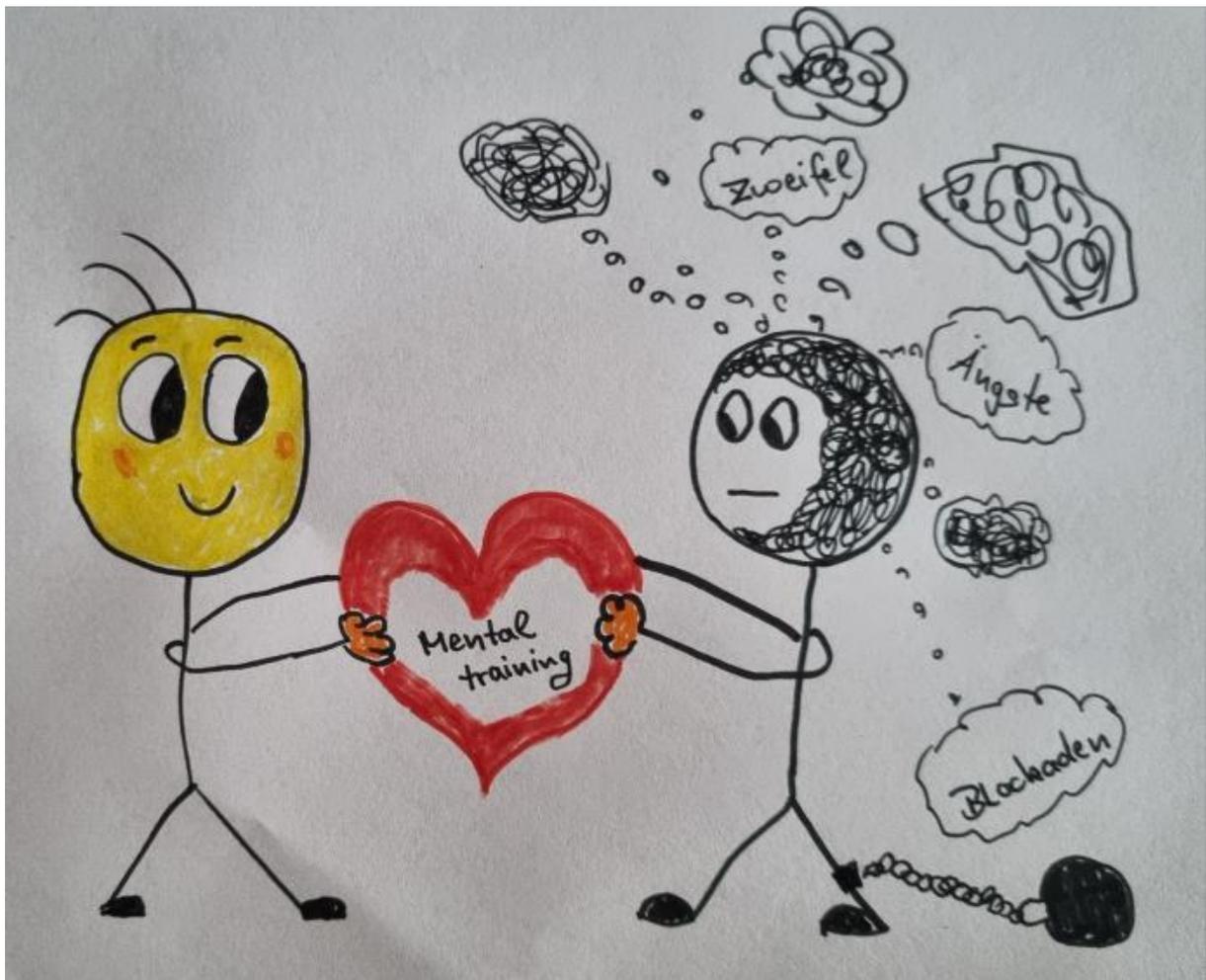


# Ausbildung zum Mentaltrainer /-in



Beginn am 20. / 21. September 2025

**„Angst entsteht im Kopf – Erfolg und Glück auch – mit unseren Gedanken formen wir die Welt!“.**

Dieser Satz umschreibt sehr gut, wo die Arbeit eines Mental-Trainers ansetzt. Im Spitzensport ist es bereits etabliert, dass Sportler nicht nur mit einem Techniktrainer, sondern auch mit einem Mentaltrainer arbeiten.

Denn auch hier ist mehrfach erwiesen, dass der Sieg im Kopf entschieden wird. Der Ski-Abfahrtsläufer, der sich beim Starthaus Gedanken macht, ob er für diese Abfahrt gut genug ist, wird nicht erfolgreich sein.

Negative Gedanken rauben dem Körper und dem Geist Energie. Innere Blockaden oder Sabotageprogramme lassen Menschen glauben, dass sie nicht genug sind, nicht wertvoll sind oder weniger können als andere. Solange diese negativen inneren Gespräche nicht aufgelöst und in positive Gedanken umgewandelt werden, kann der betreffende Mensch nicht sein volles Potenzial ausschöpfen. In vielen Menschen steckt viel mehr, als sie sich zutrauen, weil sie von diesen einschränkenden Gedanken beeinflusst werden.

Dies gilt somit nicht nur für den Sport, sondern für alle Menschen. Egal ob sie beruflich an sich zweifeln, ob sie sich eine liebevolle Beziehung wünschen oder ständig anderen helfen, ohne an sich selbst zu denken: all diese Themen können durch mentales Training gelöst werden.

Ein Mentaltrainer hat die Fähigkeit, durch unterschiedlichste Techniken seinen Trainee zu begleiten und dabei zu unterstützen, seine vollen Potenziale auszuschöpfen. Dabei gibt er keine Ratschläge, sondern hilft, dass sich der Mensch selbst entwickelt und verändert. Ein Mentaltrainer ruht in sich, hat Zugang zu seiner eigenen Intuition und stellt sich individuell auf die Bedürfnisse seines Klienten ein. Er ist empathisch und ist für Menschen, die sich von ihm begleiten lassen, eine wertvolle Stütze.

In der Ausbildung zum Mentaltrainer werden die Teilnehmer selbst auf eine Erfahrungsreise gehen. Sie werden durch die Ausbilder angeleitet, selbst die Techniken bei sich anzuwenden und erfahren dadurch, wie sich die späteren Klienten dabei fühlen werden. Eigene Blockaden werden aufgelöst und auch das schlummernde Potenzial des angehenden Mentaltrainers wird dadurch geöffnet.

## Die Ausbildung ist in 6 Module aufgeteilt:

### Modul 1

20./21.Sept.2025 Definition / Grundlagen und Blockadelösung  
Irina Hofbauer

### Modul 2

11./12. Okt.2025 Ziele richtig definieren  
Irina Hofbauer

### Modul 3

29./30.Nov.2025 Die Macht der Gefühle / Chakren - Ausgleich  
Irina Hofbauer

### Modul 4

20./21.Dez.2025 Stress- und Angst, die häufigste Blockade  
Monika Huber

### Modul 5

11./25.Jan.2026 Die Lehre und Macht der Rituale  
Monika Huber

### Modul 6

28.Feb./01.März 2026 Dein Weg als Mentaltrainer / -in  
Monika Huber

Samstag und Sonntag von 9.00 bis 17.00 Uhr

## Referentinnen:



**Monika Huber**  
Mentaltrainer



**Irina Hofbauer**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Wir freuen uns auf Dich!**

## Vertrag für die Ausbildung Mentaltrainer /- in

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ / ORT	
Geb. Datum	
Telefon /Handy	
Tel. Geschäftl.	
E-Mail	

Ich melde mich hiermit verbindlich für die Ausbildung Mentaltrainer /- in an

<b>Ausbildungsgebühr inkl. Skript &amp; Zertifikat:</b>	<b>1794,-€</b>
<b>Anmeldegebühr:</b>	<b>75,-€</b>
<b>Zahlung in 6 Raten möglich, 299,-€</b>	
<b>Einmalzahlung (Sparen Sie 90,-€)</b>	<b>1704,-€</b>
<p>Die Ausbildungsgebühr ist auch dann vollständig zu entrichten, falls jemand an einem oder mehreren Terminen nicht anwesend sein kann. Rücktritt nur schriftlich! Wird von Ihrer Seite kein Ersatzteilnehmer, der auch die Voraussetzungen erfüllt gestellt, wird bei Rücktritt bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn eine Stornogebühr von 50,- € berechnet. Danach wird ein Drittel, und ab dem 5. Tag vor dem Kurs- /Lehrgangsbeginn die volle Kursgebühr berechnet. Bitte beachten Sie hierzu auch unsere AGB unter <a href="http://www.seminarzentrum-hertz.de">www.seminarzentrum-hertz.de</a></p>	

Die Bankverbindung:  
**Seminarzentrum HERTZ, Sparkasse Rottal-Inn,**  
**IBAN: DE23 7435 1430 0010 6657 92.....BIC: BYLADEM1EGF**

Datum:..... Ort:.....

Unterschrift:

.....