

 **Psychologie und Psychotherapie**

## **Mentaltraining – genau und erfolgreich: Die besten Techniken**

Programmiere Dein Unbewusstes mit Bewusstheit!

„Das Gehirn ist nicht nur ein Gefäß, das gefüllt werden muss, sondern ein Feuer, das gezündet werden will.“ Plutarch, griechischer Philosoph

Mentaltraining ist eines der wirksamsten Instrumente, um bei sich oder seinen Klienten/innen und Kunden/innen das volle Potential abrufen zu können.

Sie wollen Ihr Leben so gestalten, wie Sie es sich vorstellen und die Regie übernehmen? Sie wollen mehr Erfolg, gelassener Ihren Alltag meistern und Ihre Beziehungen liebevoller und erfüllender gestalten?

In diesem Seminar werden die zentralen Bestandteile des Mentaltrainings theoretisch und praktisch erarbeitet.

Welche Werte treiben mich an? Welche Ziele will ich erreichen? Mit welchen Methoden kann ich meine volle Leistung abrufen?

Sie lernen sofort anwendbare Techniken und Methoden zur Leistungssteigerung im Sport, Alltag und Beruf. Sie erkennen Ihre persönlichen Potentiale, Talente, Fertigkeiten und Fähigkeiten und lernen, diese flexibel, bewusst und effizient einzusetzen. Sie erkennen die Ursachen von Stress und wissen, wie sie diese minimieren können.

Seminarinhalt:

- Grundlagen des mentalen Trainings
- Methoden der mentalen Optimierung
- Ziele kreieren, Erfolg kontrollieren
- Blockaden erkennen und lösen
- Techniken des spontanen Antwortens
- die Sprache des Unbewussten lernen
- Visionssuche (Ziele in Gedanken erleben)
- circle of Concentration
- Formate und Lösungen für die Arbeit mit inneren Bildern
- der schöne Ort
- Glaubenssätze erkennen und umformulieren
- effektives Coping (Stressbewältigung)
- Unterschied zwischen Angst und Furcht
- Komplimente annehmen

Schaffen Sie sich und Ihren Klienten/innen selbstbestimmte Freiräume und nutzen Sie Ihre Chance auf die effektive Weiterentwicklung Ihrer Stärken!

### **Termine**

Sa, 12.12.2026

10:00-18:00 Uhr

So, 13.12.2026

10:00-18:30 Uhr

### **Preis**

600,00 CHF

### **Schule**

Paracelsus Schule Zürich  
Grünhaldenstrasse 6  
8050 Zürich  
Tel. +41 43 960 2000

### **Seminarnummer**

SSH7092121226

### **Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 21.01.2026

Dozent

### **Dozententeam**

Dozenten werden noch bekannt gegeben.