



Im Office Wien/NÖ 2022  
Kraftplatz Hennersdorf am Göpelteich

Ausbildung: Dipl. Mentaltrainer & Mentalcoach  
BERUFSBEGLEITEND - 4 Seminare am Wochenende oder als Intensivwoche

The bottom half of the page features a photograph of a garden. A stone wall is covered in climbing pink and white roses. In the foreground, there are more pink roses and a bronze sculpture of a standing figure. A small stone fountain is visible in the middle ground.

Preis pro Person: DUO (2 Pers.) € 1.980,00  
Preis Einzelperson: SOLO (1 Pers.) € 2.450,00



## Mentaltraining

Lehrgang zu Deiner Berufung

In einer Zeit, die von Hektik, Druck und Überlastung geprägt ist, sind viele Menschen auf der Suche nach Wegen, wie sie mit den Herausforderungen besser zurecht kommen können. Bei der Frage nach dem Sinn unseres Daseins drängt sich auf, wie wir mit den zum Teil menschenverachtenden Umständen umgehen können. Krankheiten sind oft der letzte Weg, der uns zum Umzudenken zwingt.

Unser Zugang zum Mentaltraining besteht nicht nur aus faszinierenden Grundlagen und Techniken, die sofort in die Praxis umgesetzt werden können - es geht auch um die Verinnerlichung neuer und friedvoller Lebenskonzepte, die es erlauben, gewohnte Verhaltensmuster und Zustände positiv zu beeinflussen oder zu verändern.

Die Anwendungsgebiete der seriösen und wissenschaftlich gut untersuchten Methoden des Mentaltrainings sind sehr vielfältig, aber der breiten Masse noch wenig bekannt. Diese reichen von der Sportpsychologie über den Bereich der Rehabilitation, der Psychotherapie bis hin zur energetischen Psychologie. Daraus ergeben sich vielfältige Anwendungsgebiete, wie etwa der schulische Bereich, der Umgang mit Angst, Stressmanagement und Stressprävention im Alltag und im Business, etc.

Mentales Training kann bei Kindern und Erwachsenen bei einer Vielzahl von Problemen zur raschen Lösung eingesetzt werden.

Im Mentalcoaching begleiten wir seit Jahren Geschäftsführer und Vorstände, Olympiasieger und Weltmeister, aber auch Schulkinder und Hausfrauen. Wir sind davon überzeugt, dass in Österreich ein großer Bedarf an Mentaltrainer/Innen und Mentalcoaches besteht – und dieser Bedarf wird mit der zunehmenden Bewusstseins-Erweiterung der Menschheit ständig wachsen.



M1

## Mentales Krafttraining

Selbstcoachingtools zum Erfolg

Mental stark ist nur, wer sich seiner Antreiber und seiner Werte bewusst ist. Durch Mentaltraining ist eine Umprogrammierung des Unterbewusstseins möglich, einschränkende Glaubenssätze können neutralisiert werden. Diese mächtigen Werkzeuge erfährst Du in diesem Seminar. Mentales Training führt zu innerer Ruhe und zu einem gesteigerten Selbstvertrauen. Probiere es aus und erlebe massive Erfolgssteigerungen!

### SEMINARINHALTE

- Werte und Glaubenssätze prägen Dein Verhalten
- Erfolgsorientiert denken und handeln
- Aktivierung mentaler Ressourcen
- Selbstmotivation - persönliche Motivatoren kennen und aktivieren
- Die eigene Einstellung wählen (Umkehrung negativer Vorstellungen)
- Zielprogrammierung mit dem Alpha2-Training (KOSYS®)
- Kontrolle der Konzentration mit Bio-Feedback (Freeze Framer®)
- Entspannung und Aufbau von Stressresistenz (Mindmachine)
- Energearbeit mit „meridan therapy techniques“ (MET, BSFF)
- Auflösen von Blockaden mit EFT (Emotional Freedom Techniques)

Dieses Modul ist auch einzeln buchbar!

### SEMINARZIEL

Nach diesem Seminar bist Du in der Lage persönliche Hürden und Blockaden aus dem Weg zu räumen. Du lernst wie man einschränkende Glaubenssätze mit der Klopfmethode neutralisiert. Du kannst Anspannung und Stress reduzieren und bist in der Lage dein volles Potenzial abzurufen. Erfolg ist dann etwas, das folgt.



M2

## Quantum Therapy

2-Punkt Methode für alle Lebenslagen

Nutze das unendliche Meer aus Information und Energie mit allen denkbaren und (noch) nicht denkbaren Möglichkeiten, tauche ein in die unendlichen Tiefen und gewähre der höheren Intelligenz, Veränderungen im Sinne Deiner Intention geschehen zu lassen. Erfahre das Privileg, die oft unmittelbaren Veränderungen bei Dir oder bei anderen beobachten zu können. Du lernst, wie Du mit kindlicher und unvoreingenommener Neugierde Quantum Therapy selbst erleben kannst.

### SEMINARINHALTE

- Stille im Kopf - die Kraft des reinen Bewusstseins erfahren
- Das Tor zum Körper mittels Neurosprache öffnen
- Auflösen von Themen direkt an der Ursache
- Integration von förderlichen Ressourcen und Energien
- Zugang zu Deiner Intuition
- Ausgleich Deiner Energiezentren
- Mit Herz und Bewusstsein das Leben ordnen
- Kreativer Umgang mit den Methoden
- Der 7-Schritte-Transformationsprozess für jeden Lebensbereich
- Quantum Therapy mit anderen Methoden kombinieren
- Quantum Therapy und Ho'oponopono
- Die 3-Punkt-Methode (Triangulation)

Dieses Modul ist auch einzeln buchbar!

### SEMINARZIEL

Du bist in der Lage, die 2-Punkt-Methode spielerisch, leicht und sicher anzuwenden, um dauerhafte und beeindruckende Erfolge damit zu erzielen. Bist Du als Therapeut, Heilpraktiker oder Coach tätig, wird Deine Arbeit sehr viel effektiver, und Erfolge stellen sich nicht nur erheblich rascher ein, sondern sind auch nachhaltig.



M3

## Hypnose & Selbsthypnose

Die Kraft des Unterbewusstseins nützen

Du willst andere Menschen hypnotisieren können und Techniken zur Hypnose sicher beherrschen? Du möchtest den Zustand der hypnotischen Trance selbst erleben, um künftig die enorme Kraft deines Unterbewusstseins mittels Selbsthypnose effektiv zu nutzen? Du willst Hypnose beruflich und privat sicher und erfolgreich anwenden? Dann ist diese Hypnoseausbildung für Dich goldrichtig!

### SEMINARINHALTE

- Hypnose - Entwicklungsgeschichte und Mythos
- Grundwerte, Ethik und Gesetzeslage
- Suggestibilitätstests durchführen und beherrschen
- Basisinformation und Vorgespräch
- Vorstellungskraft und Realitätskreislauf
- Direkte und indirekte Hypnosetechniken
- Wirkung hypnotischer Sprachmuster
- Arten der Hypnoseeinleitung (Induktion)
- Rücknahme von Suggestionen und Hypnoseauflösung
- Phänomene (Armkatalepsie, Sesselkleben,..) beherrschen
- Affirmationen kreativ erstellen
- Anwendung posthypnotische Befehle
- 3 Techniken zur Selbsthypnose
- Anwendungsmöglichkeiten zur Spitzenleistung

Dieses Modul ist auch einzeln buchbar!

### SEMINARZIEL

Du lernst Techniken um Hypnose und Selbsthypnose sicher anzuwenden. Du besitzt nach dem Seminar die Fähigkeit die Hypnosezustände zu vertiefen, posthypnotische Befehle einzusetzen und die Hypnose wieder aufzulösen. Du erlebst viele praktische Übungen in einem geschützten Rahmen ohne Zwang und Peinlichkeiten.



M4

## Mentale Zielprogrammierung

Von der Vision zur raschen Zielerreichung

In uns allen schlummert deutlich mehr, als wir bisher genutzt und entfaltet haben. Meistens findet bei der Zielformulierung die persönliche Wertewelt keine Berücksichtigung. Die Folge davon ist, dass wir stark unter unseren Möglichkeiten leben und im Zielprozess ständig inneren Konflikten ausgesetzt sind.

### SEMINARINHALTE

- Veränderungspotenziale entdecken mittels Kraftfeldanalyse
- Visionsuche (innere Stimme u. Symbolwelt)
- Das Bild einer persönlichen Vision ermitteln
- Zielformulierung nach dem „Ziele-Modell“
- Blockaden und Selbstsabotageprogramme auflösen (Logosynthese)
- Eine neue Wirklichkeit erschaffen (Reality Creation-Technik)
- Werte und innere Wertekonflikte kennen und ausgleichen
- Wie man sich selbst neu konditioniert und programmiert
- Mentaltraining und Selbsthypnose (Zielverankerung)
- Die Kraft der Affirmationen richtig nützen (Fanatasiereisen)
- Ziele visualisieren und nachhaltig verankern
- Bewusste Steuerung der Gedanken und Emotionen
- Gute Gefühle aktivieren (Emotionales Feedback System)
- Durchhaltevermögen und Beharrlichkeit entwickeln

Dieses Modul ist auch einzeln buchbar!

### SEMINARZIEL

Du entwickelst aus Deiner persönlichen Vision ein konkretes Ziel nach einer speziellen Methode der Zielformulierung. Du klärst deine Wertekonflikte und lernst mit der Logosynthese ein kraftvolles Tool zur Veränderung. Durch die mentale Verankerung wirst Du Deine Ziele mit Leichtigkeit und wesentlich rascher als bisher erreichen.

# M5

Zusatzmodul

## Trainertools

Tools für Training und Moderation



Dass ein Trainer fachlich kompetent ist, wird von den Teilnehmern vorausgesetzt. Entscheidend für den Erfolg als Trainer ist vielmehr Deine persönliche Wirkung und Deine soziale Kompetenz. Du benötigst Feuer und Begeisterung, Durchsetzungskraft und Engagement. Erfahre und entwickle in diesem Seminar Deine Ressourcen als Trainerpersönlichkeit und erhalte eine fundierte Ausbildung mit vielen praktischen Tipps und Tricks, um professionell Seminare durchführen zu können.

### SEMINARINHALTE

- Kriterien für Deinen Erfolg als Trainer
- Ein Seminar-design mit Spannungsbogen entwickeln
- Umfassende Inhalte kürzen und eine klare Botschaft vermitteln
- Spiele und Übungen als Gestaltungselemente im Training
- Lerninhalte spielerisch und mit allen Sinnen vermitteln
- Die bildhafte Sprache und Wirkung der Worte
- Der Einstieg – Wirken zu Beginn – der erste Eindruck
- Kennlernübungen, Eisbrecher und Aktivierungsübungen
- Aha-Erlebnisse zum Vor-, Mit- und Nachdenken
- Mit Widerstand und Störungen positiv umgehen
- Umgang mit Einwänden und Diskussionen
- Tipps im Umgang mit Flipchart und Pinnwand und Beamer
- Dein Selbstbild und das Bild der Teilnehmer

Dieses Modul ist auch einzeln buchbar!

### SEMINARZIEL

Du erhältst einen Einblick in lebendige Seminargestaltung und abwechslungsreiche Moderationstechniken sowie deren Wirkung auf die TeilnehmerInnen. Du bekommst Anregungen zur spielerischen Gestaltung Deiner Seminare. Durch Selbstreflexion und Feedbackübungen entwickelst Du ein authentisches und kompetentes Auftreten und kannst auch mit schwierigen Situationen umgehen.

Jänner			Intensiv-LG			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7 M1	8 M1	9 M1
10 M2	11 M2	12 M3	13 M3	14 M4	15 M4	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Februar			Wochenend-LG			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4 M1	5 M1	6
7	8	9	10	11 M2	12 M2	13
14	15	16	17	18 M3	19 M3	20
21	22	23	24	25 M4	26 M4	27
28						

März			Intensiv-LG			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 M1	20 M1
21 M2	22 M2	23 M3	24 M3	25 M4	26 M4	27
28	29	30	31			

April			Wochenend-LG			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8 M1	9 M1	10
11	12	13	14	15 M2	16 M2	17
18	19	20	21	22 M3	23 M3	24
25	26	27	28	29 M4	30 M4	

Mai			Mallorca-Akademie			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 M1	22 M1
23 M2	24 M2	25 P	26 M3	27 M3	28 M4	29 M4
30	31					

Juni			Wochenend-LG			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3 M1	4 M2	5
6	7	8	9	10 M2	11 M2	12
13	14	15	16	17 M3	18 M3	19
20	21	22	23	24 M4	25 M4	26
27	28	29	30			

## Seminarzeiten Wien/NÖ

Freitag: 14:00 - 20:00 Uhr

Samstag: 09.00 - 12:30 Uhr und 13.30 - 17:00 Uhr

## Seminarort

Office Wien/NÖ: Flemingstraße 18, 2332 Hennersdorf bei Wien, Austria

## Hinweis:

Wenn Du ein Hotel für eine Übernachtung benötigst, senden wir Dir gerne eine Liste mit Unterkünften in unmittelbarer Nähe des Seminarortes Hennersdorf bei Wien zu.

## Trainer und Seminarleitung



**Peter SOLC**

Verhaltenstrainer  
Mentaltrainer im Spitzensport  
Dipl. Lebens- u. Sozialberater

## Co-Trainer und Organisation



**Josef ERNST**

Dipl. Mentalcoach  
Dipl. Lebens- u. Sozialberater i.A.

## Kosten

Buchung der 4 Module zum Dipl. Mentaltrainer & Mentalcoach:

**DUO € 1.980,00** = Einzelpreis je TN bei gleichzeitiger Anmeldung von 2 Personen

Anzahlung: 1x 480,00 und Ratenzahlung 5x € 300,00 monatlich (im Vorhinein)

**SOLO € 2.450,00** = Einzelpreis für 1 TN

Anzahlung: 1x 450,00 und Ratenzahlung 5x € 400,00 monatlich (im Vorhinein)

**OPTION € 660,00** = Einzelpreis für 1 TN, Zusatzmodul M5 Trainertools

## Nähere Info und Anmeldung

**www.lifecoaching.at** oder **office@seminare.at** oder **+43 664 321 00 63**