



- Akademien für ganzheitliche Gesundheitsbildung
- Anerkannte Weiterbildungen
- Berlin - Frankfurt - Hamburg - München

Boxhagener Straße 83 · 10245 Berlin
 Fon: 030 - 24 63 98 95
 Fax: 030 - 24 63 98 97
 www.campusnaturalis.de · berlin@campusnaturalis.de

Anlage zur Abschlussurkunde von

Herrn Alexander Aufinger

Abschluss: Mentaltrainer und Coach*

| Ausbildungsanteile | Umfang |
|-----------------------------------|--------------|
| Präsenzunterricht | 164 h |
| Präsenzunterricht Fachthemen | 39 h |
| Präsenzunterricht Selbsterfahrung | 95 h |
| Präsenzunterricht Supervision | 30 h |
| Kleingruppenarbeit | 20 h |
| Praxisstunden | 20 h |
| Selbsterfahrung extern | 20 h |
| Selbststudium | 250 h |
| Summe Ausbildungsumfang | 474 h |
| | |
| fakultativ Ringvorlesung | 23 h |

Inhalte der Ausbildung:

Einführung in das Mentaltraining/Coaching - Die Identität des Mentaltrainers - Ethische Grundlagen des Coaching - Mentale Fitness - Gehirnforschung - Braintypen - Kommunikationspsychologie - Rapport Verbale und Nonverbale Methoden - kontextorientierte Anwendung der bekanntesten Kommunikationsmodelle - Aktives Zuhören - Mentaltraining - Zielfindungsprozess - Schulung des Willens - Visualisierungen - kontextorientierte Anwendung der bekanntesten Kommunikationsmodelle - Vorannahmen des NLP - Rapport, Pacing & Leading - Arbeiten mit Submodalitäten - die fünf Sinneskanäle - Neurologische Ebenen nach Dilts - Systemische Tools - Reframing - Meta-Modell - Trance 2: 6-Stufen - Verhandlungsreframing - Milton-Modell - Timeline - Die Anatomie des Denkens, Gedankenmusteranalyse - Biofeedback - Fingertechnik - Typentest - Stresstypen - das Gesetz von Ursache und Wirkung - Konfliktcoaching - Das Resonanzgesetz - Der Alphazustand - Visualisierungstechniken - Mentale Entspannungstechniken - Leitfaden der Auftragsklärung - Systemische Tools - Teamentwicklung - Team oder Gruppe - Prozess der Teambildung - Rollen - Teamleiter - Teamsitzungen, Ergebniserzielung - Einsatz von Metaphern - Tranceinduktionen - Brain-Gym - Die Gesetze der Psychodynamik - Intuition & Intervention - Prozessorientiertes und Ergebnisorientiertes Coaching - Livecoaching - praktische Durchführung und Auswertung von realen Coachings - Supervision - Train-the-Trainer - Supervision - Livecoaching - Integration - Erfolg in der Praxis, Grenzen und Möglichkeiten des Mentaltrainings/Coachings

Ausbildungszeitraum: 23.11.2011 - 29.07.2012

München, 02.04.2013

Alexandra Müller-Benz
 Akademieleitung
 campus Naturalis

Babette Strubbe
 Standortleitung München
 campus Naturalis

Stempel/Unterschrift:

* mind. 80% der Teilnahme am Unterricht wurden nachgewiesen.

Beurteilungsbogen für die Abschlussarbeit

Ausbildung: Mental Trainer

Dozent/in: Beate Schröter

| | | |
|--|------------------------------------|-----------------------------|
| Name, Vorname Alexander Aufinger: | Gruppenkürzel: MT-M-2-11 | Datum: 27.12.2012 |
| Titel: Coaching an der Blutenburg - der Weg in die Selbstständigkeit Mentales Training für Beruf, Freizeit und Karriere | | |
| | Mögliche Punkte: | Erreichte Punkte: |
| Themenwahl | 60 | 60 |
| Ausbildungsbezug | 20 | 20 |
| Praxisbezug | 20 | 20 |
| Nutzung von Interessen und Vorkenntnissen | 20 | 20 |
| Themenreflexion | 100 | 95 |
| Umfang | 20 | 20 |
| Eingrenzung/Präzision | 20 | 17 |
| Recherche | 20 | 20 |
| Schlüssigkeit | 20 | 18 |
| Verwendung von Material (Literatur, Abbildungen) | 10 | 10 |
| Anwendung in der Praxis (eigene Erfahrungen, Einbeziehung von Probanden) | 10 | 10 |
| Form | 40 | 33 |
| Gliederung | 10 | 09 |
| Darstellung | 10 | 06 |
| Übersichtlichkeit | 10 | 10 |
| Relation der Unterpunkte zueinander | 10 | 08 |
| Gesamtpunktezahl: | 200 Punkte | 188 |

Gutachten zur Abschlussarbeit

Fachbereich: Mental Training
Thema der Abschlussarbeit: Coaching an der Blumenburg – der Weg in die Selbstständigkeit. Mentales Training für Beruf, Freizeit und Karriere
Begutachtende Dozentin: Beate Schröter
Teilnehmerin: Alexander Aufinger
Gruppe: MT-M-2-11


Themenwahl: Gegenstand der Arbeit ist ein mentales Trainings-Konzept für Beruf, Freizeit und Karriere, das sich an Einzelpersonen richtet und das von Herrn Aufinger entwickelt und mit Klienten erprobt wurde. Ein zeitgemäßes Konzept/Angebot.

Themenreflexion: Im Verlauf der Arbeit stellt Herr Aufinger ansprechend dar, woher seine Begeisterung für das Thema kommt und was genau seine Motivation ist (vgl. S. 4). Dabei stellt er sich selbst viele Fragen, die im Laufe der Arbeit anhand eigener Praxiserfahrungen gut nachvollziehbar beantwortet werden. Herr Aufinger lässt sich auf einen Prozess ein, im Verlauf dessen er offen für unerwartete Lösungen bleibt und der die Gefühlsebene der Klienten miteinbezieht (vgl. S. 8 ff.) Damit verdeutlicht die Arbeit schon in sich selbst die innere Haltung, Begeisterung, den Mut und die Motivation, die Herr Aufinger an seine Klienten weiter geben möchte. Eigene Unsicherheiten stellt Herr Aufinger auf ehrliche und menschliche Weise dar und zieht daraus wichtige Erkenntnisse, die er beim nächsten Klienten sofort erfolgreich umsetzt, wie zum Beispiel in Bezug auf das Thema „Führung“ im Einzel-Coaching (vgl. S. 21 ff.). Das Führungs-Thema spiegelt sich auch ansatzweise in der Arbeit selbst wider: Auch die Arbeit hätte hier und da von einer noch genaueren Eingrenzung und Differenzierung profitiert und so die 100% Klarheit und Kraft gewonnen, die sie verdient hat. So erweist sich z.B. der Titel „ – der Weg zur Selbstständigkeit“ nachträglich als zu groß für den dargelegten Inhalt, der von Herrn Aufinger perfekt erarbeitet wurde. So hätte Herr Aufinger z. B. den oben genannten Zusatz nachträglich ganz weglassen können oder ihn z.B. in „erste Schritte auf dem Weg zur Selbstständigkeit“ oder ähnliches umwandeln können. Gut wäre auch eine kurze Begriffsklärung zu Herrn Aufingers Gebrauch von „Training“ und „Coaching“ gewesen, denn diese beiden Begriffe kommen im Titel vor und haben dadurch Gewicht. Eine beispielhafte Begriffsklärung hat Herr Aufinger z.B. auf Seite 5 oben vorgenommen. Abgesehen davon ist es Herrn Aufinger erfolgreich gelungen, Schritt für Schritt seine eigenen Antworten und Schwerpunkte zu entwickeln, erste Schritte zu einem eigenen Coaching-Stil zu gehen und diesen Prozess gut nachvollziehbar und schlüssig darzulegen.

Form: Leider haben sich in der Arbeit vermehrt vermeidbare Flüchtigkeitsfehler eingeschlichen. Inhaltlich ist der Rote Faden perfekt entwickelt worden und sehr gut zu erkennen, aber dieser Rote Faden „hängt ein bisschen schlaff herunter“ und könnte „besser gespannt“ sein. Eine Richtung, in die sich Herr Aufinger weiterentwickeln könnte, wäre so z.B. eine noch stärkere Prägnanz und Klarheit in dem, was er bereits schon erfolgreich tut. Die vorliegende Arbeit zeigt, dass Herr Aufinger bereits über alle Fähigkeiten dazu verfügt.

Resümee: Diese Arbeit führt auf lockere, anschauliche und fundierte Art vor Augen, wie wichtig, spannend, lohnend und lehrreich es sein kann, eigene Schritte zu gehen. Eine Arbeit, die Mut macht.

München, 27.12.2012
Beate Schröter


Alexandra Müller-Benz
Leitung
campus Naturalis




Babette Strubbe
Standortleitung München
campus Naturalis