



Institut
für Sport & Psychologie

Mentaltrainer-Ausbildung 2026/2027

Zertifizierung zum Mentalcoach für Sport und Beruf

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die andere in ihrer persönlichen, beruflichen oder sportlichen Entwicklung begleiten möchten.

Sie verbindet aktuelle Erkenntnisse der Persönlichkeitspsychologie mit langjähriger Erfahrung aus dem Mentaltraining im Leistungs- und Spitzensport. Im Mittelpunkt stehen die praktische Anwendbarkeit, die individuelle Entwicklung der Teilnehmenden und die Fähigkeit, Menschen nachhaltig in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

Die Ausbildung ist praxisnah aufgebaut und bietet Raum für Selbsterfahrung, fachlichen Austausch und die Entwicklung eines eigenen Coachingstils.



Basismodul – Grundlagen des Mentalcoachings

Im Basismodul werden die theoretischen und praktischen Grundlagen der Ausbildung vermittelt. Ein Schwerpunkt liegt auf der PSI-Theorie nach Prof. Dr. Julius Kuhl sowie dem ViQ-Persönlichkeitstest. Beide Ansätze helfen dabei, individuelle Persönlichkeitsstrukturen besser zu verstehen und Coachingprozesse gezielt auf die Bedürfnisse von Klientinnen und Klienten auszurichten. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden erste Methoden und Werkzeuge des Mentalcoachings kennen und wenden diese direkt an.

Datum	06.–08. November 2026	
Zeiten	Freitag	13.00 bis 20.30 Uhr
	Samstag	10.00 bis 18.00 Uhr
	Sonntag	09.30 bis 15.30 Uhr
Preis	1.490 Euro inklusive ViQ-Persönlichkeitstest und persönlichem Auswertungsgespräch	
Inhalte	• Einführung in die PSI-Theorie • Arbeiten mit dem ViQ-Persönlichkeitstest • Grundlagen typengerechten Coachings • Individuelle Ressourcen und Potenziale erkennen • Erste Mentaltechniken für Coaching, Sport und Beruf	

Vertiefungsmodule – Mehr Wissen, mehr Praxis, mehr Wirkung

Die Vertiefungsmodule erweitern das Methodenrepertoire und vertiefen die praktische Anwendung der Ausbildungsinhalte.

Mentales Stärken

Mentale Stärke entsteht nicht zufällig. Sie entwickelt sich durch Klarheit, Selbststeuerung und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

In diesem Modul beschäftigen wir uns mit Methoden, die Menschen dabei unterstützen, ihren Fokus zu stärken, Ziele konsequent zu verfolgen und ihre Leistung langfristig zu stabilisieren.

Datum	15. bis 16. Januar 2027	
Zeiten	Freitag	13.00 bis 20.30 Uhr
	Samstag	10.00 bis 18.00 Uhr
Preis	990,00 Euro	

Schwerpunkte

- Routinen und Rituale entwickeln
- Zielsetzung und Visualisierung
- Arbeit mit inneren Dialogen
- Transfer in Alltag, Beruf und Sport



Emotionen Regulieren

Emotionen beeinflussen unser Denken, unsere Entscheidungen und unser Verhalten.

Wer Menschen professionell begleiten möchte, profitiert von einem fundierten Verständnis emotionaler Prozesse.

Dieses Modul vermittelt Methoden, um emotionale Reaktionen besser zu verstehen, Ressourcen zu aktivieren und Menschen in belastenden Situationen wirksam zu unterstützen.

Datum **29. bis 30. Januar 2027**

Zeiten **Freitag** **13.00 bis 20.30 Uhr**
 Samstag **10.00 bis 18.00 Uhr**

Einzelpreis **990,00 Euro**

Schwerpunkte

- Zusammenhang von Persönlichkeit und Emotion
- Pacing-Techniken
- Embodiment
- Ressourcenaktivierung
- EFT (Emotional Freedom Techniques)

Supervision – Praxis und Entwicklung

Die Supervision begleitet die Umsetzung der Ausbildungsinhalte in die Praxis.

Hier werden eigene Erfahrungen reflektiert, Coachingfälle besprochen und konkrete Fragen aus der Arbeit mit Klientinnen und Klienten bearbeitet. Gleichzeitig bietet die Supervision die Möglichkeit, Sicherheit im Coachingprozess zu gewinnen und den eigenen Stil weiterzuentwickeln.

Format **Hybrid (vor Ort in Hamburg oder online)**
Zeiten **Montags von 18.30 bis 21.30 Uhr**

Termine:

08.02.2027, 22.02.2027, 15.03.2027, 05.04.2027

26.04.2027, 24.05.2027, 21.06.2027, 16.08.2027, 13.09.2027

Einzelpreis 990,00 Euro

Besonderheiten

- Reflexion eigener Coachingprozesse
- Arbeit mit Praxisfällen
- Kollegiale Beratung und Feedback
- Entwicklung eines individuellen Coachingstils
- Begleitung erster eigener Coachingerfahrungen



Zertifikat und Ausbildungsabschluss

Nach Abschluss des Basismoduls, der Vertiefungsmodule und der Supervisionen erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat: **Mentalcoach für Sport und Beruf**

Die Ausbildung ist als aufeinander aufbauender Lernprozess konzipiert.

Die Module ergänzen sich fachlich und methodisch und werden in den Supervisionen praxisnah vertieft.

Viele Teilnehmende entscheiden sich für die komplette Ausbildung, um die Inhalte Schritt für Schritt in ihren eigenen Coachingstil zu integrieren und von der kontinuierlichen Begleitung während des gesamten Ausbildungsprozesses zu profitieren.

Komplettpaket 4.300 € zzgl. MwSt.

Referenten

Diese Ausbildung wird von zwei angesehenen Experten geleitet, die ihre breite Erfahrung in Coaching und Persönlichkeitspsychologie weitergeben:

Dr. Christian Spreckels

– u.a. ehemaliger Mentaltrainer vom Hamburger SV und FC St. Pauli

Stefan Westbrook – u.a. Mentaltrainer vom 3-fachen Ironman Weltmeister Patrick Lange



Ort:

deepvelop – Institut für Sport und Psychologie

Bernstorffstraße 174, 2. OG

22767 Hamburg

Für Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung – melde dich einfach unter info@deepvelop.de oder buche direkt einen unverbindlichen video-call: <https://calendly.com/westbrock/20min>

weitere Informationen unter

<https://deepvelop.de/mentaltrainer-ausbildung>

Was macht diese Ausbildung einzigartig?

Die Ausbildung verbindet wissenschaftlich fundierte Persönlichkeitspsychologie mit langjähriger Erfahrung aus Coaching, Führungskräfteentwicklung und Spitzensport.

Mit der PSI-Theorie und dem ViQ-Persönlichkeitstest arbeiten wir mit Ansätzen, die individuelle Unterschiede sichtbar machen und eine passgenaue Begleitung ermöglichen.

Unser Ziel ist es, nicht nur Methoden zu vermitteln, sondern Menschen dabei zu unterstützen, eine eigene Haltung als Coach zu entwickeln und Coaching wirksam in ihrem jeweiligen Arbeitsfeld einzusetzen.