

Ein Berufsbild mit Zukunft „Dipl. Wellness- und MentalCoach,“

Heute wird mehr denn je Coaching benötigt, und zwar in fast allen Bereichen des Lebens. Deshalb ist es nötig, dass mehr beruflich qualifizierte Coaches zur Verfügung stehen, die ihren Kunden dabei helfen eine aktive Rolle beim Bestimmen ihres eigenen Lebensschicksals zu spielen.

Der „Wellness- und MentalCoach,“ hilft, Problematiken zu erkennen, Potenzial zu entdecken, Visionen aufzubauen Lösungen zu sehen und Strategien zu entwickeln.

Hilfe zur Selbsthilfe ist oberstes Gebot. Sylvia Bieber und Joachim Seelmann, seit fast zehn Jahren in der Fitnessbranche als Leiter für Mentaltraining-Seminare bekannt, bieten die Ausbildung zum „Dipl. Wellness- und MentalCoach,“ im Mai 2001 in der Villa Schaauffhausen, in Bad Honnef, an.

Beim Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt. Hier findet der Kunde unter Anleitung seine eigene, beste Technik oder entwickelt seine ganz individuelle Lösung, die ihm persönlich voll und ganz entspricht. Der Coach geht davon aus, dass der Mensch die für ihn beste Lösung selber weiß, bzw. entwickeln kann. Der Coach hilft bei dieser Entwicklung. Beim Coaching geht es darum, den Menschen „alltagstauglich, ... handlungs-kompetent, ... fit für's Leben zu machen.“

Was ist Mentaltraining? Das aus dem lateinischen kommende Wort „mentalis,“ bedeutet soviel wie „geistig, in der Vorstellung vorhanden, ...“ Davon ausgehend können wir also pauschal sagen, dass wir mit Mentaltraining unsere Gedanken und Vorstellungen nutzen, um unser bewusstes und unbewusstes Handeln zu beeinflussen. Wer möchte nicht wie Boris Becker dennoch siegen, obwohl der Matchverlust des Tennis-Marathons schon so gut wie sicher ist? Wer möchte nicht seine sportlichen Erfolge ausbauen und seine Motivationsprobleme endgültig ad acta legen?

Den Spitzensportlern verdanken wir ja das Zauberwort „mentale Stärke,“ die, sofern sie sich durch Nichtvorhandensein auszeichnet, auch den körperlich am besten trainiertesten Sportler zum Verhängnis wird. Ganz nach dem Motto: der Körper ist willig, der Geist ist schwach. Neben der körperlichen Fitness ist die geistige Fitness unabdingbar notwendig, um z.B. den gestylen und trainierten Körper sinnvoll einzusetzen und zu kontrollieren.

Wie kann der Tennisprofi gecoacht werden? Entspannung ist maßgeblich dafür, in eine andere Bewusstseinsstufe vorzudringen. In die Ebene der Bilderwelt und der Visionen. Dieser gelöste und schwebende Zustand, den wir manchmal auch kurz vor dem Einschlafen bewusst wahrnehmen, erleichtert es uns, Träume entstehen zu lassen, Problemlösungen zu finden oder auch unserer Fantasie Flügel wachsen zu lassen. Eine solch wirkungsvolle geistige Stille lässt sich erzeugen, indem die Sinne gedämpft werden.

Wirksame Methoden, diese tiefe Ruhe zu erlangen sind z.B. Meditation, Autogenes Training, Yoga, Chi Gong oder auch die Zuhilfenahme von Mentalsystemen, die über optische und akustische Stimulierungen wirken. Diesen entspannten Zustand kann der Sportler nutzen, um mit Hilfe der Vorstellung seine Gegenwart zu erschaffen.

Die Vorstellung ist es also, die z.B. der Tennisspieler einsetzen kann, um sein Match im Geiste durchzuspielen. Er sieht seinen perfekten und kraftvollen Aufschlag. Wie in einem Film kann er beobachten, wie er den Ball optimal trifft. Er hört den Ton, wenn der Ball auf die Mitte seines Schlägerkopfes trifft, kann spüren, wie der Schläger fest in seiner Hand liegt. Den Ball im optimalen Treffpunkt beschleunigen oder einen gefühlvollen Stop spielen, all das ist in der Vorstellung möglich. Er kann selbst die Sonne auf der Haut spüren, das trockene Gefühl im Mund vielleicht wahrnehmen, und das Jubeln der Zuschauer beim „ausgemalten,“ Matchgewinn ganz deutlich hören. Der „Wellness- und MentalCoach,“ hat also in diesem Falle die Aufgabe, den Tennisspieler anzuleiten, seinem Ziel näher zu kommen. Coaching sorgt für Klarheit – über die eigenen Ziele, Motive, Begabungen, Stärken und Schwächen. Dann muss jeder Einzelne für sich die Konsequenzen ziehen: Einstellungen und Verhalten ändern, Verantwortung übernehmen und Veränderungen herbeiführen.

Der Coach hilft dabei, dass der Sportler seine Fähigkeiten und Kenntnisse bestmöglich einsetzt. Er ist ein unabhängiger Berater und unterliegt keinen Interessen Dritter. Er gibt fundiertes und ungeschönte Feedback, welches von Freunden, Kollegen oder Mitarbeitern kaum zu erwarten ist. Somit können „blinde Flecken,“ und



Collage (mentale Technik zur Unterstützung um Ziele zu erreichen)

„Betriebsblindheit,“ aufgearbeitet und neue Ziele entdeckt werden. Die große Kunst ist es, dem Menschen Wissen zu emotionalisieren und ihm die Macht über sein eigenes Leben deutlich zu machen.

Wissen, das über die Verstandesebene eingetrickert wird, das nicht innerlich wahrgenommen wird, ist im privaten Bereich oder im Job, familiär, finanziell oder spirituell etc. kann nur als Krücke dienen um sich kurzfristig zurechtzufinden. Auf lange Sicht ist die s.g. emotionale Intelligenz von Nöten, die nicht kognitiv gesteuert ist. Aus diesem Grund wird bei der Ausbildung zum „Wellness- und MentalCoach,“ auch 70% der Zeit praktisch gearbeitet und geübt. Das Prinzip der Ausbildung besteht aus „learning by doing,“ Die Teilnehmer sind aufgefordert, Bereitschaft zum Experimentieren mit zu bringen.

Ziel der Ausbildung ist es, dem „Wellness- und MentalCoach,“ einen „Handwerkskoffer,“ gefüllt mit den unterschiedlichsten Werkzeugen zugänglich zu machen. Diese sind u. a.: Intuition, Sensibilität und Empathie; Die Kunst des Zuhörens, Fragens und Antwortens; gedankliche Gelassenheit und mentale Schutzschilde; Gestaltung der Beziehungsebene; Einsatz von Spielen, Fantasiereisen, Entspannungsübungen und Körperaktivierungen Grundlagenkenntnisse aus Kinesiologie und NLP, Einsatz und Nutzen von Bildern, Symbolen und Metaphern

, Stressmanagement, Selbstwahrnehmung und -reflexion usw.

Der Tennislehrer, Personaltrainer oder Fitnessstudio-Inhaber hat als „Wellness- und MentalCoach,“ die Möglichkeit, effektiv beratend tätig zu sein.

Die Ausbildungsteilnehmer erhalten nach bestandener Prüfung ihr Zertifikat zum „Dipl. Wellness- und MentalCoach,“ welches bei der DGMT (Dt. Gesellschaft für Mentales Training) anerkannt ist. Außerdem werden ihnen schriftliche Unterlagen zu allen Themen der Ausbildung ausgehändigt. U. a. Erklärungsmodelle der einzelnen Übungen, fertige Fantasiereisen für unterschiedlichste Anwendungsgebiete, Fragebögen, Checklisten und Testmöglichkeiten. Ein weiterer Vorteil dieser Ausbildung besteht in der Tatsache, dass die Teilnehmer im Rahmen der Ausbildung und auch darüber hinaus das Ausbildungsteam jederzeit zu Rate ziehen kann. Mit Blick auf Wert und Qualität der Ausbildung ist es wichtig, die Grundkompetenz des professionellen Coachs sorgfältig zu entwickeln. Diese Grundkompetenz entwickeln zu helfen, ist die Triebfeder von „Joachim Seelmann Trainings,“ Hinter dieser Firmierung stehen kompetente Trainer (Dipl. Mentaltrainer, psych. Berater, Hypnose-, Gestalt-, Synergetik-Therapeuten), die es sich seit Jahren zur Aufgabe gemacht haben, Menschen an die Quellen ihrer Fähigkeiten zu führen, damit diese ihre Träume leben.



Sylvia Bieber & Joachim Seelmann (Referenten der Ausbildung)