

Ablaufplan Ausbildung Mentaltrainer C

Modul 1: Mental Basics

Auf den folgenden Seiten findest Du die Agenda für den Lehrgang „Mental Basics“. Dieser Lehrgang ist gleichzeitig „Modul 1“ der Mentaltrainer-C-Ausbildung.

Wichtiger Hinweis:

Diese Agenda dient nur als **Leitplanke**. Lehrgänge werden vom Referenten vor Ort geleitet und je nach Bedürfnissen der Teilnehmenden spontan abgeändert. Lernziel ist, am letzten Seminartag den „Fragenkatalog Mentaltrainer C“, Kapitel „Mental Basics“ beantworten zu können, siehe Download-Bereich auf der Internetseite der Deutschen Mentaltrainer-Akademie (DMA) e.V.:

zum Download-Bereich:

<https://www.deutsche-mentaltrainer-akademie.de/downloads>

Falls Du einen Stundenplan mit den tatsächlich durchgeführten Inhalten, inkl. Angabe des Seminarortes benötigst, zum Beispiel für die Anerkennung von Fortbildungspunkten durch die Landes Zahnärztekammer, sprich uns bitte direkt an:
info@deutsche-mentaltrainer-akademie.de

WhatsApp: 0151 / 22 33 97 54

Hast Du schon den „FAQ-Bereich“ auf den Internetseiten der DMA entdeckt? Hier sind die häufigsten Fragen rund um die Lehrgänge bereits beantwortet

zum FAQ-Bereich:

<https://www.deutsche-mentaltrainer-akademie.de/faq>

Tag 1

Uhrzeit	Inhalt
10.00 Uhr - 10.15 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen, Arbeitsgrundlagen schaffen
10.15 Uhr - 10.45 Uhr	Prognosetraining nach Eberspächer (2007): theoretischer Hintergrund und praktische Durchführung, Auswertung und Reflexion
10.45 Uhr - 11.30 Uhr	Supervision: Durchführung von sportartunspezifischen Prognosetrainings durch Teilnehmer, Feedback, Reflexion
11.30 Uhr - 11.45 Uhr	Pause
11.45 Uhr - 12.30 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
12.30 Uhr - 13.15 Uhr	Zusammenfassung Vormittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings
13.15 Uhr - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr - 14.45 Uhr	Das Flow-Konzept nach Csikszentmihalyi (1990) und die Flow-Pyramide: Körperwahrnehmung, Körpergefühl, Bewegungsgefühl, Flow
14.45 Uhr - 15.30 Uhr	Der Unterberger Tretversuch : theoretischer Hintergrund und praktische Durchführung, Auswertung und Reflexion
15.30 Uhr - 15.45 Uhr	Pause
15.45 Uhr - 16.30 Uhr	Supervision: Durchführung des Unterberger Tretversuchs durch Teilnehmer, Feedback, Reflexion
16.30 Uhr - 17.00 Uhr	Zusammenfassung Nachmittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings.

Tag 2

Uhrzeit	Inhalt
9.00 Uhr - 9.45 Uhr	Mentaltraining im weiteren Sinne zur Beschleunigung der Leistungsentwicklung: Motivation, Konzentration, Mentale Stärke
9.45 Uhr - 10.30 Uhr	Erfolgsmonitoring nach Draksal (2012): Theoretischer Hintergrund der Methode & Vorstellung von Fallbeispielen (Video)
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	Erfolgsmonitoring: Auswertung, Probleme und Gefahren, Aufklärungsgespräch, Abrechnung
11.15 Uhr - 11.30 Uhr	Pause
11.30 Uhr - 12.15 Uhr	Das Flow-Skript: Theoretischer Hintergrund, Formulierungsregeln, Vorgehen in der Beratungspraxis
12.15 Uhr - 13.00 Uhr	Zusammenfassung Vormittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings
13.00 Uhr - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr - 14.30 Uhr	Mentale Stärke: Biofeedback -Training mit dem Hautleitwert (Aktivierung und Entspannung auf Kommando), Gamifizierung
14.30 Uhr - 15.15 Uhr	Mentaltraining zum Abrufen der Leistung im Wettkampf: Psychologisch orientierte Warm-up-Routine
15.15 Uhr - 15.30 Uhr	Pause
15.30 Uhr - 16.15 Uhr	Unterschiede & Gemeinsamkeiten: Mentaltraining – Coaching – Sportpsychologie – Psychotherapie
16.15 Uhr - 17.00 Uhr	Zusammenfassung Nachmittag, Reflexion, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings.

Tag 3

Uhrzeit	Inhalt
9.00 Uhr - 9.45 Uhr	Praktische Hinweise zur Durchführung von Mentaltrainingseinheiten im regulären Training. Integration ins Training: - 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
9.45 Uhr - 10.30 Uhr	Praktische Hinweise zur Durchführung von Mentaltrainingseinheiten außerhalb des regulären Training. Integration in den Alltag: morgens, vormittags (in der Schule, auf der Arbeit), mittags, nachmittags, abends, nachts (Schlafhygiene , Einschlafhilfe)
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	Praktische Wiederholung des Gesamtberatungsmodells zum Mentaltraining, Abgrenzung "einfaches" Mentaltraining vs klinischer Bereich, Beratungsgrundsätze (Datenschutz, Schweigepflicht, rechtliche und ethische Rahmenbedingungen, professionelles Setting)
11.15 Uhr - 11.30 Uhr	Pause
11.30 Uhr - 12.00 Uhr	Fallarbeit 1.) Sportler kann seine Trainingsleistung nicht im Wettkampf abrufen. Lösungen aus dem Mentaltraining erarbeiten
12.00 Uhr - 12.30 Uhr	Fallarbeit 2.) Sportler trifft auf seinen Angstgegner im Wettkampf. Lösungen aus dem Mentaltraining erarbeiten
12.30 Uhr - 13.00 Uhr	Fallarbeit 3.) Wettkampfleistung des Sportlers stagniert trotz guten Trainings. Lösungen aus dem Mentaltraining erarbeiten
13.00 Uhr - 13.15 Uhr	Pause
13.15 Uhr - 14.00 Uhr	Gesamtzusammenfassung Mental Basics, Fragen, Diskussion, Herausarbeiten der größten Learnings, Zertifikate, Verabschiedung.

Quellenverzeichnis

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper.

Draksal, M. (2012). *Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg*. Leipzig: Draksal.

Eberspächer, H. (2007). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler* (7., überarb. und aktual. Aufl.). München: Copress.

Marianna Munafò, Elisabetta Patron, Daniela Palomba: *Improving Managers' Psychophysical Well-Being: Effectiveness of Respiratory Sinus Arrhythmia Biofeedback*. In: *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. Band 41, Nr. 2, 1. Juni 2016, S. 129–139.

Ulrike Ehlert, Roberto La Marca: *Interaktion zwischen Umwelt, psychischen Merkmalen und physiologischer Regulation*. In: Karl Köhle, Wolfgang Herzog, Peter Joraschky, Johannes Kruse, Wolf Langewitz, Wolfgang Söllner (Hrsg.): *Uexküll, Psychosomatische Medizin*. Elsevier, 2017, S. 77–88.