

Ablauf Ausbildung Mentaltrainer C

2 Blöcke im Abstand von 6 Wochen, Prüfung am letzten Tag von Block 2

Tag 1 (Montag) Motto: „Ein praktischer und motivierender Einstieg in das DMA-Mentaltraining“

Uhrzeit	Inhalt
10.00 Uhr - 10.30 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen, Arbeitsgrundlagen schaffen (Ordner, Hand-Outs, Fragenkatalog)
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	Prognosetraining: theoretischer Hintergrund und praktische Durchführung, Setting, Auswertung, Randnotizen und Reflexion
11.15 Uhr - 11.45 Uhr	Supervision: Durchführung von sportartunspezifischen Prognosetrainings durch Teilnehmer, Feedback, Reflexion
11.45 Uhr - 12.00 Uhr	<i>Pause</i>
12.00 Uhr - 12.30 Uhr	Der Unterberger Tretversuch: theoretischer Hintergrund und praktische Durchführung, Auswertung und Reflexion
12.30 Uhr - 13.00 Uhr	Supervision: Durchführung des Unterberger Tretversuchs durch Teilnehmer, Feedback, Reflexion
13.00 Uhr - 13.30 Uhr	Zusammenfassung Vormittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings
13.30 Uhr - 14.30 Uhr	<i>Mittagspause</i>
14.30 Uhr - 15.30 Uhr	Mentaltraining im engeren Sinne („Kino im Kopf“) – Carpenter-Effekt, theoretische Hintergründe zum Bewegungslernen und zum Bewegungsgedächtnis, Bewegungsbeschreibung, Arbeit am Skript, Vortragsmethode, Knotenpunkte bilden, Bewegungsgefühle, das "eigentliche" mentale Techniktraining, mentale Chronometrie, Methoden zum Abrufen der Technik im Wettkampf
15.30 Uhr - 15.45 Uhr	<i>Pause</i>
15.45 Uhr - 16.30 Uhr	Ein erster Blick auf die Flow-Pyramide und auf das Mentaltrainings-Molekül
16.30 Uhr - 17.00 Uhr	Zusammenfassung Nachmittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings.

Tag 2 (Dienstag) Motto: „Motivation“

Uhrzeit	Inhalt
9.00 Uhr - 9.45 Uhr	Begrüßung, Fragen zum Vortag, Wiederholung (Abfragesituation)
9.45 Uhr - 10.00 Uhr	Mentaltraining im weiteren Sinne zur Beschleunigung der Leistungsentwicklung: Motivation, Konzentration, Mentale Stärke (Übersicht)
10.00 Uhr - 10.45 Uhr	Erfolgsmonitoring: Theoretischer Hintergrund der Methode, Gefahren, Vorstellung von Fallbeispielen (Video) TN geben Feedback zu Statements, Auswertung
10.45 Uhr - 11.00 Uhr	<i>Pause</i>
11.00 Uhr - 11.45 Uhr	TN üben das Aufklärungsgespräch zum Erfolgsmonitoring (Rollenspiel)
11.45 Uhr - 12.30 Uhr	Das Flow-Skript: Theoretischer Hintergrund, Formulierungsregeln, Vorgehen in der Beratungspraxis TN formulieren ihr eigenes Flow-Skript, Feedback geben zur 1. Version
12.30 Uhr - 13.00 Uhr	Zusammenfassung Vormittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings
13.00 Uhr - 14.00 Uhr	<i>Mittagspause</i>
14.00 Uhr - 14.45 Uhr	Objektiver Leistungsmotivationstest „OLMT“: 4 Settings (jonglieren) – Flow / Zielvorgabe / Gegner / Team
14.45 Uhr - 15.30 Uhr	Erholung und Erholungsverfahren / Schlafoptimierung
15.30 Uhr - 15.45 Uhr	<i>Pause</i>
15.45 Uhr - 16.30 Uhr	Umfeldanalyse: praktisch
16.30 Uhr - 17.00 Uhr	Zusammenfassung Nachmittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings.

Tag 3 (Mittwoch) Motto: „Konzentration“

Uhrzeit	Inhalt
9.00 Uhr - 9.30 Uhr	Begrüßung, Fragen zum Vortag, Wiederholung (Abfragesituation)
9.30 Uhr - 10.15 Uhr	Aufmerksamkeitslenkung nach Nideffer in Theorie und Praxis: Methodenübersicht, Fallbeispiele, Videos
10.15 Uhr - 10.45 Uhr	Handlungs- und Lageorientierung nach Kuhl in Theorie und Praxis: Methodenübersicht, Fallbeispiele
<i>10.45 Uhr - 11.00 Uhr</i>	<i>Pause</i>
11.00 Uhr - 11.45 Uhr	Systematisches Konzentrationstraining in Theorie und Praxis: Methodenübersicht, Fallbeispiele, Videos
11.45 Uhr - 12.15 Uhr	Der Konzentrierte Lifestyle nach Draksal in Theorie und Praxis: Methodenübersicht, Fallbeispiele
12.15 Uhr - 12.45 Uhr	Zusammenfassung Vormittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings
<i>12.45 Uhr - 13.45 Uhr</i>	<i>Mittagspause</i>
13.45 Uhr - 14.30 Uhr	Diagnostik: Die Konzentration messen
14.30 Uhr - 15.00 Uhr	Mentaltraining im Klartraum
<i>15.00 Uhr - 15.15 Uhr</i>	<i>Pause</i>
15.15 Uhr - 16.00 Uhr	Flow nach Csikszentmihalyi in Theorie und Praxis: Methodenübersicht, Fallbeispiele, Videos, Eigenerfahrung
16.00 Uhr - 16.30 Uhr	Zusammenfassung der vorgestellten Konzentrationsmodelle: Gemeinsamkeiten, Unterschiede, Einsatzgebiete, Vor- und Nachteile
16.30 Uhr - 17.00 Uhr	Zusammenfassung Nachmittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings.

Tag 4 (Donnerstag) Motto: „Mentale Stärke & Mentale Wettkampfvorbereitung“

Uhrzeit	Inhalt
9.00 Uhr - 9.30 Uhr	Begrüßung, Fragen zum Vortag, Wiederholung (Abfragesituation)
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	Aufbau von mentaler Stärke in der Theorie & Praxis: <ul style="list-style-type: none"> - Realistische Selbsteinschätzung (Leistungswahrnehmung, Vorhersagekompetenz, Prognosetraining // BIG 7) - Gewöhnung an die Wettkampfsituation (kontextabhängiges Gedächtnis, stimmungabhängiges Gedächtnis) - Handlungspläne für kritische Situationen & innerer Dialog - Erholungsoptimierung - meine Stärken (Vorbild-Übung) - Gesamtbild
11.00 Uhr - 11.15 Uhr	<i>Pause</i>
11.15 Uhr - 12.45 Uhr	Mentale Stärke über die eigene Stimme: Kabinenansprache, Stimme als Emotionsträger, Übung
12.45 Uhr - 13.15 Uhr	Zusammenfassung Vormittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings
13.15 Uhr - 14.15 Uhr	<i>Mittagspause</i>
14.15 Uhr - 15.00 Uhr	Der Wechsel von bewusster zur intuitiven Bewegungssteuerung in der Praxis: Fallbeispiele, Videos, Eigenerfahrung: <ul style="list-style-type: none"> - Psychologisch orientierte Warm-up-Routine - die Flow-Pyramide
15.00 Uhr - 15.45 Uhr	Das eigene Erfolgsgeheimnis in der Theorie: Methodenübersicht <ul style="list-style-type: none"> - Analyse der Vorbereitung - Wettkampfanalysen - Prognose- und Feedback-Bogen
15.45 Uhr - 16.00 Uhr	<i>Pause</i>
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Zusammenfassung Nachmittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings. Zusammenfassung/Einordnung Gesamtmolekül: Mentaltraining im engeren Sinne, im weiteren Sinne, Abrufen im Wettkampf

Tag 5 (Freitag) Motto: „Integration des DMA-Mentaltrainings in die tägliche Arbeit“

Uhrzeit	Inhalt
9.00 Uhr - 9.30 Uhr	Begrüßung, Fragen zum Vortag, Wiederholung (Abfragesituation)
9.30 Uhr -	<p>Praktische Hinweise zur Durchführung von Mentaltrainingseinheiten im regulären Training. Integration ins Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was bietet sich als Einstieg an? - In der Mitte des Trainings? - Am Ende des Trainings? - Unterschiede: Einzeltraining vs Gruppentraining - Unterschiede: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Eltern - mentale Leistungsdiagnostik: einfache Verfahren, die sich sehr gut ins Training integrieren lassen (Unterberger Tretversuch, Fallstabtest, Biofeedback) - Grenzfälle <p>Praktische Hinweise zur Durchführung von Mentaltrainingseinheiten außerhalb des regulären Trainings. Integration in den Alltag: morgens, vormittags (in der Schule, auf der Arbeit), mittags, nachmittags, abends, nachts (Schlafhygiene, Einschlafhilfe)</p> <p>Unterschiede: Mentaltraining – Coaching – Sportpsychologie – Psychotherapie</p> <p>Ein therapeutischer Fall (B.R.): „Woran hättest Du gemerkt, dass hier etwas nicht stimmt?“</p> <p>Ausblick: Block 2 (Abfragesituationen, Eigenerfahrungen mit den vorgestellten Übungen, Vertiefung, Prüfungsvorbereitung, Prüfung)</p>