

 Psychotherapie

Mentaltraining – Fachfortbildung

Sie sind, was Sie aus sich machen!

Bestimmen Sie Ihre Lebensumstände oder bestimmen die Umstände Sie?

Mentaltraining ist eine äußerst wirksame und erprobte Methode, mit der Sie sich aus der Gedankenfalle befreien können und vom problemorientierten Denken ins lösungsorientierte Denken kommen. Mentaltraining basiert auf der Kraft unserer Gedanken und Vorstellungen, die Sie bewusst und unbewusst positiv, aber auch negativ nutzen.

Jeder kann lernen, bewusst Ursachen zu setzen, um ein bestimmtes, erwünschtes Ziel zu erreichen. Führungskräfte und namhafte Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik, und Wissenschaft nutzen mentale Techniken, um zielgerichtet und höchst effizient ihren Erfolg zu gestalten.

Mit Hilfe der mentalen Techniken sind Sie in der Lage, Ihre Potentiale und Fähigkeiten zu nutzen, Ihre Persönlichkeit zu entwickeln, Wünsche und Ziele Realität werden zu lassen und Ihre Gesundheit zu kräftigen.

Sie sind in der Lage, überholte Glaubenssätze und Denkmuster zu lösen und frei von alten Lasten Ihr Leben neu zu gestalten.

Sie erhalten in diesem Training praktische Handlungsanweisungen, die Sie direkt in jeder Lebenssituation gewinnbringend einsetzen können.

Seminarinhalt:

- Zielerreichung
- Selbstmanagement
- Persönlichkeitsentwicklung
- Psychosomatik
- Kommunikation auf allen Ebenen: pädagogisches Sprechen, Mimik, Gestik, Ton
- Glücksforschung
- Trainerausbildung: Gruppenführung, Motivation
- Konfliktbewältigung
- Supervision
- Wahrnehmung
- Suggestion, Affirmation
- Sprechen und Präsentieren

Mit der Qualifizierung z. Mentaltrainer/in erhalten Sie die fachliche Kompetenz, um Mentaltraining-Seminare, Coaching von Einzelpersonen und Gruppen und Selbstmanagement anbieten zu können.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch und/oder beratend tätige Berufsgruppen.

Termine

Fr, 24.04.2026

18:00–21:00 Uhr

Sa, 25.04.2026

09:00–18:00 Uhr

[und 9 mehr](#)

Preis

1.530,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSC111240426

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 18.01.2026

Dozentin

Susanne Lentsch

Jg. 1964, Mediatorin (FH), Kommunikationstrainerin (DVNLP), Master Physiognomin, Dipl. Betriebswirtin (FH). Langjährige Tätigkeit in der betrieblichen Praxis im Bereich Marketing, Qualitätsmanagement und Kommunikation. Seit 2009 arbeitet Frau Lentsch als Trainerin, Dozentin und Lehrbeauftragte für o.g. Themen. Seit 2012 bietet sie eigene Seminare in den Bereichen Kommunikation, Konflikte und Persönlichkeitsentwicklung an, seit 2013 führt sie diese in Zusammenarbeit mit den Kammern bundesweit durch. 2020 absolvierte Frau Lentsch die Weiterbildung zur zertifizierten Mediatorin (FH). Seitdem führt Frau Lentsch eine eigene Praxis für Mediation, Supervision und Potentialcoaching in Stolberg.