➔ Arbeitsblatt 1 „Ergopsychometrie“  Zusammenfassung Vormittag, Diskussion, Klärung offener Fragen

Uhrzeit	Inhalt
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagspause
V 13.00 - 13.45 Uhr	<p>Selbstgespräche in Drucksituationen und das Phänomen „Choking under Pressure“: Theoretische Grundlagen</p> <p>Vorgehen in der Beratungspraxis: Videofeedback in Kombination mit Biofeedback / lautes Denken</p> <p>Ableitung von praktischen Trainingsempfehlungen für das Mentaltraining</p> <p>Schwierigkeiten/Probleme, Grenzen und Gefahren</p> <p>Hausaufgabe bis Tag 2: - positive Selbstgespräche für kritische Situationen → Arbeitsblatt 2 „Selbstgespräche“</p>
13.45 - 14.00 Uhr	Pause
V 14.00 - 15.00 Uhr	<p>Prognosetraining nach Eberspächer: Theoretische Grundlagen, sportartunspezifisches Prognosetraining (die „Randnotizen“), sportartspezifisches Prognosetraining, Prognose- und Feedback-Bögen</p> <p>Selbstwirksamkeit nach Bandura: Theoretische Grundlagen, praktische Trainingsempfehlungen</p> <p>Hausaufgabe bis Tag 2: - Prognosetraining zur Beurteilung der mentalen Stärke → Arbeitsblatt 3 „Prognosetraining“</p> <p>Zusammenfassung Nachmittag, Diskussion, Klärung offener Fragen</p>
Ende Tag 1: gegen 15.00 Uhr	

**Tag 2, Sonntag, 19. April 2020 – Online**

(die mit „V“ gekennzeichneten Einheiten werden als abgeschlossene Einheiten aufgezeichnet und hinterher online verfügbar gemacht zum Nachschauen. Eine Anwesenheit zu den angegebenen Zeiten ist dennoch empfohlen (LIVE))

<b>Uhrzeit</b>	<b>Inhalt</b>
V 10.00 - 11.30 Uhr	<p>Begrüßung, Feedback zu Tag 1</p> <p>Besprechung der Hausaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ergopsychometrie nach Guttman und eigene Tests</li> <li>- Selbstgespräche in kritischen Situationen, „locker bleiben unter Druck“</li> <li>- Prognosetraining: sportartunspezifisch, sportartspezifisch, Randnotizen, Ableitung von Trainingsmaßnahmen, Umsetzung für Mannschaften (Prognosetraining als Zirkeltraining)</li> </ul>
11.30 - 11.45 Uhr	Pause
V 11.45 - 12.30 Uhr	<p>Systematisches Desensibilisieren: Wettkampfdruck bewältigen Schritt für Schritt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Methodenübersicht (Hand-Out)</li> <li>- Gefahren, Grenzen, Hinweise aus der Praxis (inkl. Einsatz von virtueller Realität)</li> <li>- Ablauf des Mentaltrainings zum systematischen Desensibilisieren</li> <li>- Flow in Drucksituationen</li> </ul> <p>Zusammenfassung Vormittag, Diskussion, Klärung offener Fragen</p>

Uhrzeit	Inhalt
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause
V 13.30 - 15.00 Uhr	<p>Fallarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsweltmeister („im Training super, im Wettkampf mies“)</li> <li>- mentales Aufbautraining nach Sportverletzungen</li> <li>- Angstgegner</li> <li>- Prüfungsangst/Lampenfieber</li> </ul> <p>Zusammenfassung Nachmittag, Zusammenfassung Gesamtmodul Online-Teil, Diskussion, Klärung offener Fragen</p> <p><b>Ausblick:</b> Tag 3 (=Präsenztage (ein Samstag) im Mai/Juni/Juli) → <b>noch zu finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchführung einer Ergopsychometrie mit dem Wiener Testsystem, inkl. Auswertung und Ableitung von Trainingsempfehlungen</li> <li>- Durchführung einer Ergopsychometrie ohne Wiener Testsystem, inkl. Auswertung und Ableitung von Trainingsempfehlungen</li> <li>- Durchführung einer Selbstgesprächsregulation (Videofeedback, lautes Denken, Umformulieren, Training der neuen Selbstgespräche)</li> <li>- Durchführung von sportartunspezifischen Prognosetrainings unter besonderer Berücksichtigung der Randnotizen</li> <li>- Virtuelle Realität: Besuch der Olympiastadion Tokio 2021 (leider nur virtuell ☺) zur Gewöhnung an die Wettkampfsituation</li> <li>- Hospitation/Supervision bei LIVE-Mentaltrainingseinheiten nach Verfügbarkeit</li> <li>- Prüfungsvorbereitung: Mentaltrainer/in B</li> </ul>