

Psychologie und Psychotherapie

Mentaltraining – Grundlagen

„Erfolg beruht nicht auf der Anerkennung durch Andere. Er ist Frucht dessen, was du mit LIEBE gepflanzt hast.“ Paolo Coelho – Die Schriften von Accra.

Sie sind, was Sie aus sich machen! Bestimmen Sie Ihre Lebensumstände oder bestimmen die Umstände Sie?

Mentaltraining ist eine äußerst wirksame und erprobte Methode, sich aus einer Gedankenfalle zu befreien, um vom problemorientierten ins lösungsorientierte Denken zu kommen. Jeder kann lernen, bewusst Ursachen zu setzen, um ein bestimmtes erwünschtes Ziel zu erreichen. Führungskräfte und namhafte Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft nutzen mentale Techniken, um zielgerecht und höchst effizient ihren Erfolg zu gestalten. Mit Hilfe der mentalen Techniken sind Sie in der Lage, Ihre Potenziale und Fähigkeiten zu nutzen, Ihre Persönlichkeit zu entwickeln, Wünsche und Ziele Realität werden zu lassen und Ihre Gesundheit zu kräftigen.

Das Seminar gliedert sich in einen theoretischen und praktischen Teil.

Theorie:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Trancezustände und deren Anwendung
- Kommunikation auf allen Ebenen
- Pädagogisches Sprechen, Mimik, Gestik, Ton
- Gruppenführung, Konfliktbewältigung
- Superversion
- Möglichkeiten der Wahrnehmung

Praxis:

- Suggestion, Affirmation, Motivation
- Vorgehensweisen und Übungen zur Erhöhung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- Atmung und Körperbeherrschung

Nutzen: Zielverwirklichung, Stärkung des Selbstbewusstseins und Bewusstseinserweiterung

- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Stress-Prävention
- Entwicklung der Fähigkeit, mit einer neuen Wahrnehmung die Welt zu analysieren

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch und beratend arbeitende Personen, sowie Coaches und an diesem Thema interessierte Berufsgruppen.

Termine

Do, 02.07.2026

10:00-19:00 Uhr

Fr, 03.07.2026

10:00-19:00 Uhr

Preis

310,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Freiburg
Bertoldstr. 65 (1. OG)
79098 Freiburg
Tel. 0761-70 28 71

Seminarnummer

SSH78100226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 04.02.2026

Dozent

Marco Gerhards

Jg. 1973. Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.