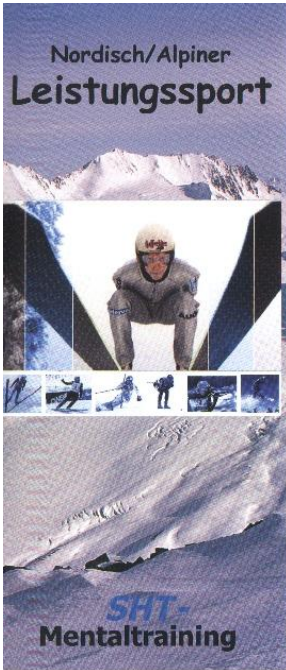


# SHT –Mentaltraining

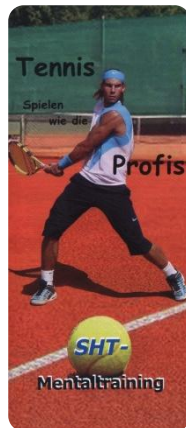
Psychologische Beratungspraxis Heidelberg



[www.sht-mentaltraining.de](http://www.sht-mentaltraining.de)



## Trainer/in-Ausbildung *Sport-Masterkurs mit Zertifikat*



**Dauer:** 6 Tage

**Zielgruppe:** Trainer, Konditionstrainer, Physiotherapeuten, Betreuer

**Ausrichtung:** Zertifizierter **SHT**-Mentaltrainer/in

**Dozent:** R.F.-J.K. Eck

Coach & Dozent für mentale Sport-Trainings-Methoden

Psychologische Beratungspraxis Heidelberg

Ausbilder: SHT-Mentaltraining, Sporthypnose

Mitglied: **dvs** - Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V.

**DGMT** – Deutsche Gesellschaft f. Mentales Training e.V.

**Berufsverband Deutscher Hypnosetherapeuten e.V.**

**VFB** – Verband freier Psychotherapeuten u. Psychologischer Berater e.V.

Zusammenarbeit u.a. mit dem Institut für Sportwissenschaft der

Universität Heidelberg, Dr. Daniel Erlacher



### SHT-Mentaltraining:

Das **SHT-Mentaltraining** gehört zu den erfolgreichen ganzheitlich gesehenen Verfahren, um Sportlern Techniken an die Hand zu geben ihre Höchstleistung, Motivation u.v.m. im entscheidenden Moment abrufen zu können, Phobien, Leistungsdruck, Schmerzen im Akutfall direkt zu beseitigen! Zur Klientel gehören genauso Olympiasieger, Nationalmannschafts-Mitglieder, Bundesliga-Spieler, Sportler dem A/B/C-Kader-Bereichen, bis hin zu Breitensportler. Gemäß dem Grundsatz "*Seele und Körper sind eins*" bietet das ganzheitliche **SHT-Mentaltraining** ein breites Anwendungsspektrum wie z.B. Hypnose, oder ( z.B. bei Verletzungen ) das energetische Arbeiten, wie Akupressur, Jap. Heilströmen, Reiki, Dorntherapie, Manuelle Thermodiagnose, Cranio Sacraltherapie u.v.m.!

# SHT –Mentaltraining

Psychologische Beratungspraxis Heidelberg



D.G.M.T.  
Deutscher Ges.f. Mentales Training

Aktuell wird es in über 20 verschiedenen Sportarten erfolgreich angewandt, wie z.B.:

Basketball ( Bundesliga / WM - Bronze ) Eishockey ( div. Kader ) , Fußball ( Bundesliga ) , Fechten ( div. Kader ) , Formel-Sport ( div. Formel-BMW ) , Golf ( div. Kader ) , Handball ( div. Kader ) , Kraftsport ( DM ) , Kunstturnen ( Bundes- & Nationalkader ) , Nordische Kombination ( Bundes- u. Nationalkader ) , Schießen ( Bundeskader ) , Skispringen ( Olympia-Sieger - Gold / Nationalkader , Bundeskader ) , Schwimmen ( div. Kader ) , Tennis ( div. Kader ) , Tischtennis ( div. Kader ) , Powerlifting ( DM ) , Wasserball ( div. Kader ) u.v.m.



## Inhalte:

- Was ist Mentaltraining  
Zusammenhänge, Hintergründe
- Bei wem SHT-Mentaltraining schon Anwendung findet  
Welche Sportarten, Leistungsträger, Stützpunkte, etc.
- Was der Kopf damit zu tun hat  
Zusammenhänge, Hintergründe, Beispiele
- Praktische Übungen → Leistungssteuerung durch den Kopf  
Übungen und Demonstrationen die „verblüffen“ ☺
- Was SHT-Mentaltraining alles beinhaltet
  - Mentaltraining - warum?
  - Ist-Stand festlegen
  - Zielsetzung & Motivation
  - Eigenvertrag
  - Trainingsanalyse
  - Hinführung zum Mentaltraining
  - Mentale Stärke
  - Emotionale Bindung an Ziele
  - Optimaler Erregungsgrad
  - Konzentration lernen
  - Umfeldmanagement
  - Richtig Atmen
  - Muskelentspannungstraining
  - Autogenes Training
  - Hinweise und Anwendungen von Suggestionen im Sport
  - Videoeinsatz plus Mentaltraining
  - Bewegungsabläufe korrigieren
  - Erfolgsvisualisierung
  - Angstbewältigung
  - Schmerzbeeinflussung
  - Selbstvertrauen vermitteln
  - Leistungsentwicklung
  - Rituale einschleifen
  - Mentale Trainingsvorbereitung



# SHT – Mentaltraining

Psychologische Beratungspraxis Heidelberg



D.G.M.T.

- Mentale Spielvorbereitung
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Umgang mit Problemen
- Umgang mit problematischen Sportlern
- Pausengestaltung
- Die Wirbelsäule - Reflektor der Seele
- Meridiane u. Wirbel ( Basics aus der Dorntherapie)
- Entwicklungsnachweis
- Doping-Prävention
- Was ist Hypnose? ( Basics aus der Hypnose )
- Was sind Suggestionen und wie wirken sie?
- Was ist Trance?
- Was sind das Bewusstsein, das Unbewusste und das Unterbewusstsein?
- Anwendungsbereiche der Hypnose /Selbsthypnose im Sport
- Was ist Selbsthypnose und wie wirkt sie?
- Gefahren, Gegenanzeigen und Nebenwirkungen der Hypnose / Selbsthypnose
- Voraussetzungen für die Hypnose / Selbsthypnose
- Anwendungstechniken der Hypnose
- Vorbereitung auf die Hypnose / Selbsthypnose
- Einleitung der Hypnose / Selbsthypnose
- Einleitung der Suggestionen
- Abschließen der Suggestionen
- Aufheben des Trance-Zustandes
- Was ist Visualisieren?
- Was ist Verankern?
- Hinweise und Anwendungen von Suggestionen im Sport
- praktische Übungen der Hypnose / Selbsthypnose
- Fall-Analysen
- Fall-Umsetzungen
- Praxisanwendung
- Sport-Hypnose Fall-Analysen
- Sporthypnose Fall-Anwendung
- Einführung Meridiane / Reflektor Wirbelsäule
- Einführung Energetisches Arbeiten
- Absolvierung theoretische Prüfung
- Absolvierung theoretische Prüfung



Psychologische  
Beratungspraxis Heidelberg  
Heidelberg



## Zertifikat:

Bei bestandener Prüfung:  
**"Zertifizierter SHT-Mentaltrainer"**

