



AKADEMIE FÜR NEUROMENTALTRAINING®

Be the very best version of yourself.

**NEUROMENTALTRAINING® = das NEUE Zeitalter des Mentaltrainings!**

Das Denkorgan **Gehirn** ist ein unglaublich komplexes Wunderwerk. Es steuert unsere **Wahrnehmungen**, unser **Denken** und **Fühlen** und damit unser **Verhalten**. Dieses wissenschaftlich fundierte Wissen, wie unser Gehirn funktioniert und die wirksamsten Veränderungskonzepte daraus werden im **NEUROMENTAL-TRAINING®** integriert.

**NEUROMENTALTRAINING®** bewirkt spürbare Verhaltensveränderungen durch Anwendung wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse unseres Gehirns.

**NEUROWISSENSCHAFT TRIFFT PRAXIS** - Bei uns lernen Sie, dass ...

- jeder dazu befähigt ist, **nicht mehr erwünschtes Denken und Fühlen** zu **verändern** und die damit verbundenen Verhaltensmuster zu durchbrechen.
- jeder seine **gewohnte Routine verlassen** und **Neues ausprobieren** kann.
- jeder mit der richtigen Herangehensweise sein **wahres Potential entfalten** und **seine Bestimmung** entdecken kann.
- jeder mit dem **richtigen Hintergrundwissen** und der **richtigen Vorgehensweise** es leicht schaffen kann, sein Leben **erfolgreicher** und **glücklicher** zu gestalten.

DIPLOM NEUROMENTALTRAINER/IN-AUSBILDUNG

**NEUROMENTALTRAINING®** - Diese Ausbildung zum/r Diplom Neuromentaltrainer/in wird ein **Meilenstein** in Ihrer **beruflichen** und **persönlichen Entwicklung** sein.

**Diese Ausbildung richtet sich an:**

- Menschen, die **Interesse an der eigenen persönlichen Entwicklung** haben
- Menschen, die **mentale Techniken im beruflichen Kontext** einsetzen wollen
- Menschen, die **bereits Trainer sind** und mentale Techniken in ihr Training integrieren möchten
- Menschen, die **Trainer** werden wollen

**Wie wir arbeiten?** Es gibt einen Ausbildungsplan und zusätzlich arbeiten wir an Themen, die für die Teilnehmer/innen relevant sind und die größte Hebelwirkung in ihrer beruflichen, privaten oder sportlichen Entwicklung haben.

DIPLOM NEUROMENTALTRAINER/IN



## LEHRGANGSINHALTE

### EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN: NEUROWISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN UND HINTERGRUNDWISSEN

- Was ist Mentaltraining und was ist **NEUROMENTALTRAINING®** und wie funktioniert es? Nutzen von Neuromentaltraining® und wo kann ich es einsetzen?
- Eine **Reise durch das Gehirn** - Hintergrundwissen und neurowissenschaftliche Grundlagen
  - Wie funktioniert unser Gehirn? Neuroplastizität versus Neurorigidität, Gehirnfrequenzen, Botenstoffe, limbisches System, Placebo versus Nocebo ...
  - Was sind Gedanken? Was konkret bedeutet Denken? Was passiert beim Denken im Körper?
- **Stress**, Stressfaktoren, Stresstheorien, Auswirkungen von Stress

### EINE REISE ZU SICH SELBST - WIE TICKT DER MENSCH?

- **System Mensch und Wahrnehmungsebenen**
- Warum wir uns so verhalten, wie wir uns **verhalten**? Was **treibt** uns an?
- Mit welchen **Glaubenssätzen** und Kernüberzeugungen gehen wir durchs Leben?
- Was ist uns wichtig, welche **Werte** leben wir?

### BRAINTALK – GEHIRNGERECHTE EXTERNE UND INTERNE KOMMUNIKATION

- **BrainTalk** - Kommunikationsmodelle
- Neuronen im Gespräch - **Macht und Magie der Sprache**
- Wie wir aus den Endlosschleifen von Problemen aussteigen können? **Lösungsorientierte Fragetechniken** und zielfokussierte Gesprächsführung
- **Feedforward**
- **Afformationen**

### DIE KUNST DER RICHTIGEN MENTALEN TECHNIKEN FÜR LANGFRISTIGE VERÄNDERUNGEN

- **Ankertechiken** und Abgrenzungsmethoden
- Methoden zur Auflösung von **Glaubenssätzen** und um unerwünschtes Verhalten zu verändern
- **Entspannungsmethoden** wie FR, AT, PMR, Alpha-Training, Einblicke in die Meditation
- **Atmen** funktioniert immer – Welche Atemtechniken schnell in die Entspannung führen?
- **Dopamin-Quellen** - Was uns glücklich macht?
- Gehirngerechtes Planen von **Zielen** und wie sie erreicht werden?
- Wenn die Akkus leer sind - **Stressbewältigungsstrategien**
- **Kopfkino** – Wie visualisieren wirklich funktioniert!
- **EPT® Emotional Power Tapping** - Emotionsmanagement, Klopftechnik, um emotionale Blockaden aufzulösen
- **MindMovie**

### PERFORMANCE-MESSUNG

Damit Sie wissen, wo Sie stehen und wie Sie richtig trainieren, um bestmögliche Ergebnisse zu erreichen. Wir messen entweder ...

- Neurofeedback oder Biofeedback
- HRV - HerzRatenVariabilitäts-Messung
- GDV - Energiefeldmessung



## VORAUSSETZUNGEN

- Diplomarbeit im Umfang von mindestens 30 Seiten
- Präsentation am Abschlusstag

## LEHRGANGSDAUER

Die Ausbildung zum/r Diplom Neuromentaltrainer/in dauert 6 x 2 Tage.  
Ausbildungszeiten sind jeweils Samstag (10 – 18 Uhr) und Sonntag (9 – 17 Uhr).

## LEHRGANGSKOSTEN

Lehrgangskosten betragen **Euro 2.150,00** und beinhalten:

- **Lehrgangsunterlagen** in elektronischer Form - Skriptum, Präsentation
- Präsentation der **Diplomarbeit** am Abschlusstag
- **1 Performance-Messung**
- **1/2 h Einzelcoaching**

Österreich: Umsatzsteuerfrei gemäß § 6(1) Z.11a UStG 1994

## TERMINE NIEDERÖSTERREICH WS 2020

Bildungshaus HIPPOLYT, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

Modul I	19.09. + 20.09.2020
Modul II	24.10. + 25.10.2020
Modul III	14.11. + 15.11.2020
Modul IV	05.12. + 06.12.2020
Modul V	09.01. + 10.01.2021
Modul VI	23.01. + 24.01.2021

**INFO-GESPRÄCH** jederzeit möglich.



AKADEMIE FÜR  
**NEUROMENTALTRAINING®**

**Mag. Wilfried ZEHETNER**  
Organisationsleitung & Trainer

**Mobil** 0043 699 126 27 125  
**E-Mail** [wz@neuromentaltraining.com](mailto:wz@neuromentaltraining.com)  
**Web** [www.neuromentaltraining.com](http://www.neuromentaltraining.com)



TERMINE | DAUER | KOSTEN