

AUSBILDUNG ZUM  
**GESUNDHEITS- UND MENTALCOACH**  
(MINDCONCEPT)

EIN INNOVATIVER BILDUNGSGANG FÜR MEHR  
GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND  
LEBENSKRAFT



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](http://www.natur-wissen.com)

## **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.

## **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

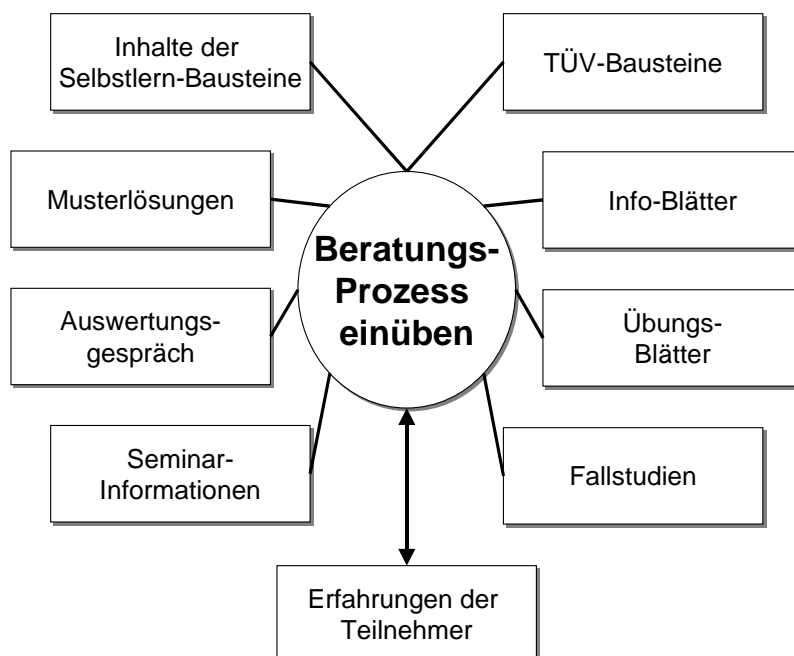
Seminarblock 6  
Abschluss/Prüfung

**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.