

 Psychotherapie

## Mental Health & Mental Strength – Mental Training zur Selbstoptimierung – Einführung

„Alles Große ist einfach“ behauptete der Philosoph Giordano Bruno.

„Ja, es muss nur verstanden und geübt sein“ ergänzt der Mental Trainer dieses Workshops, der seit über 25 Jahren Menschen mit besonderen Herausforderungen berät.

In vereinzelt offenen Seminaren gibt Marc Einblicke in Coaching-Prozesse und funktionelle bewährte Methoden für alle, die Selbstbestimmung zum Ziel haben.

Das Credo dieses Workshops lautet: Nur Beruhigen reicht nicht.

Um die heutige überladene Zeit unversehrt durchstehen oder gar meistern zu können, braucht es eine klare, resiliente und selbstbestimmte Ausrichtung bewusster und unbewusster Kommunikation zu sich selbst und seiner Umwelt.

Unser Geist verlangt neben innerer Gelassenheit auch Führung. Erhält er sie nicht präzise und grundlegend von uns selbst, holt er sie sich aus Ecken, die wir vielleicht vermeiden wollten, was schnell zu unbewusster Fremdbestimmung und Unsicherheit führt.

Funktionelles Mindsetting zur inneren Ressourcenbestimmung

In diesem Workshop werden gemeinsam grundlegende kognitive und meditative Methoden mentaler Ressourcen- und Wahrnehmungsprozesse erarbeitet.

Immer wenn's drauf ankommt, wichtig, nicht wiederholbar ist, hektisch, unangenehm oder gefährlich wird und vor allem: schnell gehen muss, also nicht mehr konzipierbar ist, liefern wir so oder so und fragen uns danach: warum habe ich augenblicklich im entscheidenden Moment so gehandelt, gefühlt, erlebt.

Wer oder was treibt mich also, schreibt meine Programme in meinem Kopf, bestimmt mein Leben?

Dieser Workshop soll Einblick und Anstoß geben für selbstbestimmte mentale Erfolgs-Routinen, Nachhaltigkeit und Selbst-Coaching-Prozesse. Er soll psychisch gesunde Menschen in positiver und selbstbestimmter Lebensgestaltung unterstützen und ersetzt keine medizinische Therapie.

Dieses Seminar ist für psychologisch, pädagogisch Tätige, Coaches und Trainer/innen, Führungskräfte, Berater/innen und Heilpraktiker/innen und am Thema interessierten Personengruppen geeignet.

### Termine

Mo, 20.07.2026

16:00–20:00 Uhr

Di, 21.07.2026

09:00–18:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

### Preis

425,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Augsburg

Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1

86153 Augsburg

Tel. 0821-349 95 56

### Seminarnummer

SSH89200726

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 01.05.2026

Dozent

### Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.