



Lieber Leser,

in meinem heutigen Newsletter möchte ich euch einen kleinen Einblick in meine Arbeit gewähren.

Viele Menschen wissen über die Bedeutung mentaler Fähigkeiten, können sich jedoch nur schwer etwas darunter vorstellen, welche unglaublichen Möglichkeiten sich hinter diesem Begriff verbergen.

Vielleicht können meine Ausführungen ein wenig zum besseren Verständnis und der Wirkung mentaler Arbeit beitragen.

Wenn du Fragen hast, dann würde es mich freuen, von dir zu hören.

Es grüßt dich

Roland Schiffner

Das Tätigkeitsprofil eines Mental Coaches

Mentaltrainer sind Dienstleister. Sie informieren, beraten und betreuen Menschen. In einem **Informationsgespräch** vermitteln Mentaltrainer sportpsychologische Modelle themen- und zielgruppengerecht.

In einem **Beratungsgespräch** steht weniger die Informationsvermittlung im Vordergrund, sondern mehr die Problemlösung. Hier helfen Mentaltrainer durch geschicktes Fragen und durch Einsatz von Tests, Lösungen für spezifische Probleme (z.B. Konzentrationsschwierigkeiten im Wettkampf) zu erarbeiten. Beratungen werden als Einzeltermine, regelmäßige Sprechstunden, Gruppenveranstaltungen, Trainings- u. Wettkampfbetreuungen angeboten.

Eine **Betreuung** ist die umfangreichste Dienstleistung. Zu Beginn der Betreuung wird in einer Eingangsdiagnose, die mittels eines standardisierten Interviewleitfadens (Anamnese, Soll-Diagnose, Ist-Diagnose) durchgeführt werden kann, festgestellt, wo das größte Optimierungspotenzial beim Klienten liegt. Im Anschluss werden problem- und Klienten zentrierte Methoden und Verfahren trainiert und anhand von Erfolgskontrollen die Fortschritte dokumentiert.

Mentaltrainer unterliegen übrigens der Schweigepflicht.

Als Minimalanforderung zum Mentaltrainer werden eine abgeschlossene Trainerausbildung und eine mehrjährige Lehrerfahrung empfohlen. Eigene leistungssportliche Erfahrungen sind sehr hilfreich. Spezialisierungen in bestimmten Sportarten oder Arbeitsbereichen bieten häufig besondere Alleinstellungsmerkmale.

Hier einige Tätigkeitsbeispiele:

Neuere fachübergreifende Spezialisierungen sind z.B. Fortbildungsseminare für Chirurgen, Piloten und Rettungssanitäter (mentales Durchgehen der Bewegungen, Umgang mit Stress, mentale Stärke), Seniorenseminare (Gedächtnistraining, Entspannung, Bewegungskoordination), Künstlerberatung (Zielsetzung, Motivation, Umfeld Management, Konzentrationstraining) und Beratungen für Menschen, die eine antrainierte Leistung zu einem bestimmten Zeitpunkt vor Publikum präsentieren müssen (Sportler, Sänger, Musiker, Schauspieler, Prüfungskandidaten).

Gute Mentaltrainer sind gefragt und deshalb knappe Ressourcen. Gerade deswegen ist das Berufsbild interessant und die Nachfrage wird wegen weiter steigender Anforderungen im Beruf, Sport etc. weiter steigen.

Eine fundierte Ausbildung kostet mehrere Tausend Euro. Gerade Klienten, welche sich erstmals zu einem Mentaltrainer begeben, erscheinen die Kosten anfangs sehr hoch. Zu bedenken dabei ist jedoch, dass die angebotenen Leistungen oftmals abends, an Wochenenden und Feiertagen (dann nämlich wenn die Menschen Zeit haben) stattfinden. Der Coach muss sich also Freiräume schaffen. Des Weiteren gilt es zu bedenken dass ein Angestellter sein Gehalt auch zu Zeiten von Urlaub und Krankheit bezahlt bekommt, ein Mentaltrainer verdient nur dann wenn er „schafft“!

Hier einige Beispiele auf Honorarbasis (nach Willis - 1999) –Mindestbetrag:-

Erst- und Informationsgespräch: € 36,50 pro 30 Min.

Beratung u. Betreuung am Trainingsort:

€ 62,00 pro 50 Min. + Fahrtgeld

Wettkampfbetreuung, 1 Tag:

€ 62,- pro 50 Min. + Fahrtgeld + Übernachtung

Wettkampfbetreuung, mehrere Tage:

€ 255,60/Tag + Fahrtgeld + Verpflegung + Übernachtung

Gruppenberatung (Mannschaft, Gremien):

€ 73,- pro 50 Min.

Vortrag bei Fortbildungsveranstaltungen:

€ 110,- pro 50 Minuten + Fahrtgeld

Fortbildungsseminar: € 73,- pro 50 Minuten

Meine Kosten erfährst du auf meiner Webseite

www.mentaltrainer-schiffner.de

Perspektiven

Die Anforderungen im Sport wachsen weiter. Eine Leistungssteigerung wird dabei zunehmend weniger durch vermehrten Trainingseinsatz, sondern viel mehr durch verbesserten Trainingseinsatz möglich. Der mentale Bereich bietet sich zur Qualitätssteigerung des Trainings deswegen hervorragend an.