

Zertifikatslehrgang

# Mental-Health-Coach<sup>®</sup>

Nº 2



Du möchtest mentale Gesundheit in dein Leben und in das Leben deiner Kund:innen integrieren? Du willst Mental Health in deine Arbeit einfließen lassen? Dann sei dabei und belebe mit uns den Markt. Ein besonderer Lehrgang - so besonders wie du!

Herzlich willkommen im  
Zertifikatslehrgang Mental-Health-Coach<sup>®</sup>

## Ein Lehrgang, exklusiv im Studio!

7 Module, 5 erfahrene Trainer:innen, genialer Mix aus Achtsamkeit und Mentaltraining.

- 4 Module Achtsamkeit & 3 Module Mentaltraining
- Doris Kirch im Hybrid-Training
- Achtsame Pause mit Workbook, Lernvideos und 4 Stunden extra Online-Coaching mit Antje
- Praxis-Know-how für unterschiedliche Settings
- Achtsame & angstfreie Prüfung mit Lerneffekt

„Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.“ Jiddu Krishnamurti

# Achtsamkeit trifft Mentaltraining

## Zielgruppen

Dieser Lehrgang ist für folgende Personen konzipiert:

- **Dipl.-Lebensberater:innen, LSB in Ausbildung**
- **Psychologinnen und Psychologen**
- **Personen aus psychosozialen Arbeitsfeldern** (Familienintensivbetreuer:innen, Coaches, Hospizbegleiter:innen, Lehrer:innen, ...)
- **Trainerinnen & Trainer** in der Erwachsenenbildung

**Achtsamkeit** (mindfulness) ist die beabsichtigte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung. Diese wird wohlwollend, ohne zu werten, offen und unvoreingenommen beobachtet. Achtsamkeit fördert Entspannung, Konzentrationsfähigkeit, den Umgang mit Stress, die innere Gelassenheit und das Annehmen eigener Bedürfnisse.

**Mentaltraining** hilft dabei, die eigenen emotionalen und kognitiven Fähigkeiten zu verbessern und die eigene Belastbarkeit zu stärken. Gedanken sind überaus machtvoll. Man gestaltet diese beim Mentaltraining positiv und nutzt die Einfachheit der Methoden, um bestmöglich an eigenen Zielen und der inneren Haltung zu arbeiten.

## Das Team

**Mental-Health-Coach**®



### **Antje Goldgruber-Hantinger** (Lehrgangsleitung)

Dipl.-Lebensberaterin, Pädagogin, Supervisorin, Fachtrainerin zertifiziert n. ISO 17024, dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Expertin für systemische Zauberkunst sowie Stress- und Burnout-Prophylaxe. Lehrtrainerin für Supervision und LSB. In freier Praxis mit der Marke Landezone seit 2012 tätig. Gründerin und Inhaberin des LSB **STUDIO**. [www.lsbstudio.at](http://www.lsbstudio.at) | [www.landezone.at](http://www.landezone.at)



### **Doris Kirch**

Leiterin des Deutschen Fachzentrums für Achtsamkeit (DFME). Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin (CfM, University of Massachusetts), Ausbilderin für Achtsamkeitstrainer:innen (DFME) und MBSR-Lehrerin. In freier Praxis des buddhistischen Zen und Vipassana tätig seit 1985. Ausbildererfahrung seit 2000. Autorin von Sachbüchern zu den Themen Stress und Stressbewältigung. [www.dfme-achtsamkeit.de](http://www.dfme-achtsamkeit.de) | [www.dfme-achtsamkeitstrainer.de](http://www.dfme-achtsamkeitstrainer.de)



### **Mag. Thomas Kayer**

Dynamisch-analytischer Teamentwickler, Sportpsychologe, Unternehmensberater. Geschäftsführer & Partner der Groundwork GmbH. Begleitet seit 2007 Spitzensportler:innen, Teams und Trainer:innen am Weg zu ihren Höchstleistungen. Lehrauftrag an der TU Graz, u. a. für Kommunikation & Gesprächsverhalten. Vorstandsmitglied im Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie (ÖBS). [www.groundwork.team](http://www.groundwork.team)



### **Dr. in Anita Kager-Adunka**

Universitäts-Lektorin, Biofeedback-Therapeutin, Klinische & Gesundheitspsychologin. Seit vielen Jahren bietet sie in ihrer Praxis Begleitung auf dem Weg ins Hier und Jetzt für Einzelne und Paare an. Sie forscht außerdem in den Bereichen Achtsamkeit und Spiritualität und unterrichtet unter anderem an der Alpen-Adria Universität Klagenfurt. [www.kager-adunka.at](http://www.kager-adunka.at)



### **Stephanie Tautscher**

Kindergarten und Hort-Pädagogin, Diplom-Mentaltrainerin mit Schwerpunkt Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung, Fachtrainerin zertifiziert nach ISO 17024, Lehrtätigkeit u.a. für Herzog Personaltraining. Sie bietet in ihren Trainings allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, das eigene Potenzial bestmöglich zu entfalten. Stephanie Tautscher ist unsere Trainings-Newcomerin des Jahres.



### **Mag. Werner C. Hantinger** (Prüfer)

Kommunikationswissenschaftler, Dipl.-Lebensberater, Supervisor, Fachtrainer und Prüfer der SystemCert nach ISO 17024. Entwickler unzähliger Aus- und Weiterbildungen, Lehraufträge u.a. an der Alpen-Adria Universität Klagenfurt und für REWE International. Gründer LSB **STUDIO**. Mandatar für die LSB in der Fachgruppe der Wirtschaftskammer Kärnten. [www.lsbstudio.at](http://www.lsbstudio.at) | [www.hantinger.at](http://www.hantinger.at)

**Unser Trainer:innen-Team bringt jahrelange Erfahrung in der Erwachsenenbildung UND im Themen-Feld mit.** Diese Kombination ist wichtig, denn das beste Fachwissen hilft nichts, wenn das Training langweilig ist! Und geniales Training ist nur sinnvoll, wenn der Inhalt stimmt.

# Curriculum | Ablauf & Termine

Der Lehrgang umfasst insgesamt **197 Unterrichtseinheiten (148 Stunden)** davon **117 UE (88 Stunden) in Präsenzphasen** und **80 UE (60 Stunden) in Selbstlernphasen** mit Moodle-Betreuung. Wir arbeiten in einer Gruppe mit maximal 14 Personen. **Angenehme Lehrgangszeiten:** Die Module 1-4 und 7 finden unter der Woche von 16 Uhr bis 20 Uhr statt, die Module 5 und 6 finden Freitag von 13 bis 20 Uhr und Samstag von 9 Uhr bis 14 Uhr statt.

Module & Inhalte	Termine
<b>Modul 1: Start Achtsamkeit - Grundlagen &amp; Einführung</b> Einführung in das Thema Achtsamkeit; Gruppenfindung, persönliche Ziele und eigene Nischen erarbeiten; Kennenlernen & struktureller Ablauf; Schulen der Achtsamkeit; Achtsamkeit - ein Modebegriff? Achtsamkeit, Stress & ich; Stressmodelle; Burnout; Start in die eigene Achtsamkeitspraxis.	<b>28.-30.11.2022</b> Mo-Mi, je 16-20 Uhr (16 UE) Antje Goldgruber-Hantinger, Doris Kirch (Live-Schaltung)
<b>Modul 2: Achtsamkeit Methodik I</b> Schweigepflicht, Neutralität & Allparteilichkeit; Bio-psycho-soziales Modell; Gesundheitsforschung & Sinnhaftigkeit der Achtsamkeit; Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn; Atembetrachtung; Flow-Erleben in Theorie und Praxis; formelle & informelle Übungen; Selbstliebe & Selbstfürsorge.	<b>09.-11.01.2023</b> Mo-Mi, je 16-20 Uhr (16 UE) Antje Goldgruber-Hantinger
<b>Modul 3: Methodik II - Achtsamkeit in Gruppen &amp; Teams</b> Methodentraining und Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit kennenlernen; Achtsamkeitsübungen für Teams und Gruppen nutzen lernen; Bunter Methoden-Mix; Möglichkeiten und Herausforderungen; die eigene achtsame Grundhaltung; Trainingstage zum Thema Gruppen und Teams.	<b>30.01.-01.02.2023</b> Mo-Mi, je 16-20 Uhr (16 UE) Thomas Kayser
<b>Modul 4: Achtsamkeit - in die Tiefe gehen</b> Studien zur Achtsamkeitsforschung; Peak-Experiences und Reflexion eigener Gipfelerlebnisse; achtsames Hören mit Musik; Körperübungen; Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit & Aufmerksamkeitsfokussierung; von Wertschätzung, Respekt & Akzeptanz.	<b>06.-08.03.2023</b> Mo-Mi, je 16-20 Uhr (16 UE) Anita Kager-Adunka, Antje Goldgruber-Hantinger
<b>Achtsame Pause - Analog trifft Digital</b> Beginn der Selbstlernphase; du erhältst dein Work-Book; Videos begleiten deine innere Einkehr; Kultivieren der eigenen Achtsamkeitspraxis im eigenen Tempo; Zoom-Coaching mit Antje; Einholen der Ergebnisse & gemeinsamer Austausch.	<b>09.03.-18.04.2023</b> Zoom-Coaching am 19.04.2023 16-20 Uhr (5 UE) Antje Goldgruber-Hantinger
<b>Modul 5: Start Mentaltraining - Grundlagen &amp; Einführung</b> Einführung in das Thema Mentaltraining; Neurowissenschaft & Mentaltraining; Focusing; Kennenlernen kreativer Methoden für unterschiedliche Settings; Imaginationsübungen; dein eigenes Mind-Set erkunden; projektive & assoziative Techniken; Selbstreflexion & Nischen schaffen.	<b>12.-13.05.2023</b> Fr 13-20, Sa 9-14 Uhr (16 UE) Antje Goldgruber-Hantinger
<b>Modul 6: Mentaltraining für Gruppen &amp; Teams</b> Unterschied Team & Gruppe; das achtsame Team; Erfolge beginnen im Kopf; Theorie-Inputs; Emotionen & Mentaltraining; von Zielsetzungen & Ankertechniken; Denken & Wahrnehmung; praxisorientierte mentale Techniken nutzen lernen; Trainingstage.	<b>02.-03.06.2023</b> Fr 13-20, Sa 9-14 Uhr (16 UE) Thomas Kayser
<b>Modul 7: Mentaltechniken bei Prüfungsangst, Abschluss &amp; Prüfung</b> Kennenlernen spezieller Techniken bei Prüfungsangst; Umgang mit Unsicherheiten & Ängsten; Mentaltraining für Jugendliche & Erwachsene; Präsentation der Praxisarbeit & mündliche Prüfung; feierlicher Abschluss & gemeinsamer Ausklang im zauberhaften Schlossgarten.	<b>03.-05.07.2023</b> Mo-Mi, je 16-20 Uhr (16 UE) Stephanie Tautscher, Antje Goldgruber-Hantinger Werner C. Hantinger (Prüfer)

**Zwischen den Modulen** wie auch in der achtsamen Pause finden jeweils Selbstlernphasen statt, insgesamt 80 UE.

## Infos zur Prüfung

Die Abschlussprüfung besteht aus folgenden Teilen:

- **Schriftliche Arbeit** zum Thema (ca. 10 Seiten)
- **Präsentation** der schriftlichen Arbeit
- **Prüfungsgespräch** zur schriftlichen Arbeit

## Kosten

**Lehrgangskosten:** € 2.300,- (0% MwSt.)

*Auch zahlbar in 5 Raten zu je € 460,-*

**Prüfung:** € 150,- (0% MwSt.)

*Die Kosten beinhalten die gesamte Ausbildung inkl. digitaler Unterlagen, Workbook und Zoom-Coaching.*

*Für die Pausenversorgung ist selbstverständlich - wie gewohnt - gesorgt.*

Alle Infos & Anmeldung ab jetzt online unter [www.lsbstudio.at/mhc](http://www.lsbstudio.at/mhc)

## Lernen in Studioqualität

**Kollaboratives Lernen** beginnt bei der Zusammenstellung der Gruppe - wir wählen seit 2012 unsere Teilnehmer:innen für Lehrgänge ganz bewusst aus. Das ermöglicht ein wertschätzendes Miteinander auf professioneller Basis und echte Kontemplation im Lernprozess.

**Co-Kreieren:** Schöpferische Lernprozesse werden dann besonders wirkungsvoll entfaltet, wenn das Potenzial jeder und jedes Einzelnen in der Gruppe gelebt wird. Nur dann kann die volle Kraft im Kollektiv freigesetzt werden.

*100% Beamerfrei!*

**Hybrides Lernen:** Die professionelle Mischung von Präsenz- & Online-Lehre wird überall eingesetzt, wo es Sinn macht. Lehrgänge und Seminare werden im Bedarfsfall hybrid gestaltet - das ermöglicht die Teilnahme auch, wenn jemand mal nicht vor Ort sein kann.



**„Wenn du etwas für unmöglich hältst,  
dann suche nach einer Möglichkeit.“**

Bruce Lee



## Wer darf was nach diesem Lehrgang?

Der Lehrgang bietet grundsätzlich kein eigenständiges Recht zur Berufsausübung. Die Tätigkeit als Mental-Health-Coach® ist mit entsprechender Gewerbeberechtigung (z.B. als Lebens- und Sozialberater:in) uneingeschränkt möglich. Als Trainer:in darfst du (mit und auch ohne diesem Lehrgang) ebenfalls tätig sein - im Kontext der Erwachsenenbildung. Auf den Punkt gebracht bedeutet das für unsere Teilnehmer:innen:

- **Lebensberater:innen, Therapeut:innen, Unternehmensberater:innen** und alle anderen, die **gewerblich bereits beraten dürfen**, wie auch **Personen, die im Anstellungsverhältnis** beraten dürfen, können den Mental-Health-Coach® in ihr Angebot aufnehmen und uneingeschränkt im Gruppen- und im Einzelsetting nutzen.
- **Trainer:innen**, die als „neue Selbstständige“ im Unterricht tätig sind und daher keinen Gewerbeschein benötigen, können den Mental-Health-Coach® im Rahmen von Trainingsangeboten in vollem Umfang nutzen. Eine Beratung - im Sinne einer Ist-Analyse und einer entsprechenden auf den jeweiligen Einzelfall zugeschnittenen Anpassung ist nicht möglich und bleibt den beratenden (und reglementierten) Berufen vorbehalten.



*Impressum*

LSB STUDIO  
Schloss Ehrenhausen  
Suppanstraße 69 / Top 1  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
office@LSBstudio.at  
[www.LSBstudio.at](http://www.LSBstudio.at)

Neben regelmäßigen Workshops und Seminaren findest du bei uns Fortbildungen aus den Bereichen Beratung & Training. Wir bilden außerdem Lebensberater:innen aus. Im Süden von Österreich vereinen sich Supervision für Einzelpersonen, Teams, Gruppen sowie Selbsterfahrung und systemische Lebensberatung.

Ausgezeichnet mit dem Österreichischen Umweltzeichen  
Akkreditiert als Ö-Cert Qualitätsanbieter  
Ausbildungsstelle der SystemCERT n. ISO 17024 (Fachtrainer:in)  
Anerkannter Bildungsträger des Landes Kärnten

Alle Infos & Anmeldung ab jetzt online unter [www.lsbstudio.at/mhc](http://www.lsbstudio.at/mhc)