

| DIPLOMLEHRGANG |

# MENTAL-TRAINER / MENTAL-COACH

- 2025/2026 -

Einzigartig  
in Österreich:  
**25 Tage Trainings-  
Expertise in  
einem  
Lehrgang**



INSTITUT FÜR  
POTENZIALentfaltung

# MENTAL-TRAINER / MENTAL-COACH

AUSBILDUNG 2025 / 26

Der Markt für Mentaltraining ist im absoluten Wachstum. Immer mehr Menschen benötigen auf Grund von belastenden Lebenssituationen eine kompetente Person, die beim Wiederherstellen des Wohlbefindens, bei der Aktivierung von Selbsthilfemaßnahmen und bei der eigenen Zielerreichung unterstützt.

Schon vor mehr als 5 Jahren bezeichnete der Zukunftsforscher Matthias Horx Mental-Coaching als eines der zukunftssträchtesten Berufsbilder. Die Tätigkeit als Mental-Trainer:in / Mental-Coach ist also nicht nur ein anspruchsvoller, sondern auch ein sehr erfüllender Beruf, der heute und in den nächsten Jahren und Jahrzehnten herausragende Perspektiven bietet.

Unabhängig davon, ob Sie Ihr aktuelles Tätigkeitsfeld um den Bereich Mentaltraining erweitern wollen oder ob Sie selbstständig haupt- oder nebenberuflich als Mental-Trainer:in arbeiten möchten, mit dieser Ausbildung haben Sie alle Möglichkeiten: Denn der Fokus wird von der ersten Stunde an ganz bewusst auf die praktische Anwendung gelegt. Sie können also direkt nach dem erhaltenen Diplom in die Selbständigkeit starten!



m<sup>e</sup>

# EINE AUSBILDUNG — ZWEI MÖGLICHE BERUFSFELDER

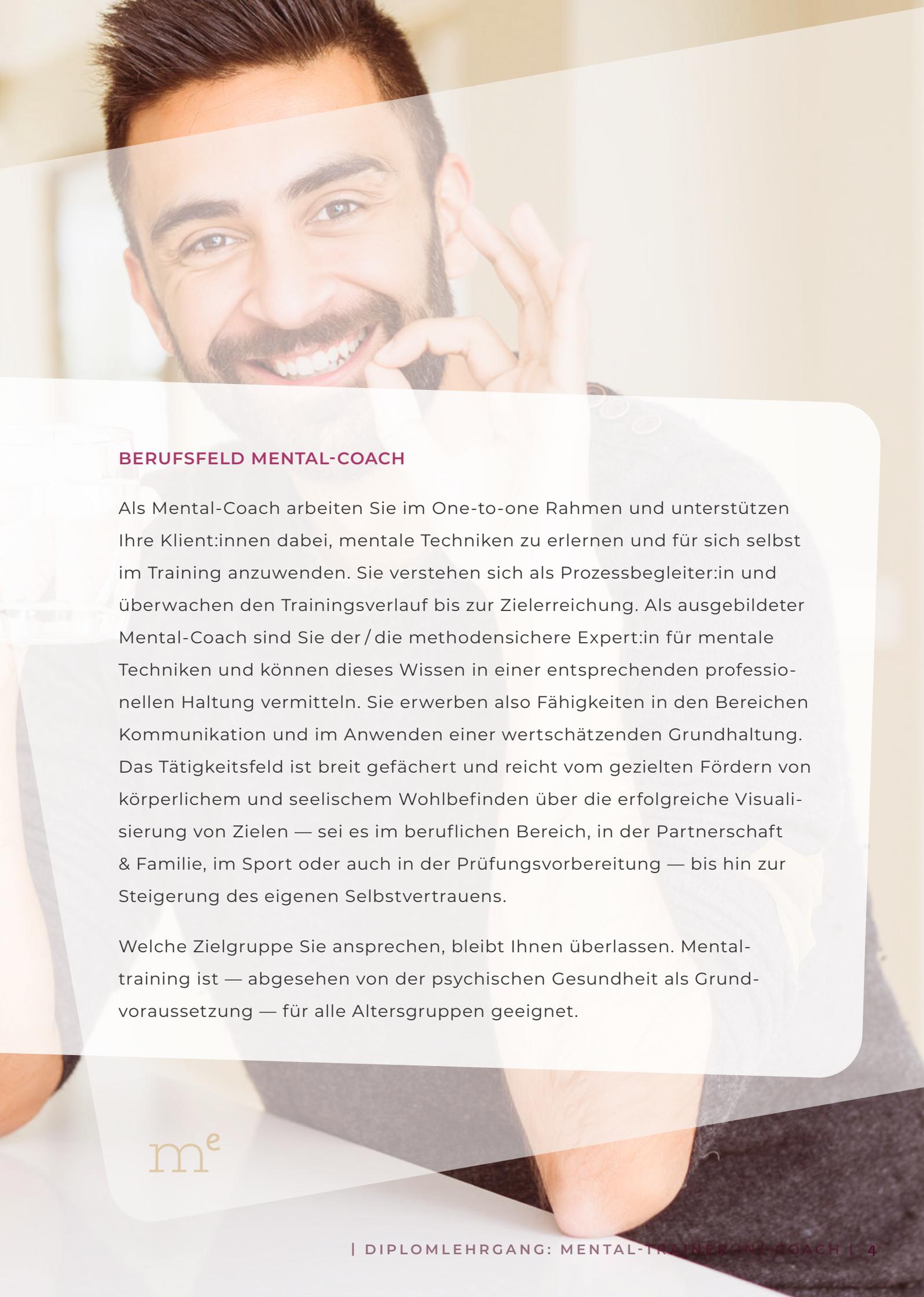
Der entscheidende Vorteil dieser Ausbildung ist, dass Sie nach erfolgreichem Abschluss gleich in zwei Settings arbeiten können: Sie haben sich sowohl alle Fähigkeiten und Werkzeuge für die Wissensvermittlung in der Arbeit mit Einzelpersonen angeeignet, als auch alle notwendigen Kompetenzen für die Gestaltung und Durchführung von Workshops und Seminaren gelernt und trainiert.

## BERUFSFELD MENTAL-TRAINER

Als Mental-Trainer:in haben Sie die Aufgabe, im Rahmen von Workshops oder Seminaren mit Gruppen zu arbeiten und Ihr erworbenes Wissen zu vermitteln. Sie nützen dabei die Gruppendynamik um Erkenntnisse aufzugreifen und mit den Teilnehmer:innen zu erarbeiten. Sie verfügen über Kenntnisse der didaktischen Methodik und verstehen sich als Prozessbegleiter:in sowohl für Wissens- und Einstellungsreflexion, um mit den Teilnehmer:innen nachhaltig Verhaltensweisen überprüfen und verändern zu können.

Als ausgebildete/r Mental-Trainer:in sind Sie dazu befähigt, ihr Wissen über mentale Stärke an Gruppen weiterzugeben. Die Möglichkeiten der Anwendung reichen von Workshops mit Privatpersonen bis hin zu Seminaren in Unternehmen oder Vereinen im wirtschaftlichen, sportlichen oder kulturellen Umfeld.





## BERUFSFELD MENTAL-COACH

Als Mental-Coach arbeiten Sie im One-to-one Rahmen und unterstützen Ihre Klient:innen dabei, mentale Techniken zu erlernen und für sich selbst im Training anzuwenden. Sie verstehen sich als Prozessbegleiter:in und überwachen den Trainingsverlauf bis zur Zielerreichung. Als ausgebildeter Mental-Coach sind Sie der/die methodensichere Expert:in für mentale Techniken und können dieses Wissen in einer entsprechenden professionellen Haltung vermitteln. Sie erwerben also Fähigkeiten in den Bereichen Kommunikation und im Anwenden einer wertschätzenden Grundhaltung. Das Tätigkeitsfeld ist breit gefächert und reicht vom gezielten Fördern von körperlichem und seelischem Wohlbefinden über die erfolgreiche Visualisierung von Zielen — sei es im beruflichen Bereich, in der Partnerschaft & Familie, im Sport oder auch in der Prüfungsvorbereitung — bis hin zur Steigerung des eigenen Selbstvertrauens.

Welche Zielgruppe Sie ansprechen, bleibt Ihnen überlassen. Mental-training ist — abgesehen von der psychischen Gesundheit als Grundvoraussetzung — für alle Altersgruppen geeignet.

## DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

Die Ausbildung zum / zur Mental-Trainer:in / Mental-Coach wurde von Mag. Regina Swoboda persönlich entwickelt. Sie ist seit Jahren erfolgreich als selbständige Mental-Trainer:in und als Mental-Coach tätig. Das fachliche Wissen und die praktische Erfahrung finden sich in den Inhalten der Ausbildung wieder. „Ich habe in den letzten Jahren vielen Klienten wertvolle mentale Techniken vermittelt, und weiß deshalb, wie wichtig es ist, eine fachlich fundierte, aber eben auch praxisorientierte Ausbildung anzubieten. Denn alleine das Wissen reicht für ein professionelles Mentaltraining nicht mehr aus, genauso wichtig ist es, nach einer Ausbildung auch die Fähigkeit zu besitzen, das Wissen professionell zu vermitteln.“, meint die diplomierte Mental-Trainerin.

## BERUFSBEGLEITENDE AUSBILDUNG — ZWEI SEMESTER

Die Ausbildung ist darauf ausgerichtet, dass Sie sie berufsbegleitend absolvieren, und sich somit bestmöglich auf Ihr neues Tätigkeitsfeld vorbereiten können. Die 10 kompakten Ausbildungsmodule finden einmal pro Monat über einen Zeitraum von einem Jahr statt, dies garantiert eine zügige Ausbildung bei gleichzeitig exzellenter Qualität.

m<sup>e</sup>

## DIE AUSBILDUNGSMODULE

Die Ausbildung ist in 3 Teile aufgebaut: Die ersten 5 Module beschäftigen sich mit der Theorie und der Methodik des Mentaltrainings. Die Module 6 bis 8 vermitteln die praktische Umsetzung, hier ist ein komplettes Modul der eigenen Positionierung gewidmet. Die Module 9 und 10 widmen sich der Befähigung zum/zur Mental-Trainer:in/Mental-Coach, in dem zum einen die eigene Diplomarbeit vorgestellt sowie die Diplomprüfung vor der Prüfungskommission abgelegt wird. Nach erfolgreichem Abschluss wird Ihnen das Diplom zum/zur Mental-Trainer:in/Mental-Coach überreicht.

m<sup>e</sup>

# UNSERE INHALTE IM ÜBERBLICK

## MODUL 01 | GRUNDLAGEN MENTAL-TRAINING

Geschichte des mentalen Trainings, Definition, Methodik & Ziele des mentalen Trainings, Wirkung und Voraussetzung für mentales Training, Wahrnehmung, Fokussierung, Sinneskanäle, VAKOG, Bewusstseinssebenen: Bewusstsein / Unterbewusstsein / kollektives Bewusstsein, Grundannahmen des Mentaltrainings, Werte / Überzeugungen, Wertekonflikte, (3 Tage)

## MODUL 02 | KOMMUNIKATION / DIALOG

Kraft der Gedanken / Gefühle, Kraft der Worte, innere Denk- und Verhaltensmuster, Affirmationen, neueste Erkenntnisse der Hirnforschung, was ist Kommunikation, verbale / nonverbale Kommunikation, verstehen und verstanden werden, innerer Dialog, Kommunikation mit anderen, das Vier-Ohrenmodell, gekonnt neugierig fragen, Feedback geben / bekommen (3 Tage)

## MODUL 03 | VISUALISIERUNGS- & ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Aufbau, Abläufe und Prozesse des Gehirns, Bilder im Mental-Training, Visualisierung als Erfolgsfaktor, Methodik und Beispiele zielorientierter Visualisierung und ressourcenorientierter Visualisierung, Atmung / Entspannung, Entspannungsstufen, Induktionstechniken, Vertiefungstechniken, Eduktionstechniken, Entspannungsmethode / Traumreise, Antreiberdynamiken, Antreiber vs. Erlauber (3 Tage)

## MODUL 04 | KOGNITIVE PROZESSE

Erkennen von Blockaden, Ursachenforschung, Prozesse der Zielfindung, Methodik zur Gestaltung von Affirmationen, Formulieren neuer Einstellungen, Techniken im Umgang mit hinderlichen Glaubenssätzen, Verbinden der neuen Einstellung mit Emotion / Körper / Verhalten (Somatische Marker), Verankern im Alltag (3 Tage)



# UNSERE INHALTE IM ÜBERBLICK

## MODUL 05 | THEMENBEREICHE DES MENTALTRAININGS

Darstellung der Anwendungsgebiete des Mentaltrainings, Erarbeiten des jeweiligen Themenbereiches anhand von Praxisbeispielen und Experten wie z.B. mentales Training im Beruf, Sport, beim Aufbau von Selbstvertrauen oder abbauen von Stress, zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung, zum Erlangen eines körperlichen Wohlbefindens, in der interkulturellen Arbeit, aber auch das Erkennen zielgruppenspezifischer Unterschiede, z.B. bei Kindern, Eltern, Senioren, etc. (3 Tage)

## MODUL 06 | BUSINESS AUFTRITT

Der Weg in die Selbständigkeit, eigene Positionierung, Präsentation des Angebotes, Marketing & Verkauf im Trainingsbereich, erfolgreiches Networking, Empfehlungsmarketing, rechtliche und wirtschaftliche Grundlagen für den optimalen Start in den Beruf (3 Tage)

## MODUL 07 | MENTALTRAINING IM EINZELSETTING

Aufbau des Settings, richtige Haltung als Mental-Coach, Fragetechniken, Do's & Don't's im Einzelsetting, Abgrenzung zur Arbeit mit Gruppen, Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen der Beratung, Aufbau und Systematik eines Mentalcoachings, POL (Pacing-Outing-Leading) in der Prozessgestaltung, Dynamiken im Einzelsetting, richtiger Einsatz von Mentaltraining-Tools (3 Tage)

## MODUL 08 | TRAININGSKOMPETENZ FÜR WORKSHOPS & SEMINARE

Die Rolle und Haltung als Trainer:in, der rote Faden im Training, Phasen und Ablauf eines Trainings, wirkungsvoller Einsatz von Präsentationsmedien, gehirngerechtes Lernen, Erlernen unterschiedlicher Methoden anhand der Phasen des Trainings, neues Thema einleiten, Themen erarbeiten, Umgang mit offenen Punkten oder Fragen, Entwicklung des eigenen Methoden-Sets (3 Tage)



# UNSERE INHALTE IM ÜBERBLICK

## MODUL 09 | TESTING TEIL 1

Präsentation der Diplomarbeit/Vorbereitung auf die Diplomprüfung (2 Tage)

## MODUL 10 | TESTING TEIL 2

Diplomprüfung: theoretische sowie praktische Prüfung, intensive fachliche Reflexion und Feedback, Transfer in die eigene berufliche Zukunft (1 Tag)

m<sup>e</sup>

adventure  
time

## AUSBILDUNGSTERMINE 2025 / 26

<b>MODUL 1</b>	14. – 16. März 2025
<b>MODUL 2</b>	25. – 27. April 2025
<b>MODUL 3</b>	23. – 25. Mai 2025
<b>MODUL 4</b>	27. – 29. Juni 2025
<b>MODUL 5</b>	26. – 28. September 2025
<b>MODUL 6</b>	17. – 19. Oktober 2025
<b>MODUL 7</b>	21. – 23. November 2025
<b>MODUL 8</b>	12. – 14. Dezember 2025
<b>MODUL 9</b>	17. – 18. Jänner 2026
<b>MODUL 10</b>	14. Februar 2026

Die Module 1—8 finden jeweils am Freitag von 14—20 h und Samstag und Sonntag von 10—18 h statt.

Das Modul 9 ist zweitägig Samstag und Sonntag jeweils von 10—18 h, das Abschluss- Modul 10 findet von 9—18 h statt.



## SOFORT IN DIE PRAXIS EINSTEIGEN

Die Ausbildung ist stark praxisorientiert angelegt. Sie sollen vom ersten Tag an Vertrauen in den Aufbau Ihrer eigenen Mentaltraining-Fähigkeiten gewinnen. Neben dem methodischen Arbeiten, das sich eng an den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung und sicher einsetzbaren Methoden orientiert, arbeiten Sie bereits während der Ausbildung an Ihrer eigenen Positionierung und an einem eigenen Mental-Trainer:in / Mental Coach-Profil. Mit welchen KlientInnen möchten Sie arbeiten? Was macht Sie als Mensch und Mental-Trainer:in aus? In welchen Bereichen sind Sie ExpertIn oder wollen es werden? Welche Themen interessieren Sie am meisten? Wie lässt sich das erfolgreich umsetzen?

Damit diese Umsetzung gelingt, werden während der Ausbildung regelmäßige Peer-Groups (Trainingseinheiten innerhalb der Gruppe) stattfinden, um die in der Ausbildung erworbenen Fähigkeiten zu verinnerlichen und in einem geschützten Rahmen zu trainieren, damit das Selbstvertrauen erlangt werden kann, selbstbewusst in den Beruf einzusteigen. Aber auch die Diplomarbeit fokussiert sich auf die eigene Positionierung sowie den persönlichen Auftritt als Mental-Trainer:in.

## MENTAL-TRAINER:INNEN CIRCLE

Nach erfolgreich absolvierter Ausbildung haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, monatlich am Mental-Trainer:innen Circle teilzunehmen. Dieser Circle dient allen Absolvent:Innen zur regelmäßigen Intervision — also zum gemeinsamen Austausch und zur Vertiefung des erworbenen Wissens.



## ORT DER AUSBILDUNG

Der Diplomlehrgang findet in den hellen Seminarräumlichkeiten des Instituts Mental Erleben – Institut für Potenzialentfaltung am Wilhelminenberg in statt.

Adresse: Sprengersteig 2, 1160 Wien

## DIE AUSBILDUNGSSTRUKTUR

Die einzelnen Module finden einmal pro Monat statt. Um erfolgreich als Mental-Trainer:in / Mental-Coach tätig zu sein, braucht man vor allem einen guten Werkzeugkoffer und viel Praxis. Deshalb unterstützen wir Ihren Lernerfolg zwischen den Ausbildungsmodulen durch regelmäßige Peer Group Treffen, bei denen Sie das erlernte Wissen trainieren und anwenden können. Von Beginn an werden Sie durch Unterlagen zum Selbststudium und Präsentationen auf Ihre schriftliche Diplomarbeit vorbereitet.

Stunden Auflistung nach Präsenz, Peer Group Treffen, Selbststudium / Präsentationen, Diplomarbeit: 200 EH Präsenz, 30 EH Peergroup, 180 EH Selbststudium / Präsentation, 180 EH Diplomarbeit

## ZIELGRUPPE

Diese Ausbildung richtet sich an

- Menschen, die sich beruflich verändern möchten und selbstständig haupt- oder nebenberuflich als Mental-Trainer:in / Mental-Coach arbeiten möchten.
- Personen, die ihr aktuelles Tätigkeitsfeld um den Bereich Mentaltraining erweitern wollen, wie z.B.: Trainer:innen, Wiedereinsteiger:innen, Führungskräfte & angehende Führungskräfte, Sozialarbeiter:innen, Lebens- und Sozialberater:innen oder Unternehmensberater:innen.



*Nach Ihrer Ausbildung  
mit uns empfehlen wir ...*



## WEITERFÜHRENDE AUSBILDUNG ZUM / ZUR LEBENS- UND SOZIAL- BERATER:IN

Institut AHA Erlebnisse | [www.aha-erlebnisse.at](http://www.aha-erlebnisse.at)

**Institutsleitung Astrid Haltmeyer, MSc.**

Seit 2016 bietet MENTAL ERLEBEN – Institut für mentales Training eine Kooperation mit dem Institut AHA Erlebnisse an. Sie haben dadurch die Möglichkeit, nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zum / zur Dipl. Mental-Trainer:in / Mental-Coach den zertifizierten Lehrgang zum / zur Lebens- und Sozialberater:in / psychosozialen Berater:in am Institut AHA Erlebnisse anzuschließen. In diesem Fall sind die Inhalte des Mentaltraining-Diplomlehrgangs bereits Teil der Lebens- und Sozialberater-Ausbildung des zertifizierten Lehrgangs am Institut AHA Erlebnisse.

m<sup>e</sup>



## WOZU LEBENS- UND SOZIALBERATUNG?

Lebens- und Sozialberatung ist die individuelle psychologische Beratung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen bzw. die Veränderungsarbeit und Entwicklung an Persönlichkeit und Identität.

Laut der österreichischen Gewerbeordnung ist der Beruf der Lebens- und Sozialberater:innen ein reglementiertes Gewerbe und erfordert deshalb eine zertifizierte Ausbildung.

Seit 2007 veranstaltet das Institut AHA Erlebnisse den von der Wirtschaftskammer Österreich zertifizierten Lehrgang „Lebens- und Sozialberatung“/„Psychosoziale Beratung“. Sie erlangen also nach Abschluss beider Ausbildungen zusätzlich die Befähigung, den Gewerbeschein als Lebens- und Sozialberater:in zu erwerben.



# TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Abgeschlossene Berufsausbildung mit mindestens fünfjähriger Berufserfahrung nach Ausbildungsende oder Hochschulstudium (Universität/FH) mit mindestens dreijähriger Berufserfahrung
- Persönlichkeit und kommunikative Fähigkeiten, die Sie für einen menschenorientierten Beruf qualifizieren
- Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie die Neugier für und mit Menschen zu arbeiten
- Erfahrungen in beratenden Berufen bzw. bereits absolvierte Ausbildungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung sind von Vorteil, jedoch nicht Voraussetzung
- Vorgespräch mit der Lehrgangslleitung

# AUSBILDUNGSKOSTEN

1x ZAHLUNG	€ 4.500,-- (inkl. Ust)
2 TEILBETRÄGE	€ 2.400,-- (inkl. Ust)
PRO MODUL	€ 490,-- (inkl. Ust)

**Superbonus bei Anmeldung bis 31. Oktober 2024:**  
€ 4.100,-- (inkl. Ust) bei 1x Zahlung

**Bonus bei Anmeldung bis 31. Dezember 2024:**  
€ 4.300,-- (inkl. Ust) bei 1x Zahlung

## IM PREIS ENTHALTEN

- Eine intensive Ausbildung mit insgesamt 590 Stunden, davon 200 EH Präsenz
- Ausführliche Ausbildungsunterlagen
- Abschlusszertifikat zum / zur dipl. Mental-Trainer:in / dipl. Mental-Coach



# INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Zu nachfolgenden Terminen steht Ihnen die Lehrgangsleitung dieser Ausbildung für einen ausführlichen Informationsabend zur Verfügung:

**19. NOVEMBER 2024**

**14. JÄNNER 2025**

**11. FEBRUAR 2025**

Sollten Sie an einer dieser Veranstaltungen interessiert sein, dann bitten wir um Voranmeldung unter [praxis@mentalerleben.at](mailto:praxis@mentalerleben.at).

Die Informationsveranstaltungen finden Online von 18:30 – 20:00 Uhr über Zoom statt. Nach Anmeldung per E-Mail unter [praxis@mentalerleben.at](mailto:praxis@mentalerleben.at) senden wir Ihnen gerne den Link zur Veranstaltung zu.



# IHRE HAUPTVORTRAGENDE & TRAINERIN

MAG.<sup>a</sup> REGINA HAINZ-SWOBODA |

**INSTITUTSLEITUNG MENTAL ERLEBEN, MENTAL-TRAINERIN/  
MENTAL-COACH, RESILIENZTRAINERIN, PSYCHOSOZIALE BERATERIN,  
UNTERNEHMENSBERATERIN, SUPERVISORIN**

**AUSBILDUNGEN:** Studium Marketing & Sales (FH Wien) Akademische psychosoziale Beratung (ARGE Wien), Integral Systemics Coach (IS Wien), Supervision (Leo Klimt), Zertifizierte Fachtrainerin, Dipl. Mental-Trainerin/Mental-Coach, Dipl. Burnout Prophylaxe Trainerin

**BERUFSERFAHRUNG:** Coaching und Beratung seit 2011 mit Fokus auf Mentaltraining und Resilienz, zertifizierte Fachtrainerin und Expertin im Bereich Train-the-Trainer, In-house Trainings zu den Themen Mentale Stärke, Motivation, Erfolg, Resilienz und Stressmanagement, Eigentümerin und Geschäftsführerin von Institut MENTAL ERLEBEN

**ARBEITSSCHWERPUNKTE:** Psychosoziale Beratung, Mentaltraining & Beratung in den Bereichen Mentale Stärke, Resilienz und Selbstführung, Mentale Stärke in Führung, Verhandlung und Präsentation, Begleitung und Beratung in Entscheidungsprozessen, Stressmanagement & Resilienz Werkzeuge aus dem kognitiven, lösungsorientierten, systemischen Beratungsansatz



m<sup>e</sup>

# IHRE TRAINER:INNEN



MAG.ª THERES KOLARZ-LAKENBACHER |

## CO-TRAINERIN

**AUSBILDUNGEN:** Zert. Trainerin für Mindfulness in Organisationen, Unternehmensberaterin, Dipl. Mentaltrainerin/-coach, Resilienztrainerin, Dipl. Kindermindmentaltrainerin/-coach

**BERUFSERFAHRUNG:** Über 15 Jahre Bereichsleiterin Marketing & Kommunikation, langjährige Erfahrung im Personalbereich. Selbständig als Resilienz-, Mentaltrainerin/-coach für Menschen im unternehmerischen und privaten Kontext

**ARBEITSSCHWERPUNKTE:** Mentaltraining für Erwachsene (Begleitung bei beruflicher Neuorientierung oder bei Entscheidungsfindung), Mentaltraining für Kids (u.a. Selbst-Bewusstsein, Ressourcen erkennen und stärken), Workshops & Trainings mit Schwerpunkt Resilienz (Umgang mit Stress, Perspektivenwechsel, Mindfulness und Selbstwirksamkeit).



MAG.ª SABINE REITMAYER-WAWER |

## TRAINERIN FÜR POSITIONIERUNG & VERMARKTUNG

**AUSBILDUNGEN:** Wirtschaftsuniversität Wien (BWL mit Schwerpunkt Marketing & Organisationen), Diplom-Business-Coaching-Ausbildung mit ISO-Zertifizierung am WIFI Wien, zertifizierte Workshop-Facilitator mit der LEGO® Serious Play® Methode

**BERUFSERFAHRUNG:** Seit 2018 selbständig als Business Coach, Team-Facilitator & Unternehmensberaterin; > 10 Jahre Laufbahn in nationalen und internationalen Konsumgüterkonzernen für strategisches & operatives Marketing, Digital, Shopper & Customer Marketing, Business Development

**ARBEITSSCHWERPUNKTE:** „Tu's mit Kopf, Bauchgefühl & einer großen Portion „DU“ und gestalte dein WAS & WIE auf deinem BERUFs-LEBENS-Weg, das zu dir passt.“; berufliche & unternehmerische Identität; identitätsbasierte Markenführung & Business-Models für EPUs & Gründer:innen; Entrepreneurship; berufliche Persönlichkeitsentwicklung

# IHRE TRAINER:INNEN



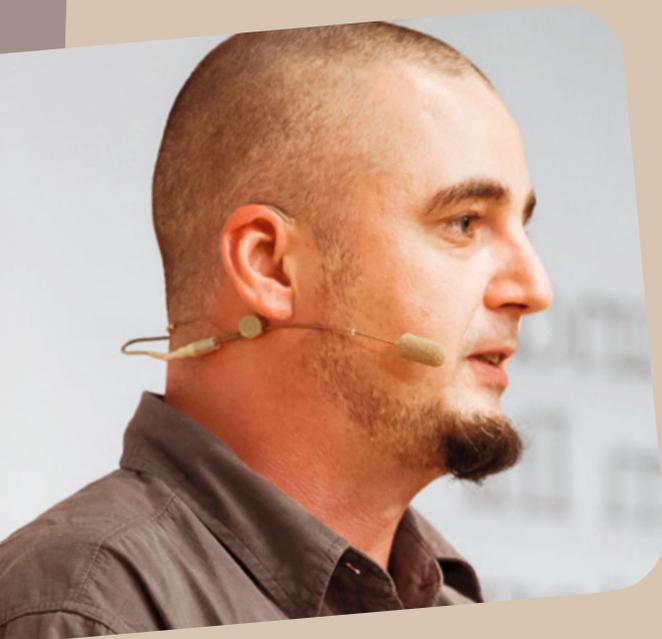
MAG.ª (FH) MANUELA RENNER |

## UNTERNEHMENSBERATERIN

**AUSBILDUNGEN:** Studium Finanz-, Rechnungs- & Steuerwesen

**BERUFSERFAHRUNG:** 10 Jahre Controllingexpertin mit Fokus Sales in österr. Familienbetrieben und internationalen Konzernen, leidenschaftliche Unternehmerin seit 2013: 2013 Gründung der Unternehmensberatung Unverblümt & 2017 Gründung des Kinderindoorspielplatzes Coccodrillo

**ARBEITSSCHWERPUNKTE:** Businessplanung von der Geschäftsmodellentwicklung bis hin zur Planungsrechnung – für GründerInnen und Organisationsänderungen/Sales Strategien & Verhandlungspositionierung/360° Vermarktungsstrategien/ Organisationsset-up



MAG. RITCHIE PETTAUER |

## TRAINER DIGITALE KOMMUNIKATION

**AUSBILDUNGEN:** Studium der Kommunikationswissenschaften / Politikwissenschaften

**BERUFSERFAHRUNG:** seit 1995 Experte digitaler Kommunikation, 2002 Gründung des Beratungs-Unternehmens pnc – pettau.net Consulting. Seit 2006 Blogger auf datenschmutz.net

**ARBEITSSCHWERPUNKTE:** Experte für digitale Kommunikation, Online Strategie Berater, Keynote Speaker, Lektor an der Universität Wien, Blogger (datenschmutz.net), LinkedIn Coach

m<sup>e</sup>

# IHRE TRAINER:INNEN



BARBARA ZOUHBI |

## MENTALTRAINERIN MIT ACHTSAMKEIT UND NATURSINN, TRAINERIN FÜR KRÄUTERPÄDAGOGIK UND WALDBADEN

**AUSBILDUNGEN:** Dipl. Mental-Coach/Mental-Trainerin,  
Dipl. Resilienz-Trainerin/Zert. Fachtrainerin, Dipl. Kräuter-  
pädagogin, Dipl. TEM-Trainerin

**BERUFSERFAHRUNG:** Selbstständig im Bereich Mental-  
coaching/Mentaltraining, Teamleiterin in Naturkosmetikbetrieb,  
Event-Management in der Hotellerie

**ARBEITSSCHWERPUNKTE:** Mentalcoaching in Verbindung mit  
Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, Kräuterpädagogik,  
Waldbaden



DI WALTER BERGER |

## EXPERTE FÜR INTEGRATIVES ATMEN

**AUSBILDUNGEN:** Studium Landschaftsplanung (Boku Wien),  
Integrativer Atemtrainer, Systemischer Familienaufsteller,  
Dipl. Mental-Trainer/Mental-Coach, Wim Hof Method Instructor,  
Mitglied der Berufsvereinigung österreichischer Atemlehrer  
(atman) und International Breathwork Foundation (ibf)

**BERUFSERFAHRUNG:** Trainer in der Erwachsenenbildung,  
Trainer und Mental-Coach für Jugendliche, Selbständig als  
Atemtrainer und Systemischer Familienaufsteller

**ARBEITSSCHWERPUNKTE:** Persönlichkeitsentwicklung und  
Gesundheit, Atemtrainer- und Kaltwasser-Instructor

m<sup>e</sup>

## ANMELDUNG ZUR AUSBILDUNG DIPL. MENTAL-TRAINER / MENTAL-COACH

Bitte senden Sie die ausgefüllte Anmeldung per Post oder eingescannt per E-Mail an [praxis@mentalerleben.at](mailto:praxis@mentalerleben.at)

Frau  Herr  Titel: .....

Name, Vorname: .....

Straße, Hausnummer: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon/Mobil: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Abweichende Rechnungsadresse (bitte per E-Mail an [praxis@mentalerleben.at](mailto:praxis@mentalerleben.at))

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Ausbildung zum dipl. Mental-Trainer/dipl. Mental-Coach 2025/2026 an.

### Konditionen (Zahlungsvereinbarung bitte ankreuzen)

Gesamtbetrag (1x Zahlung) € 4.500,- inkl. Ust

2 Teilbeträge € 2.400,- inkl. Ust

pro Modul € 490,- inkl. Ust

Superbonus bei Anmeldung bis 31.10.2024:

€ 4.100,- (inkl. Ust) bei 1x Zahlung

Bonus bei Anmeldung bis 31.12.2024:

€ 4.300,- (inkl. Ust) bei 1x Zahlung

*Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Nach Rechnungserhalt überweisen Sie bitte die gewählte Zahlungsform unter Angabe Ihres Namens und der Rechnungsnummer. Damit ist der Ausbildungsplatz für Sie verbindlich reserviert.*

### Anmelde-/Zahlungsbedingungen:

#### Angebot/Anmeldung

Ihre Anmeldung ist möglichst frühzeitig zu entrichten. Ihre Anmeldung ist verbindlich, sobald sie von uns schriftlich per E-Mail oder per Post bestätigt wird. Sollte danach die erforderliche und vertraglich vereinbarte Zahlung nicht fristgemäß eintreffen, behalten wir uns vor, den Platz anderweitig zu vergeben. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

#### Konditionen

Die Kursgebühren bei öffentlichen Seminaren verstehen sich pro Teilnehmer:In. In den Gebühren sind sämtliche Seminarunterlagen sowie die Leistungen der Trainer:Innen enthalten. Die Seminargebühren sind—vorbehaltlich einer anderen Vereinbarung zwischen Institut und Teilnehmer:In—bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn zu entrichten.

#### Absagen/Stornierungen

Sie haben die Möglichkeit unter bestimmten Voraussetzungen von dem Vertrag zurückzutreten (Storno). Nach erfolgter Anmeldung und bis zu 2 Wochen (14 Tage) vor Ausbildungsbeginn werden unabhängig der erfolgten Ratenvereinbarung 50% der Teilnahmegebühren in Rechnung gestellt. Ab einer Stornierung von 2 Wochen (14 Tage) vor Ausbildungsbeginn wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt. Bei einem von Ihnen veranlassten Abbruch einer bereits laufenden Ausbildung bzw. Seminar wird die Ausbildung bzw. das Seminar vollständig in Rechnung gestellt. Im Krankheitsfall oder wegen sonstiger Verhinderungen kann der Stoff mit Unterstützung des Institutes nachgeholt werden.

#### Kursunterlagen/Copyright

Alle Rechte an Seminarunterlagen, Vervielfältigungen und Nachdrucken, auch auszugsweise liegen bei MENTAL ERLEBEN.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die gültige Version der allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Website [www.mentalerleben.at](http://www.mentalerleben.at) – außerdem auf Anforderung erhältlich.

Wie sind Sie auf diese Ausbildung aufmerksam geworden? .....

Ort, Datum, Unterschrift .....

### INSTITUT FÜR POTENZIALENTFALTUNG

Mag.<sup>a</sup> Regina Hainz-Swoboda

Sprengersteig 2, 1160 Wien

[www.mentalerleben.at](http://www.mentalerleben.at)

Tel. +43 699 15816223

E-Mail [praxis@mentalerleben.at](mailto:praxis@mentalerleben.at)

Bankverbindung: IBAN AT28-1400-0050-1023-3960