

Mentaltrainer-Ausbildung 2026

Zertifizierung zum Mentalcoach für Sport und Beruf



Institut
für Sport & Psychologie

Du willst Menschen helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten –
sei es im Sport oder im Beruf?

Unsere Ausbildung lehrt die Werkzeuge, um gezielt mentale
Stärken zu fördern, emotionale Blockaden zu lösen und
nachhaltige Entwicklung zu ermöglichen.

Praxisorientiert, wissenschaftlich fundiert, individualisiert und
mit persönlicher Begleitung – das ist dein Start in eine neue
berufliche Perspektive.

Modul 1 – Basismodul: Grundlagen & Einstieg

Im Basismodul erhältst du den Einstieg in
die Welt des Mentalcoachings.

Im Mittelpunkt stehen der ViQ-
Persönlichkeitstest und seine Auswertung,
die dir helfen, individuelle Stärken und
Entwicklungsfelder zu erkennen.

Dazu erlernst du erste Techniken, die
sofort praktisch einsetzbar sind. Im
Vorwege bekommst Du Dein

Persönlichkeitstest und ein **1-stündiges**
Auswertungsgespräch mit einem
Dozenten.

► **Datum: 27.-29. März 2026**

► **Freitag: 13.00 – 20.30 Uhr**

► **Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr**

► **Sonntag: 9.30 – 15.30 Uhr**

► **Ort: Bernstorffstraße 174, Hamburg**
(deepvelop)

Modul 2 + 3: Kompaktwoche mit Übernachtung

Diese beiden Module gehören zusammen – sie bilden eine neue **Kompaktwoche** der
Ausbildung **vom 20.-24.04.26**

Die Kompaktwoche findet mit **Übernachtung im Einzelzimmer** im Wendland statt.

Der Ort liegt mitten in der Natur auf einem alten Hof, umgeben von Wiesen und Gärten, mit
Gästehaus, Gemeinschaftsräumen und kreativen Rückzugsflächen.

Hier kannst du in ruhiger Atmosphäre die theoretischen Inhalte in Praxis übertragen.

Modul 2 – Mentales Stärken

In Modul 2 lernst du, mentale Stärke gezielt aufzubauen.

Du erfährst, wie Routinen und Rituale deine tägliche Praxis stützen, wie du Ziele klar formulierst und mit Visualisierung arbeitest.

Außerdem entwickeln wir Strategien, um auch in herausfordernden Situationen fokussiert und gelassen zu bleiben.

Teil der Kompaktwoche

► **Datum: 20.-22. April 2026**

► **Montag: ab 13.00**

► Ort: Ein Ding der Möglichkeiten, Salderatzen 3, 29496 Waddewitz (Wendland)

Modul 3 – Emotionen regulieren

Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Umgang mit Emotionen.

Du lernst Techniken wie Embodiment und Ressourcenaktivierung kennen, um emotionale Stabilität zu fördern.

Außerdem erfährst du, wie Methoden wie Pacing oder EFT helfen können, innere Ruhe und Klarheit zu erreichen.

Teil der Kompaktwoche

► **Datum: 22.-24. April 2026**

► **Freitag: bis ca 13.30**

► Ort: Ein Ding der Möglichkeiten, Salderatzen 3, 29496 Waddewitz (Wendland)

Modul 4 – Supervision: Praxis & Anwendung

Im Supervisionsmodul wendest du dein Wissen praktisch an. Du hast Deine ersten beiden Klienten, die mit dem ViQ getestet werden und von Dir unter Supervision gecoached werden.

So wachst du Schritt für Schritt in deine Rolle als Mentalcoach hinein.

► **Zeit: Montags, 18.30 – 21.30 Uhr**

► Termine 2026: 04.05., 01.06., 15.06., 29.06., 13.07., 24.08., 14.09., 28.09., 12.10.

► Format: Hybrid (bei deepvelop oder online)

Abschluss und Zertifikat

Nach Abschluss aller Module erhältst du das Zertifikat zum Mentalcoach für Sport und Beruf.

Damit bist du bestens vorbereitet, um Klientinnen und Klienten professionell zu begleiten.

- ▶ Gesamtkosten: 4.300 € für die Ausbildung
- ▶ + 700 € für Verpflegung & Übernachtung in der Kompaktwoche
- ▶ (alle Beträge zzgl. MwSt.)

Referenten

Dr. Christian Spreckels – Mentaltrainer u. a. beim HSV und FC St. Pauli

Stefan Westbrook – u.a. Mentaltrainer von Ironman-Weltmeister Patrick Lange



Veranstaltungsort & Kontakt

deepvelop – Institut für Sport und Psychologie
Bernstorffstraße 174, 2. OG
22767 Hamburg

Ein Ding der Möglichkeiten
Salderatzen 3
29496 Waddeweitz (Wendland)

Für Fragen melde dich einfach unter
info@deepvelop.de oder buche einen
unverbindlichen video-call:

<https://calendly.com/westbrock/infogespraech-ausbildung>

Was macht diese Ausbildung einzigartig?

Du erhältst mehr als nur Theorie. Unser Ansatz verbindet die erprobte PSI-Theorie mit dem hochpräzisen ViQ-Persönlichkeitstest – zwei Tools, die es dir erlauben, individuell auf Klienten einzugehen und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.

Dazu erhältst du einen reichen Schatz an individualisierten Mentaltechniken. Ob du Athleten betreust, Teams motivierst oder Führungskräfte coacht – diese Ausbildung gibt dir die Basis, Menschen wirklich weiterzubringen.

Zudem gibt es die Möglichkeit, Teil unseres Teams zu werden und in Projekten unter dem deepvelop Dach mit uns zusammenzuarbeiten.

Was erwartet Dich?

Theoretische Inhalte – das Wissen für Dein Coaching:

- Einführung in die PSI-Theorie und den ViQ-Persönlichkeitstest – ein wissenschaftlich fundierter Ansatz für typengerechtes Coaching.
- Die Verbindung von Emotion und Motivation – nutze die Kraft der Gefühle gezielt für Veränderung.
- Gesprächsführung „Emotionen erkennen“ – lerne, wie du Emotionen verstehst und effektiv darauf eingehst.
- Selbstreflexion – analysiere deine eigene Persönlichkeit und finde heraus, was dich in deinem Coaching stärkt.

Praktische Inhalte – Skills, die Du direkt einsetzen kannst:

- Entspannungstechniken für stressige Situationen – für mehr Klarheit und Fokussierung.
- Effiziente Regulationsmechanismen – um mit Herausforderungen besser umzugehen.
- Visualisierung und Fokussierung – mentale Werkzeuge, die Ziele greifbar machen.
- Routinen und Rituale – schaffe Struktur, die Erfolg leichter macht.
- Dynamik im Team – wie du unterschiedliche Typen ansprichst und motivierst.

Das Beste daran? Du bekommst nicht nur Tools vermittelt, sondern probierst sie direkt aus – so kannst du dich sofort von ihrer Wirkung überzeugen.

Deine Vorteile auf einen Blick

Individuelle Betreuung:

Ein persönlicher ViQ-Test und ein einstündiges Auswertungsgespräch im Vorwege mit einem unserer erfahrenen Referenten geben dir wertvolle Einblicke in deine persönlichen Stärken.

Direkt anwendbares Wissen:

Du lernst nicht nur Theorie, sondern übst praktische Techniken, die du sofort umsetzen kannst – sowohl für dich als auch für deine Klienten.

Gemeinschaftliches Lernen:

Austausch mit den anderen Teilnehmenden und erfahrenen Referenten, die ihr fundiertes Wissen aus der Arbeit mit Profi-Athleten und Teams mit dir teilen.

Angenehme Lernatmosphäre:

Verpflegung ist ein weiterer Pluspunkt – wir sorgen dafür, dass du die Tage bei uns in bester Energie verbringst.