

Schulungs- und Lernplan Dipl. Mentaltrainerin/Dipl. Mentaltrainer

Ausbildungs- woche	Modul	Lerninhalte	Seminaristischer Anteil (5 Wochenstunden)	Persönliche Lern- und Übungszeit (15 Wochenstunden)
1	Modul 1: Definition, Berufsbild, Lebensgesetze	<ul style="list-style-type: none"> • Lerntechniken • Aufbau des Kurses und Lernziele 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
2	Modul 1: Definition, Berufsbild, Lebensgesetze	<ul style="list-style-type: none"> • Mentaltrainer – was versteht man darunter? • Erlernte Hilfslosigkeit • Entscheidung treffen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation,

				<ul style="list-style-type: none"> • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
3	Modul 1: Definition, Berufsbild, Lebensgesetze	<ul style="list-style-type: none"> • Berufsbild Mentaltrainer • Wie wirkt Mentaltraining? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
4	Modul 1: Definition, Berufsbild, Lebensgesetze	<ul style="list-style-type: none"> • Unser Geist – der unbekannte Kontinent • Das Gesetz von Ursache und Wirkung • Das Gesetz der Polarität 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)

5	Modul 1: Definition, Berufsbild, Lebensgesetze	<ul style="list-style-type: none"> • Widerstände • Das Gesetz der Resonanz • Das Gesetz der Analogie 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
6	Modul 2: Neurologische Grundlagen und Wahrnehmungskanäle	<ul style="list-style-type: none"> • Unser Nervensystem • Das dreieinige Gehirn 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation,

				<ul style="list-style-type: none"> Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
7	Modul 2: Neurologische Grundlagen und Wahrnehmungskanäle	<ul style="list-style-type: none"> Urteilsheuristiken: Reziprozität, Sympathie Soziale Bewährtheit, Autorität, Verknappung, Konsistenz, Zusammengehörigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
8	Modul 2: Neurologische Grundlagen und Wahrnehmungskanäle	<ul style="list-style-type: none"> Die Neuroplastizität des Gehirns Intelligente Zellen 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)

9	Modul 2: Neurologische Grundlagen und Wahrnehmungskanäle	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung • Spezifische und unspezifische Wahrnehmung • Sinnesmodalitäten und Repräsentationssysteme • Augenbewegungsmuster 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
10	Modul 3: Instrumentelles Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Wie entsteht Stress? Das vegetative Nervensystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation,

				<ul style="list-style-type: none"> • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
11	Modul 3: Instrumentelles Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Stressauslöser = Stressoren • Das Fass des Lebens • Das Lazarus-Modell • Die Stressampel 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
12	Modul 3: Instrumentelles Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Das Ende der Fahnenstange: • Burnout • Geschichte des Burnouts • Symptomatik • 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)

13	Modul 3: Instrumentelles Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Burnoutphasen • Burnoutebenen • Was können wir tun? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
14	Modul 3: Instrumentelles Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentelles Stressmanagement • Zielfindung nach der SMART-Methode • Mein Motiv • Z.E.N.T.R.A.L 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation,

				<ul style="list-style-type: none"> • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
15	Modul 4: Mentales Stressmanagement, Perfektionismus, Mental Load	<ul style="list-style-type: none"> • Mentales Stressmanagement • Innere Antreiber 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
16	Modul 4: Mentales Stressmanagement, Perfektionismus, Mental Load	<ul style="list-style-type: none"> • Perfektionismus • Positiver und negativer Perfektionismus 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)

17	Modul 4: Mentales Stressmanagement, Perfektionsismus, Mental Load	<ul style="list-style-type: none"> • Woher kommt Perfektionismus? • Konsequenzen des Perfektionismus 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
18	Modul 4: Mentales Stressmanagement, Perfektionsismus, Mental Load	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Load 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation,

				<ul style="list-style-type: none"> Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
19	Modul 5: Regeneratives Stressmanagement, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> Regeneratives Stressmanagement Erholung gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
20	Modul 5: Regeneratives Stressmanagement, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> Schlaf und Schlafprobleme Was heißt Entspannung? 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)

21	Modul 5: Regeneratives Stressmanagement, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Body Scan • Meditation 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
22	Modul 5: Regeneratives Stressmanagement, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Chakrenmeditation • Farben als mentale Unterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
23	Modul 5: Regeneratives Stressmanagement, Meditation	<ul style="list-style-type: none"> • Farben (als Therapie) • Chakren und Farben im Einzelnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online- 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme,

			<p>Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
24	Modul 6: Resilienz, Ressourcenarbeit, NLP	<ul style="list-style-type: none"> • Resilienz • Selbstwirksamkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)

25	Modul 6: Resilienz, Ressourcenarbeit, NLP	<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcenarbeit • Basiswissen NLP 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
26	Modul 6: Resilienz, Ressourcenarbeit, NLP	<ul style="list-style-type: none"> • Die Physiologien • Einschub Spiegelneuronen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
27	Modul 6: Resilienz, Ressourcenarbeit, NLP	<ul style="list-style-type: none"> • Ankern • Ökocheck • Future Pace 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online- 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme,

			<p>Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
28	Modul 6: Resilienz, Ressourcenarbeit, NLP	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisieren kommt von Vision • Gebrauchsanleitung Visualisieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)

29	Modul 7: Biografiearbeit, Inneres Kind, Psychoneuroimmunologie	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Biografie? • Biografie vs. Lebenslauf • Identität und Sinn • Gesellschaft und Normen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
30	Modul 7: Biografiearbeit, Inneres Kind, Psychoneuroimmunologie	<ul style="list-style-type: none"> • Biografiearbeit • Erinnerungsarbeit und Methodik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
31	Modul 7: Biografiearbeit, Inneres Kind, Psychoneuroimmunologie	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken der Biografiearbeit • Das narrative Gespräch • Kreative Methoden 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online- 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme,

			<p>Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
32	Modul 7: Biografiearbeit, Inneres Kind, Psychoneuroimmunologie	<ul style="list-style-type: none"> Das innere Kind Die Bedeutung von Geschichten im Mentaltraining 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
33	Modul 7: Biografiearbeit, Inneres Kind, Psychoneuroimmunologie	<ul style="list-style-type: none"> Psychoneuroimmunologie Psychosomatik/ Organsprache Erklärungsmodelle Wiederholung biologische Erklärung 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung,

			<ul style="list-style-type: none"> Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
34	Modul 8: Fragetechniken, Veränderungsprozess, Praxis	<ul style="list-style-type: none"> Einleitung in die Praxis des Mentaltrainings Zielgruppen im Mentaltraining? 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
35	Modul 8: Fragetechniken, Veränderungsprozess, Praxis	<ul style="list-style-type: none"> Lösungsorientierte Fragen Lösungssprache 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online- 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme,

			<p>Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
36	Modul 8: Fragetechniken, Veränderungsprozess, Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeiner Ablauf eines Mentaltrainings • Einzelarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
37	Modul 8: Fragetechniken, Veränderungsprozess, Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeiten mit Gruppen/Workshops im Überblick • Vorbereitungen allgemein 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung,

			<ul style="list-style-type: none"> Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
38	Modul 8: Fragetechniken, Veränderungsprozess, Praxis	<ul style="list-style-type: none"> Räumlichkeiten Aufbau einer Gruppenstunde 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
39	Modul 9: Arbeiten mit Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> Vorteile Gruppenarbeit Welche Gruppenveranstaltungen unterscheiden wir? 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online- 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme,

			<p>Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
40	Modul 9: Arbeiten mit Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorüberlegungen • Rahmenbedingungen schaffen: Einladung und Anmeldung, Räumlichkeiten, Organisation, Verpflegung, Zeitpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
41	Modul 9: Arbeiten mit Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Drehbuch – die inhaltliche Planung: Zielsetzung, Vorträge, Zeiträumung, Einstieg, Wissensvermittlung, Schluss 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung,

			<ul style="list-style-type: none"> • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
42	Modul 9: Arbeiten mit Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Bevor es losgehen kann • TEAM – Toll Ein Anderer Macht's?! 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit den zuständigen Tutor*innen, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
43	Modul 10: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorwort • Soll ich oder soll ich nicht? • Wichtige Punkte für die Selbstständigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online- 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme,

			<p>Veranstaltung als Videostream via Zoom).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
44	Modul 10: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> • Rechtliches • Feindbild Finanzamt oder – wie geht das mit der Steuer? • Einkommenssteuer • Rechnung • Registrierkassenpflicht • Mehrwertsteuer 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
45	Modul 10: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialversicherung • Preisgestaltung • Checkliste: Sind Sie wirklich startklar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, • Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung,

			<ul style="list-style-type: none"> Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
46	Modul 10: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> Werbung – was ist das? Zielgruppe Das Logo Die eigene Homepage Rechtlich wichtig – Impressum 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Ausprobieren der vorgestellten Methoden, Wiederholen/Üben des Erlernten Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
47	Modul 10: Unternehmerwissen	<ul style="list-style-type: none"> Suchmaschinen Google adwords Bannerwerbung Blog Vorträge Kooperationen Zum Schluss ein wenig Psychologie – die Galoppstrecke 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio 	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesungen (Audio- und Videodateien), Filme, Studium der Skripten inkl. Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, Hausaufgaben (Übungsaufgaben) inkl. Kontrolle und Austausch mit

			und die Chatfunktion gewährleistet.	den zuständigen Tutor*innen, <ul style="list-style-type: none"> • Ausprobieren der vorgestellten Methoden, • Wiederholen/Üben des Erlernten • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste)
48	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige vertiefende Lektüre anhand der zur Verfügung gestellten Literaturliste • Finden eines individuellen Interessensschwerpunkts 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) • Verfassen der abschließenden Diplomarbeit
49	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige vertiefende Lektüre anhand der zur Verfügung gestellten Literaturliste • Literaturrecherche und Themenfindung 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) • Verfassen der abschließenden Diplomarbeit

			Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet.	
50	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige vertiefende Lektüre • Konzepterstellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) • Verfassen der abschließenden Diplomarbeit
51	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung und Verfassen der Diplomarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). • Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation, • Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) • Verfassen der abschließenden Diplomarbeit

52	Literaturstudium und Diplomarbeit	<ul style="list-style-type: none"> Fertigstellung und Abgabe der Diplomarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> Nachweislich 5 Stunden Teilnahme am virtuellen Seminarraum (Online-Veranstaltung als Videostream via Zoom). Die Interaktion zwischen Vortragenden und Lernenden ist hierbei in Echtzeit über Video/Audio und die Chatfunktion gewährleistet. 	<ul style="list-style-type: none"> Dokumentation, Literaturstudium inkl. Buchreflexion (Siehe Literaturliste) Verfassen der abschließenden Diplomarbeit
----	-----------------------------------	--	---	--

Allgemeine Anmerkung:

Die erforderliche Wochenstundenanzahl erfolgt in einer seminaristischen Form. Von den 20 Wochenstunden sind 5 Stunden (25% der Lernzeit) verpflichtend in Form von Live-Online-Seminaren als Live-Video-Stream via Zoom zu absolvieren (interaktive Erarbeitung des Lernstoffs in Begleitung unserer Lehrenden im virtuellen Seminarraum).

Die angegebenen Module umfassen die seminaristischen Anteile (262 Stunden) sowie Ihre Lern- und Übungszeiten (durchschnittlich 783 Stunden, überprüfbar u.a. durch Reflexionsaufgaben zur Wissensüberprüfung, kontrollierte Hausaufgaben (Übungsaufgaben) sowie Literaturstudium (Buchreflexion).

Der Abschluss erfolgt nach dem Erstellen der Diplomarbeit. Gesamt umfasst die Ausbildung 1.045 Stunden.

Die schulungstypische Kommunikation mit dem Kursträger zu inhaltlichen Fragestellungen ist gegeben durch E-Mail, Zoom (Live-Videostreams) und eine geschlossene Lerngruppe im Internet.