

AUSBILDUNG ZUM
GESUNDHEITS- UND MENTALCOACH
(MINDCONCEPT)

EIN INNOVATIVER BILDUNGSGANG FÜR MEHR
GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND
LEBENS-KRAFT



Prof. Dr. Franz Decker
Dr. Albert Decker

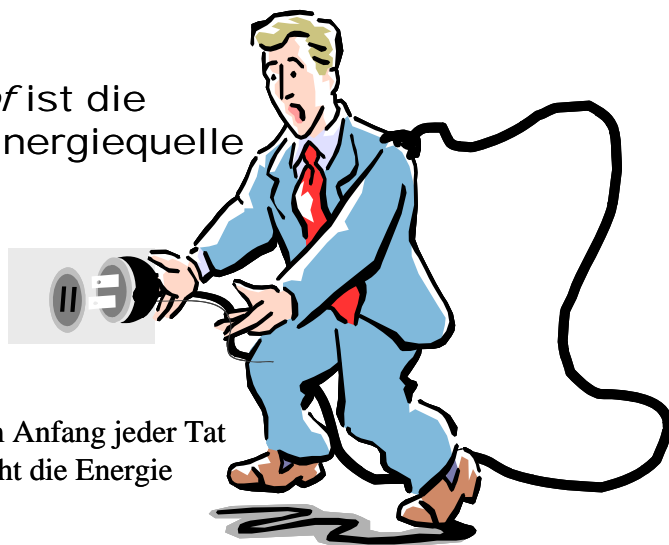


naturwissen Ausbildungszentrum,
Geltinger Str. 14 e, 82515 Wolfratshausen
Tel. 08171 / 4187-60, Fax 08171 / 41 87-66
www.natur-wissen.com

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG	2
AUSBILDUNGSKONZEPTION	4
INHALTE	6
STIMMEN ZUM BILDUNGSGANG.....	8
DIE REFERENTEN	9
PUBLIKATIONEN	10

Ihr *Kopf* ist die
beste Energiequelle



Am Anfang jeder Tat
Steht die Energie

„Wenn Sie mit irgend einer Arbeit oder Erfüllung eines Wunsches, aber auch mit der Lösung von Problemen, mit der Bewältigung von Angst und Sorge Erfolg haben wollen, konzentrieren Sie alle Ihre positiven Kräfte – also Ihre Gedanken – auf das eine Ziel!“

Emil Coué

Einführung

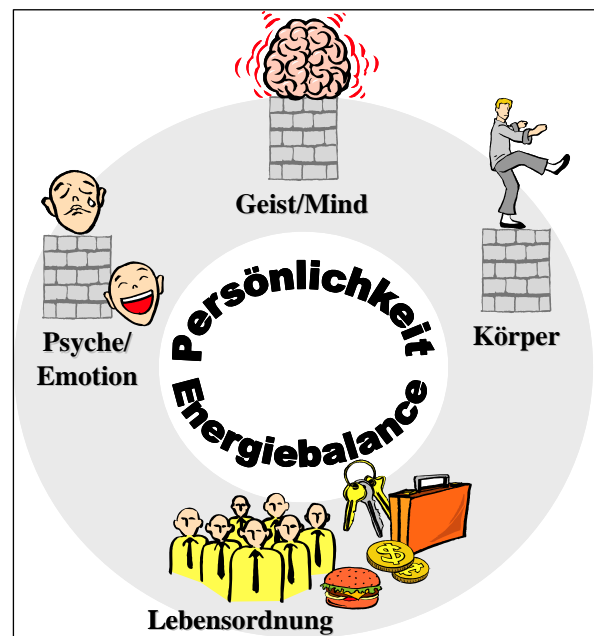
Die klassischen Sektoren des Gesundheitswesens (Kassen, Ärzte, Apotheken und Pharmaindustrie) verwalten die Krankheit anstatt Gesundheit zu fördern. Für eine solche Förderung (Salutogenese) sind neue Kompetenzen und neue Berufsbilder notwendig. Mit dem Berufsbild bzw. der Zusatzqualifikation „Gesundheits- und Mentalberater/in“ wurde von mindconcept im Jahre 1998 eine solche Ausbildung entwickelt und seither durchgeführt.

Gesundheits- und Mentalberatung:

Ein Gesundheits- und Mentalcoach ist in der Lage, Menschen ganzheitlich zu beraten. Auf der Basis der individuellen Body-Mind-Ressourcen entwirft er klientenorientierte, spezifische Programme zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit. Der Beratungsansatz ist ganzheitlich und sein Ziel ist die nachhaltige Balance von Körper, Geist, Emotionen und der Ordnung des Lebens.

Alles beginnt im Kopf:

Der Ausgangspunkt der Balance- und Veränderungsarbeit ist das Mentaltraining. Startpunkt ist der Geist. Durch mentalpädagogische Methoden werden Körper, Geist und Emotionen harmonisiert und energetisiert. Der Berater klärt und verstärkt mit dem Klienten zusammen seine Ziele mental. Mentalpädagogik ist ein Set aus Methoden und der Erkenntnis, dass Lernen nur in einer positiven Atmosphäre und einer aktiven Entspannung stattfindet. Lernen ist ein individueller und zukunftsorientierter Prozess.



Kompetenzen eines Gesundheits- und Mentalcoaches:

Neben dem Gesundheitswissen erlangen Gesundheits- und Mentalberater/innen die Kompetenzen:

- gesundheitsfördernd (Salutogenese) und klientenorientiert zu beraten
- die Methoden der modernen Mentalpädagogik in persönlichen Lernprozessen anzuwenden
- Konzepte der Gesundheitsberatung zu erarbeiten und anzuwenden

Wissenschaftliche Basis:

Der Ansatz wurde bereits im Jahre 1992 durch die Veröffentlichung „Mind Fitness – Mentalgestaltung und Mentalberatung“ von Prof. Decker grundlegend formuliert und mit zahlreichen Folgepublikationen ergänzt (dazu siehe die Literaturliste am Ende).

Die Erkenntnisse entwickeln sich aus der Kombination verschiedenster wissenschaftlicher Felder, wie der modernen Hirnforschung, der Psychologie,

Sozialwissenschaften, einer modernen Erwachsenenpädagogik, verschiedenen Heilwissenschaften und Heilmethoden sowie eigenen Erfahrungen. (dazu siehe auch die kurze Vita auf Seite 9).

Zielgruppe und Praxisrelevanz:

Die Ausbildung wird von mindconcept seit 1998 erfolgreich durchgeführt. Die Absolventen sind in den verschiedensten Branchen und Berufsfeldern tätig. Dazu gehören neben Ärzten, medizinischem Fachpersonal, Pflegeberufen, Lehrern und Managern auch Personen, die zum Beispiel Gesundheits-, Abnehm- und Sportgruppen leiten. Es handelt sich beim Gesundheits- und Mentalberater in den meisten Fällen um eine zusätzliche Qualifikation im eigenen Berufsfeld. Weiterhin gehören zur Zielgruppe alle, die an einer persönlichen Lebens- und Gesundheitsentwicklung interessiert sind, sich weiterentwickeln und verändern wollen.

Gesundheits- und Mentalcoaching – ein neues Berufsbild?

Gesundheits- und Mentalcoaching ist unseres Erachtens ein neues Berufsbild das im Vorfeld und parallel der krankheitsorientierten, tradierten Sektoren des Gesundheitssystems positioniert ist. Die Berater erhalten dabei eine Basisausbildung, die nicht auf dubiosen esoterischen Konzepten, kosmischen Energien usw. baut. Grundlage sind ein modernes pädagogisches Modell und Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, der Emotionsforschung, der Psycho-Neuro-Immunologie und der Naturheilkunde.

Bildungskonzeption

Die Vermittlung der Kompetenzen erfolgt nach dem bewährten neuropädagogischen Lern- und Entwicklungsmodell von mindconcept. Dabei werden die Fakten und das Wissen von den Teilnehmern im Selbststudium erarbeitet. Das Können wird in den Präsenzphasen mit Hilfe von Fallstudien, Übungsmaterialien und eigenen Beratungsgesprächen (Rollenspiele) von den Teilnehmern selbst gesteuert und unter Anleitung erlernt. Durch das Verfassen einer Abschlussarbeit werden die individuellen Kenntnisse und die eigene Beraterpersönlichkeit weiter unterstützt. Hier erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, den Grundstein ihrer Selbstständigkeit als Berater/in mit einem eigenen Konzept einzuleiten.

Struktur des Bildungsgangs im Einzelnen:

Der Bildungsgang teilt sich in Präsenzphasen und Unterlagen unterstützte Selbstlernphasen. Insgesamt verteilt sich die berufsbegleitende Ausbildung auf ca. 9-12 Monate. Die Unterlagen umfassen ca. 500 Seiten und die neusten Publikationen des Instituts. Diese dienen nicht nur als Seminarunterlagen, sondern auch als Hilfe und Informationsbank für eine spätere Praxis.

Präsenzphasen:

In 5 Blöcken á 3 Tagen und einem zweitägigen Abschlusskurs werden die Teilnehmer durch ein modernes erwachsenenpädagogisches Konzept zum Können geführt. Dies geschieht durch die Unterstützung der Arbeitsmaterialien. Hierzu zählen:

- *Informationsblätter*
Hier erhalten die Teilnehmer wichtige Hintergrundinformationen. Infoblätter dienen ebenfalls als „Wissensbank“ für die spätere Praxis.
- *Übungsblätter*
In Übungsblättern finden sich zahlreiche Übungen für die Praxis. Im Seminar werden diese als Lernhilfe genutzt und dienen später als Übungsfundus für die Beraterpraxis.
- *Fallstudien*
Fallstudien sind praxisorientierte Fälle, die als Anleitung für die Beratungsgespräche (Rollenspiele) der Teilnehmer dienen.

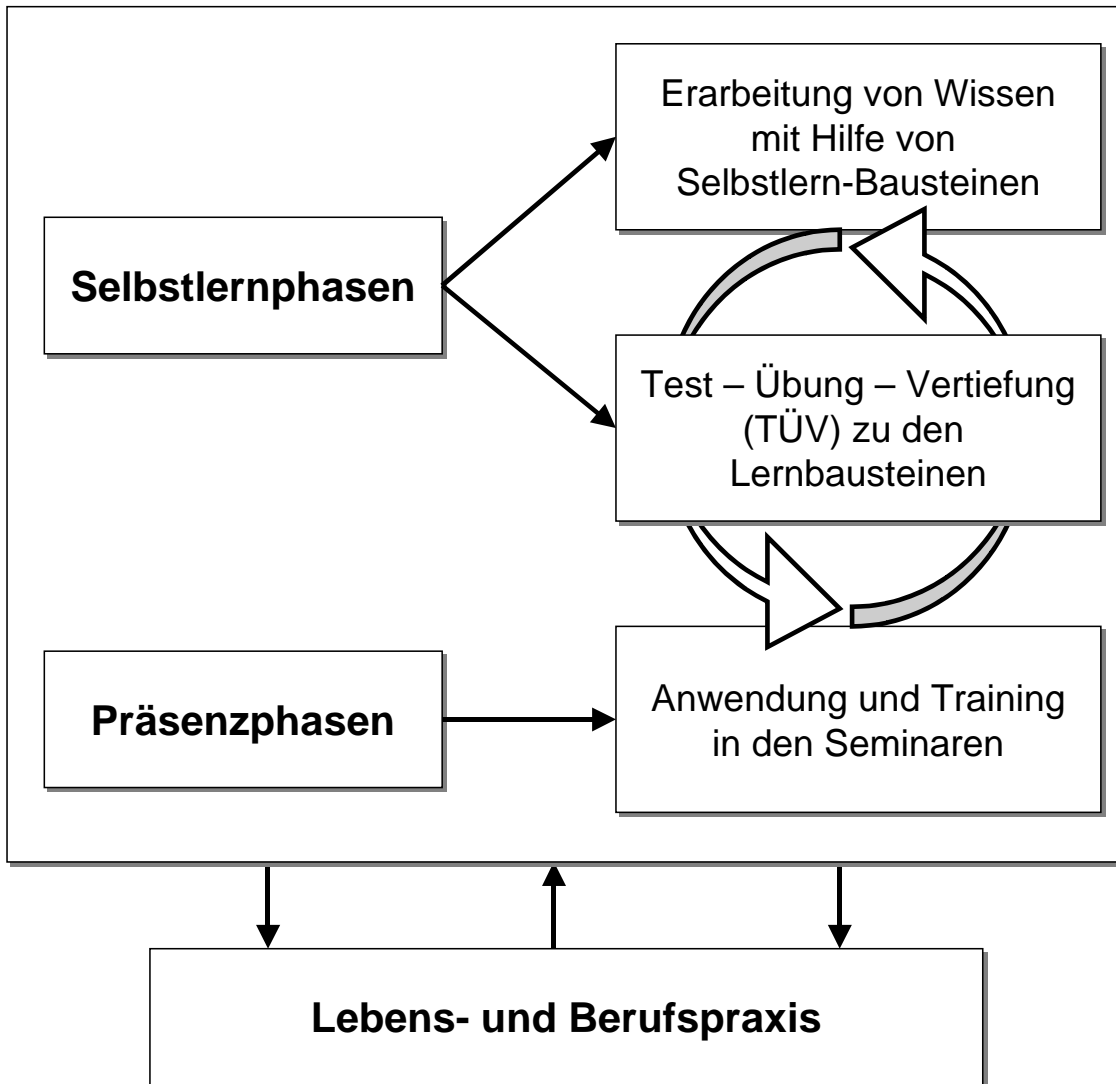
Selbstlernphase:

In 8 Selbstlernbausteinen werden verschiedene Gesundheitsthemen mit Hilfe der Unterlagen (Infoblätter, Publikationen usw.) monatlich erarbeitet. Zur Überprüfung der Bausteine werden die TÜVs (Test, Übung und Vertiefung) verwendet und so Theorie (Wissen) und Praxis (Können) miteinander verknüpft. Der Zeitaufwand für das Selbststudium beläuft sich auf ca. 6-8 Stunden pro Woche.

Selbstlernunterlagen im Überblick:

- *Selbstlernbausteine*
8 Bausteine zu unterschiedlichen Themen, in systematischer, verständlicher Darstellung.
- *TÜVs*
8 TÜV-Bausteine mit Fallbeispielen und Fragen zur Sicherung des Gelernten, zur Übung und zur Anwendung in der Praxis zu Themen der Selbstlernbausteine.
- *8 Musterlösungen* mit Antworten und Anregungen zu den Aufgabenstellungen aus den TÜV-Bausteinen.

Die folgende Grafik verdeutlicht den Zusammenhang grafisch.



Inhalte

Die Themen in den Seminaren bauen aufeinander auf. Zu Beginn werden grundlegende Methoden der Entspannung, Visualisierung und der Balance von Körper, Geist und Emotion geübt. Nach der Übung des Coachingprozesses wird das Können mit Hilfe von Fallstudien und Rollenspielen verfestigt und verfeinert. Dazu gehören als Schwerpunkte Methoden des Mentaltrainings und Anwendungsfelder der Mentalberatung. Den Abschluss bildet die Body-Mind-Regulation. Die Inhalte sind in 5 Blöcke plus Prüfungsblock aufgeteilt (5 x 3 Tage plus 2 Tage).

Die Themen der Seminarblöcke in der Übersicht:

Seminarblock 1

Einführung in das Gesundheits- und PräventionsCoaching

- Gesundheitsbegriff und Prävention in der modernen Bedeutung
- Das Mind-Body-Life-Modell als Basis
- Erste Methoden, erstes Probeüben: Gleichgewichts- und Energie-Übungen
- Gehirn als Steuerungszentrale

Seminarblock 2

Der Coaching-Prozess

- Das Mindconcept-Coachingmodell
- Entspannungs- und Visualisierungstechniken
- Fragetechniken, Beratungsziele
- Der individuelle Umstellungsprozess
- Fall- und rollenbasiertes Training

Seminarblock 3

Moderne Methoden des Coachingprozesses und der Veränderung

- Veränderungs- und Umstellungsprozesse
- Entspannungs- und Rhetorikübungen
- Mind-Body-Fitnesstraining
- Entwicklungs- und Wachstumsprozesse
- Persönliche Entwicklung und Zukunftsgestaltung
- Übungen, fall- und rollenbasiertes Training

Seminarblock 4

Felder des Gesundheits- und PräventionsCoachings

- Energie-Balance
- Stressabbau, Entspannungsverfahren,
- Psycho- und Mindhygiene, emotionales Balance-Training
- Ökologie-Balance
- Abbau von Leistungs- und Gesundheitskillern
- Übungen, fall- und rollenbasiertes Training

Seminarblock 5

Lebensordnung und systemische Gesundheit

- Lebensordnung, Lebens-Balance als Prozess
- Systemische Beratung, Systemaufstellung,

- Komplexe Gesundheitssettings: Wege aus Burnout, Mobbing, Stress-Depression
- Mind-Body-Life-Regulation und Balance
- Übungen, fall- und rollenbasiertes Training
- Prüfungsvorbereitung

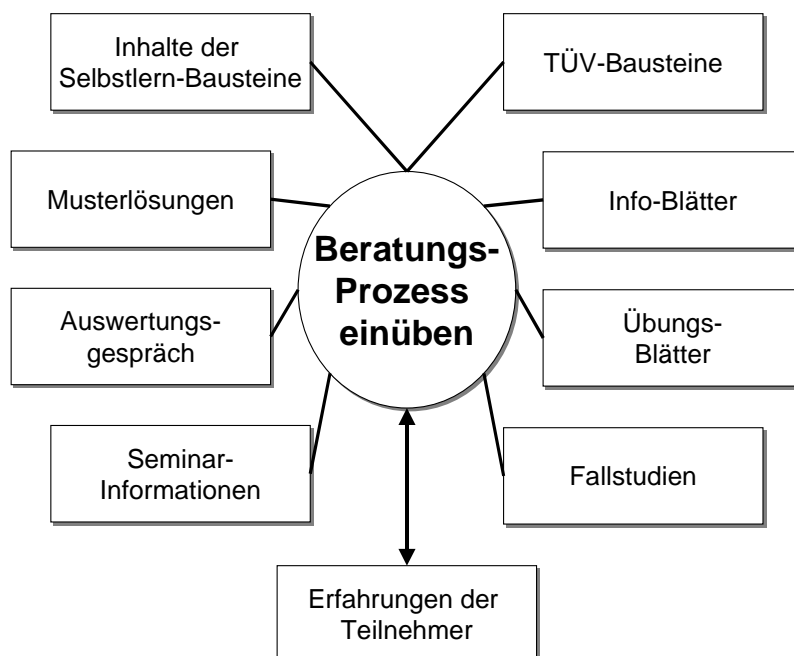
Seminarblock 6
Abschluss/Prüfung

Die Themen der Selbstlern- (SLB) und TÜV-Bausteine:

1. SLB/TÜV: Zeit- und lebensbedingte Gesundheitskonzepte und -entwicklungen
2. SLB/TÜV: Moderne Zivilisations-Syndrome als Gesundheits- und Lebensbeeinträchtigungen und -störungen
3. SLB/TÜV: Mindfitness – Wege zu einer mentalen und geistigen Fitness, der Lebensgestaltung und der persönlichen Entfaltung
4. SLB/TÜV: Moderne Entspannungs- und Anti-Stress-Methoden
5. SLB/TÜV: Wellness-, Psychohygiene, Körperfitness und Lebens-Ordnung
6. SLB/TÜV: Energie-Balance und Vitalitätsförderung
7. SLB/TÜV: Mindcoaching – Das Mentaltrainings-, Entwicklungs- und Erfolgsprogramm
8. SLB/TÜV: Spezielle Gesundheitstherapien (z.B. Bio-mentale Therapien, Heilfasten, Psychohygiene, Psycho-Power-Programme, Psychomentale Immunsystemstabilisierung)

Elemente der Ausbildung:

Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die Elemente der Ausbildung.



Der Bildungsgang zum Gesundheits- und Mentalberater kann durch zusätzliche Themenbereiche für die jeweiligen Berufsfelder und Institutionen ergänzt werden. Beispielsweise für eine betriebliche Personal- und Gesundheitsentwicklung, Gesundheits- und Mentalberatung für medizinisches Personal, Lehrer, den Wellness- und Fitnessbereich.

Stimmen zum Bildungsgang

Im Folgenden einige Teilnehmerstimmen zum Bildungsgang:

„Anhand der Diplomarbeit und Ihrem Seminar habe ich gemerkt, was ich leisten kann und was in mir steckt.“ Reinhilde O.

„Die Bearbeitung der TÜV-Bausteine und der von Ihnen angegebenen Literaturquellen war interessant und hilfreich, Fallstudien und eine gestellte Thematik zu bearbeiten. Für mich persönlich liegt jedoch der Haupteffekt dieser Ausbildung in der Möglichkeit, über ein Auseinandersetzen mit sich selbst einen individuellen Weg für ein eigenverantwortliches Leben zu finden und dem eigenen Dasein eine höhere Qualität zu geben. Übung macht den Meister ... Lernen und Wachsen ... Sich selbst erkennen und andere über die eigene Erfahrung zu unterstützen ... Discendo discimus ... das alles sind Werte, die ich für mich persönlich wieder entdeckt habe und die ich gerne in meiner zukünftigen beruflichen Entwicklung weitergeben möchte.“ Susanne M.-W.

„Im Laufe dieser Ausbildung wurde mir die Möglichkeit gegeben, sehr viel in meinem Leben zu ordnen, neue Weichen zu stellen und Erkenntnisse zu gewinnen, die den Weg der Theorie verlassen haben und zwischenzeitlich mein Herz erreicht haben... Für dieses Lernen bin ich Prof. Dr. Franz Decker und Dr. Albert Decker zu großer Dankbarkeit verpflichtet ...“ D. K.

„Ich freue mich schon sehr auf die Prüfung und kann in der Zwischenzeit auch schon erste Erfolgserlebnisse verbuchen! Mit dieser Ausbildung habe ich meine Berufung gefunden, da bin ich mir ganz sicher. Und ich werde stets mein Bestes geben, um für Hilfe suchende Menschen ein Anstoß in die richtige Richtung zu sein. Ich danke Ihnen von ganzem Herzen für Ihre Lehre, die mein Leben eindeutig nachhaltig positiv beeinflussen wird, und bin sicher, dass auch alle meine Mitschüler und Mitschülerinnen nur davon profitieren können.“ Brigitta W.

„Ich weiß nun auch, dass ich mehr auf mich und meine Art, wie ich bin vertrauen kann und muss. Ich brauche nicht unendlich viel theoretisches Wissen, um dann erst [mit der Mentalberatung] beginnen zu können – ich brauche praktische Erfahrungen, damit ich dann das Gelesene besser verarbeiten und es in mir vertiefen kann. Denn zu viel Theorie blockiert mich eher, da ich denke - jetzt habe ich so viel gelesen und müsste das doch alles können. Dabei klappt dies nur in Verknüpfung mit dem Praktischen. Das ist wie bei den beiden Gehirnhälften, wir brauchen beide Gegensätze, um dann das Bestmögliche daraus zu erzielen. Darum möchte ich Ihnen Danke sagen, für die vielen Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich mit Ihrer Hilfe und der Hilfe der Mitschüler machen konnte. – Danke!“ Andrea H.



Die Referenten

Prof. Dr. Franz Decker



- Prof. Dr. rer. pol., Lehrstuhl für Wirtschafts- und Berufspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Weingarten. Lehrauftrag für Gesundheitsbildung und -förderung. Seit Anfang 1998 emeritiert.
- Heilpraktikerausbildung, NLP-Master und Kinesiologieausbildung, Yoga-Kursleiter-Ausbildung.
- Mehrjährige Leitung eines Forschungsinstitutes.
- Veröffentlichung von mehr als 50 Büchern und zahlreichen Beiträgen für Zeitschriften und Sammelbände aus den Bereichen Management und Führen, Betriebswirtschaft, Mindforschung und Mentalpädagogik, Aus- und Weiterbildung und Gesundheitsentwicklung.
- International anerkannter Experte für Sozial- und Gesundheitsmanagement.
- Entwickler und Autor mehrerer staatlich anerkannter Fernstudien-Bildungsgänge im „Modernen Weiterlern-System“.
- Besondere Interessen- und Arbeitsschwerpunktbereiche sind in den letzten Jahren gesundheitliche und medizinische Fragen.
- Leiter von Projekten zur präventiven Gesundheitspflege.
- Dozent und Berater für Personalführung, Sozial- und Gesundheitsmanagement, Organisationsentwicklung und Weiterbildung im In- und Ausland.



Dr. Albert Decker

- Dr. rer. pol., Promotion in Wirtschaftspädagogik, Medizinsoziologie und Gesundheitsökonomie.
- Dipl. Sozialwirt mit den Schwerpunkten Betriebssoziologie, Kommunikationswissenschaften, Psychologie und Betriebswirtschaft.
- Dipl. Gesundheits- und Mentalberater.
- Seit 1996 freier Trainer für Informations- und Kommunikationstechnologie. Konzeption, Durchführung und Trainerschulung eigener Bildungsprodukte.
- Beratung im Bereich telekommunikatives und multimediales Lernen.
- Veröffentlichung mehrerer Bücher.
- Seit 1998 Ausbilder für Gesundheits- und Mentalberatung. Schwerpunkte sind u.a. Gehirnforschung, Neurodidaktik, Kommunikations- und Beratungskompetenz, Systemische Individual- und Organisationsberatung.

Publikationen

- Decker, Franz
Medizin für die Seele. Lebens- und Seelenkräfte im Alltag mobilisieren, Verlag Via Nova, Petersberg 2008)
- Decker, Franz
Energie-Blance finden. Wege aus dem Energiemangel, Verlag Via Nova, Petersberg 2004.
- Decker, Franz
Übungen zur Energie-Balance. Arbeits- und Übungsbuch, Verlag Via Nova, Petersberg 2004.
- Franz Decker:
Mind-Management – Die gesundheitsförderliche Wirkung der Gedanken, in: Meifert; Kesting [Hrsg.]: Gesundheitsmanagement im Unternehmen – Konzepte, Praxis, Perspektiven, Berlin Heidelberg New York 2004, S. 183 – 197.
- Franz Decker:
Wege in eine neue betriebliche Sozialkultur – Artikelreihe in zwei Teilen in: KMU Nr. 3/März und Nr. 4/April 2003.
- Franz Decker
Erfolgreich sein Leben meistern - Mein Weg zum persönlichen Erfolg - Ein Selbstentwicklungsprogramm, Verlag Via Nova, Petersberg 2003, ISBN 3-936486-31-X
- Franz Decker/Albert Decker
Organisations- und Personalentwicklung in Sozialbetrieben, Heidelberg und Kröning 2002, ISBN 3-89334-372-5.
- Decker, Franz, Bäcker, Brigitte
Kinesiologie für die ganze Familie, Ravensburger, Ravensburg 2002, ISBN 3-332-01306-8.
- Franz Decker/Albert Decker
Gesundheit im Betrieb. Vitale Mitarbeiter - leistungsstarke Organisationen Der Mensch im Unternehmen, 319 Seiten, 77 Abbildungen mit Übungen, ISBN 3-931085-34-1.
- Decker, Franz
Hochspannung im Betrieb. Strategien zur Überwindung von Mobbing, Burnout, Angst, Konflikten sowie anderen Leistungs- und Gesundheitskillern. 2001, ISBN 3-907601-40-8.
- Decker, Franz, Bäcker, Brigitte
Kinesiologie mit Kindern, Ravensburger, Ravensburg 1997, ISBN 3-473-42680-6.
- Decker, Franz
MindCoach. Ein Trainingspaket (Buch, Übungsfächer, ein Spiel, eine CD mit klassischer Musik in Alpha-Frequenz). Ihr Begleiter auf dem Weg zur mentalen Fitness, bei persönlichen Entwicklungs- und Umstellungsprozessen und neuen Zukunftswegen. Ravensburger, Ravensburg 1997.

- Decker, Franz
Den Stress im Griff. Neue, sofort umsetzbare Methoden aus Kinesiologie, NLP und Mindfitness, Lexika Verlag Würzburg 1999
ISBN 3-89694-240-9.
- Decker, Franz
Teamworking. Gruppen erfolgreich führen und moderieren, 3. Aufl. Lexika Verlag, Würzburg 1998. ISBN 3-89694-230-1.
- Decker, Franz, Decker, Albert
Ausgelernt gibt's nicht. Personal-, Organisations- und Wissensentwicklung als Lernprozesse am Arbeitsplatz. Lexika Verlag Würzburg, 2. Aufl. 1998, ISBN 3-84694-211-5.
- Decker, Franz
Das Große Handbuch: Management für soziale Institutionen.
Unternehmen wirtschaftlich lenken, Menschen sorgfältig betreuen, Mitarbeiter professionell führen Verlag moderne industrie, Landsberg Lech 1997, ISBN 3-478-35640-7.
- Franz Decker
Bildungsmanagement für eine neue Praxis. Lernprozesse erfolgreich gestalten - pädagogisch und betriebswirtschaftlich führen - budgetieren und finanzieren Lexika Verlag, München 1995, ISBN 3-89111-702-7 (AOL).
- Franz Decker
Die neuen Methoden des Lernens und der Veränderung. Lern- und Organisationsentwicklung mit NLP, Kinesiologie und Mentalpädagogik, 2. Aufl. 1996 Lexika Verlag, München, ISBN 3-89293-192-5 und 3-89111-714-0.

Nähere Informationen zu diesem Ausbildungsgang erhalten Sie bei:



naturwissen Ausbildungszentrum,
Geltinger Str. 14 e, 82515 Wolfratshausen
Tel. 08171 / 4187-60, Fax 08171 / 41 87-66
www.natur-wissen.com