

 Psychologie und Psychotherapie

Mentaltraining für Leistung und Fokus – mentale Stärke im Sport und Alltag

Kennen Sie das Gefühl, unter enormem Erwartungsdruck den eigenen Fokus zu verlieren? Im Sport wie im Beruf entscheiden oft Bruchteile von Sekunden über Erfolg oder Misserfolg.

Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt Ihnen fundierte Werkzeuge aus dem Mentaltraining, um Ihre Aufmerksamkeit gezielt zu steuern, mentale Blockaden zu lösen und auch in stressigen Momenten Höchstleistungen abzurufen.

Ihre Seminarinhalte:

- Fokussteuerung unter Druck und Belastung durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit bei gleichzeitiger Abschirmung von Ablenkungen.
- Erkennen und Löschen von Blockaden.
- Stressregulation durch effektivem Umgang mit Versagensangst.
- Bewusste Regulierung des Nervensystems bei akutem Leistungsdruck.
- Strukturierte mentale Routinen durch die Entwicklung verlässlicher Ablaufpläne für Training, Wettkampf und den beruflichen Alltag.
- Erlernen einfacher Strategien für Konzentration und Stabilität im Alltag.
- Üben anwendbarer Werkzeuge zur schnellen Stabilisierung von Fokus bei drohenden Leistungseinbrüchen.
- Von der Theorie zum Praxistransfer

Ihr Mehrwert:

- Höhere Belastbarkeit durch souveränes Abrufen Ihres Potenzials in entscheidenden Drucksituationen (Sport & Beruf).
- Verkürzte Regenerationszeiten: Erlernen gezielter Erholungsmethoden nach intensiven mentalen Belastungsphasen.
- Stabilere Selbststeuerung für Training, Wettkampf und den beruflichen Alltag
- Fundierte Tools für die Coaching- und Therapiearbeit mit Klient:innen.

Zielgruppe: Sportler:innen, Trainer:innen, Heilpraktiker:innen, Personal Trainer:innen und Interessierte

Termine

Fr, 22.01.2027
10:00–19:00 Uhr

Sa, 23.01.2027
10:00–17:00 Uhr

Preis

380,00 CHF

Schule

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

Seminarnummer

SSH7092220127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.08.2026

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.