

AUSBILDUNG ZUM FUSSBALL MENTALCOACH

CURRICULUM



Die Ausbildung zum Fußball Mentalcoach ist umfassend und besteht aus sieben sorgfältig konzipierten Modulen, die darauf abzielen, den Teilnehmenden fundierte Kenntnisse und praktische Fähigkeiten im Bereich der mentalen Betreuung von Fußballspieler:innen zu vermitteln.

Jedes Modul ist darauf ausgerichtet, spezifische Aspekte des mentalen Trainings zu vertiefen und den angehenden Mentalcoaches die notwendigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Fußballspieler in verschiedenen Bereichen effektiv zu unterstützen.

Auf diesen Bausteinen ist die Fußball Mentalcoach Ausbildung aufgebaut:

SPORTPSYCHOLOGISCHE GRUND-PRINZIPIEN:

Das Verständnis über die Funktionsweise von bspw. Gedankenmustern, Gefühlen und Emotionen hilft dir diese nachhaltig bei dir und den Fußballer:innen zu verändern.

MENTALE TOOLS & METHODEN

Ein Werkzeugkoffer an mentalen Techniken gibt dir die Möglichkeit auf die spezifischen Situationen, auf die unterschiedlichen Herausforderungen der einzelnen Positionen und die Persönlichkeitstypen deiner Spieler:innen einzugehen.

COACHING SKILL-SET

Wie coache ich "richtig"? Was macht einen guten Coach aus? Gibt es einen Rahmen, an den ich mich halten "muss"? Was sind Do's, was sind Dont's?

NETWORKING

Nutze unsere umfangreichen Networking-Möglichkeiten innerhalb der Ausbildung und erweitere dein Netzwerk mit spannenden Personen.

ECHTE COACHING-INSIGHTS & ERFAHRUNGSWERTE

Profitiere von Svens Erfahrung als Fußball Mentalcoach und ehemaliger Profi-Fußballer und erhalte ungefilterte Einblicke hinter die Kulissen der Fußballwelt.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN & FALLSTUDIEN

Erhalte Einblicke in echte Trainingssituationen, sammle erste praktische Erfahrungen und werde sicher im Umgang mit Teams und Spieler:innen.

SELBSTMANAGEMENT- UND REFLEXION

Auch als Mentalcoach wirst du regelmäßig an deine ganz persönlichen Grenzen stoßen. Die Selbstreflexion hilft dir dabei, dich abzugrenzen und in deiner Persönlichkeit weiter zu wachsen.

DIE MODULE IN DER ÜBERSICHT

Modul 1: Die mentalen Basics & Selbstreflexion

Dieses Modul bildet die Grundlage der Ausbildung und beginnt mit der Definition der wichtigsten Grundbegriffe, die jeder Mentalcoach kennen muss. Es werden die häufigsten Einsatzgebiete, Ziele und Grenzen von mentalem Training erläutert, gefolgt von der Entwicklung der Basis für die eigene Arbeit als Mentalcoach, einschließlich der Identität, Mission und Zielgruppe. Zudem wird die Grundlage mentaler Stärke gelegt, die essenziell für die eigene Arbeit und für die Unterstützung der Spieler ist.

Modul 2: Motivation / The Idols Journey

In diesem Modul stehen Methoden zur Auslösung von intrinsischer und extrinsischer Motivation bei Fußballer:innen im Mittelpunkt. Die Bedeutung von Zielsetzung und Visionsentwicklung in der Fußballkarriere wird hervorgehoben, ebenso wie der Unterschied zwischen Motivation und Disziplin. Weiterhin werden häufige mentale Fußball- und positionsspezifische Herausforderungen beleuchtet und Tools zu deren Überwindung vorgestellt.

Modul 3: Umgang mit Druck, Stress & Rückschlägen

Hier lernen die Teilnehmer:innen, was Druck ist, wie er entsteht und wie man ihn in den Griff bekommt. Es werden die häufigsten Stressoren von Fußballer:innen und der optimale Umgang damit behandelt. Ein neues Fehlermindset für Fußballer:innen wird vorgestellt, das unter anderem dazu beiträgt, Fehler als Lernchancen zu sehen. Die Säulen der Resilienz, die für mehr psychische Widerstandskraft sorgen, sowie die Bedeutung und Förderung von Akzeptanz bei Rückschlägen, sind weitere Schwerpunkte dieses Moduls.

Modul 4: Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen

Dieses Modul definiert die Begriffe Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und beleuchtet den Aufbau der Athlete Identity. Der Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Arroganz wird erläutert und Methoden sowie Tools zur Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens werden vorgestellt. Der Einfluss von Glaubenssätzen auf die Leistungsfähigkeit und deren Veränderung werden behandelt. Abschließend wird Visualisierung als Tool zur Steigerung des Selbstvertrauens eingeführt.

Modul 5: Konzentration & Fokus

Die Bedeutung und der Aufbau von Routinen im Trainingsalltag und am Spieltag stehen im Fokus dieses Moduls. Vor- und Nachteile von Ritualen und der ideale Umgang damit werden diskutiert. Es werden Methoden zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit auf dem Platz und zur Erreichung des Flow-Zustands während des Spiels vorgestellt. Achtsamkeit, Meditation und Qigong als Hilfsmittel für mehr Fokus sowie die effektivsten Methoden zur Erhöhung der mentalen Kapazität runden dieses Modul ab.

Modul 6: Teamcoaching

In diesem Modul geht es um die Vorstellung und den Umgang mit verschiedenen Spieler- und Persönlichkeitstypen und deren Einfluss auf die Mannschaft. Kommunikationstools, um unterschiedliche Spielertypen zu erreichen, werden vorgestellt. Die Phasen des Teamaufbaus werden kennengelernt und verstanden, und Methoden zur Förderung des Zusammenhalts und der Einheit einer Fußballmannschaft werden vermittelt. Zudem wird die Zielentwicklung als Tool für eine erfolgreiche Saison behandelt.

Modul 7: 1-tägiges Bonusmodul (digital) Jugendspieler- und Eltern-Coaching

Dieses Bonusmodul widmet sich den Besonderheiten des NLZ-Alltags, der Vereinbarkeit von Schule und Fußball sowie dem Umfeldmanagement von Jugendspieler:innen.

Es wird vermittelt, wie man Spieler-Eltern mitnimmt und deren tägliche Herausforderungen versteht und begleitet. Der Umgang mit nicht-eingehaltenen Absprachen vonseiten der Vereine, Berater und Co. wird behandelt, ebenso wie Methoden, um Spieler trotz jungem Alter zu erreichen.





Diese umfassende Ausbildung zum Fußball Mentalcoach bietet eine tiefgehende Auseinandersetzung mit den mentalen und psychologischen Aspekten des Fußballsports. Sie ist darauf ausgelegt, Dir die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, um Fußballspieler:innen auf ihrem Weg zu mentaler Stärke und sportlichem Erfolg effektiv zu begleiten und zu unterstützen.

Wir sind davon überzeugt, dass diese Ausbildung nicht nur Deine persönliche und berufliche Entwicklung fördern wird, sondern auch einen wertvollen Beitrag zur Leistungssteigerung und zum Wohlbefinden der betreuten Fußballer:innen leistet.

Solltest Du Fragen zur Ausbildung oder zu den einzelnen Modulen haben, zögere bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir stehen Dir gerne zur Verfügung, um alle Deine Fragen zu beantworten und weitere Informationen bereitzustellen.

Kontaktdaten:

mail@svenschimmel.com

Wir freuen uns darauf, Dich in unserer Ausbildung zum Fußball Mentalcoach begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Dir einen positiven Einfluss auf die Welt des Fußballs zu nehmen.