



# Diplomlehrgang Achtsamkeits- und Resilienztrainer:in

# Diplomlehrgang Achtsamkeits- und Resilienztrainer:in

**Tiefgreifende Entwicklung zu Lebensfreude und Leichtigkeit für Sie und Ihre Klienten und Klientinnen!**

*Wie Sie und Ihre Klienten und Klientinnen, trotz widriger Bedingungen, gedeihen, Krisen und Probleme meistern und diese für Ihre persönliche Entwicklung nutzen.*

*Tragendes Element dieser Ausbildung ist eine spezielle Form der Aufstellungsarbeit. Damit können Sie Ihren Klienten und Klientinnen Wege aus einschränkenden Dynamiken und Haltungen aufzeigen. Innovative Lösungen zeigen sich - verborgenes Potential wird frei. Zusätzlich erlernen Sie viele Power-Tools, welche*

*diesen Prozess nachhaltig unterstützen und in kurzer Zeit zu persönlicher Freiheit, Stärke und Lebensfreude verhelfen. Mit dieser Ausbildung begeben Sie sich auf eine Reise zu Ihrem eigenen Potential. Gleichzeitig befähigt Sie der Lehrgang auch andere Menschen auf dieser Reise zu begleiten.*

*Sie lernen, diesem Prozess mit Ihrer Präsenz Raum zu geben und mit sparsamen, aber gezielten Interventionen zu begleiten.*

## Die Lernziele:

Sie ermöglichen sich und Ihren Klienten und Klientinnen

- Hinter verborgene Zusammenhänge zu blicken
- Lösung starrer Muster
- Ablegen von Masken und Zwängen
- Veränderung, Entwicklung & Transformation
- Öffnung versteckten Potenzials
- Zugang zu neuen Lebenskräften
- Eintauchen in die Tiefe des gegenwärtigen Augenblicks
- Sinn- und Selbstfindung
- Urvertrauen und Zuversicht
- nachhaltig Lebensfreude und Leichtigkeit

## Die Inhalte:

- Definition von Achtsamkeit u. Resilienz, Resilienzfaktoren
- Unterschiedliche Sicht- u. Herangehensweisen - der „MENTAS Ansatz“
- Einführung in die Lebenskräfte-Aufstellungsarbeit. Sie bildet den Schwerpunkt dieser Ausbildung.
- Einstiegsablauf in ein Achtsamkeits- u. Resilienz-Training mit Hilfe von Kinesiologie und Aufstellungsarbeit, Erfassen des Wesentlichen und Formulierung der Ziele. Interview-Tools.
- Herstellen der Dialogbereitschaft aller Beteiligten
- Der Kinesiologische Muskeltest als Kommunikationsform.
- Vertiefende Symbolarbeit. Symbole - die Sprache der Seele. Arbeiten mit Energiecodes.

- Das Lebenskräfte Modell
- Aufstellungsarbeit mit Schatten u. Archetypen
- Aufstellungsarbeit in der Einzelsitzung (ohne menschliche Repräsentanten)
- PP-Präsentation für eigene Powerworkshops ohne Kinesiologie und Aufstellungsarbeit mit einer Fülle schnell erlernbarer Tools (positive Psychologie, Attitude of Gratitude, Segment-Intending, Medienfasten, Spiegleübung, Ho'oponopono, Best-of-Day Journaling, und mehr)
- Meditation
- Visionboard, Mindset & Visioneering
- EFT (Emotional Freedom Technique), Power-Posen, Progressive Muskelentspannung
- EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing
- NLP - Timeline
- The Work - Wie vier Fragen das Leben verändern können
- Die Bilder des I Ging - Schlüsselsymbole zu innerer Weisheit
- Unterschied von Resonanz und Projektion, Unterschied von Beratung und Begleitung, absichtslose Haltung und Prozessbegleitung, Gesprächsführung (wertfrei, lösungsorientiert etc.) - Klienten und Klientinnen bei ihren Prozessen mit Worten begleiten und unterstützen. Hilfestellung zur Integration von neu entdeckten Ressourcen und Potenzialen, Rollenverständnis und innere Haltung – zulassen, was in Sitzungen passiert, entkoppeln von eigener Befindlichkeit und Konzentration auf die Klienten und Klientinnen, ohne Sie zu beeinflussen.

## Lebenskräfte-System-Aufstellung

Wir nutzen das Phänomen der sogenannten **eigenresonanten Wahrnehmung fremder Dynamiken**. Dieses Phänomen wurde vor allem unter den Namen Aufstellungsarbeit, Systemische Aufstellungen, Systemaufstellung, Familienstellen oder Familienrekonstruktion bekannt.

In unserer Arbeit bedienen wir uns dieses Phänomens, um starre oder unentdeckte **Lebenskräfte** bezüglich eines Themas, Problems oder Herzenswunsches einer Person in Bewegung zu bringen. Methodische Sicherheit gibt uns dabei der **kinesiologische Muskeltest**. Wesentlich ist die absichtslose Haltung des Aufstellungsleiters/der Aufstellungsleiterin.

Durch hingebungsvolle Offenheit und äußerst sparsamen Umgang mit Vorgaben und Interventionen, ergeben sich in der **Lebenskräfte-System-Aufstellung** völlig neue Situationen und Möglichkeiten. Oft sind das solche, mit denen auch die Trainer:innen nicht gerechnet haben. Dies lässt wesentlich mehr Freiraum für Neues zu, als vorgegebene Ordnungen und Systeme. Diese können von der tatsächlichen, individuellen Wirklichkeit einer Person sehr abweichen und so die Entwicklungsmöglichkeiten beschränken.

**Eine tiefgehende und nachhaltige Entwicklung ist die Folge dieser offenen, freien Art der Aufstellungsarbeit.** Als philosophisches Modell dient uns in der Lebenskräfte-System-Aufstellung das sogenannte Lebenskräfte-System. Es teilt den Menschen in **fünf Lebenskräfte-Ebenen** ein, welche mit Hilfe von **vier Lebenskräfte-Qualitäten in wechselnder Beziehung zueinanderstehen**.

Wenn uns all diese Kräfte zur Verfügung stehen - also sich in einer entsprechenden Ordnung befinden - fühlen wir uns wohl, läuft alles rund. Ein Unwohlsein, ein Problem, ein Thema wird uns durch unter- oder übergewichtige Kräfte, vor allem aber durch Qualitäten und Ebenen die sich am „falschen“ Platz befinden oder zu denen wir nur wenig und keinen Zugang haben, angezeigt. Dies wird in der Lebenskräfte-System-Aufstellung offenkundig.

Dadurch beginnt ein Entwicklungsprozess, der nicht nur die ursprüngliche Ordnung wiederherstellt, sondern diese Ordnung **mit neuer Tiefe und Qualität** erfüllt.

**Themen, Symptome und Probleme beginnen sich zu lösen. Die Essenz des Wesens/Wesentlichen kommt zum Vorschein. Ungeahntes Potenzial wird frei.**

### Die Voraussetzungen:

Diese Methode kann jede:r erlernen. Für Menschen, die bereits mit einer schul- oder komplementär-medizinischen Methode arbeiten, ist sie eine wirksame, menschen- und prozessorientierte Ergänzung. Vorausgesetzt wird, dass bei den Lernenden die Bereitschaft, sich auf einen Selbsterfahrungsprozess einzulassen und eigene Muster und Haltungen zu hinterfragen, vorhanden ist sowie der Besuch eines der kostenlosen Informationsveranstaltungen.

Wesentliches Merkmal des Lehrgangs ist das MENTAS - RICHTIG LEICHT Trainingskonzept. Es ermöglicht lebendiges Wachstum, lustvoll und vor allem durch Selbsterfahrung. Innere Weisheit und verborgenes Potenzial werden frei.

Der Lehrgang verlangt keine besondere Begabung und keine geistigen Klimmzüge. Interesse und die Bereitschaft zum Ausprobieren genügen - spielerisch wie ein Kind. Dabei erhalten Sie alles was Sie brauchen, um sich (und andere Menschen) tiefgehend und nachhaltig zu entwickeln.

Sie werden erfahren, wie mühelos, spontan, aufregend und erfüllend das Leben sein kann, wenn es sich von innen heraus entfaltet. Sie lernen, sich von einem Lebensfluss tragen zu lassen, der Ihnen zu persönlicher Freiheit, zu Gesundheit, Stärke und Erfolg verhilft.

Für eine selbstständige Tätigkeit muss das Gewerbe der Energetik angemeldet werden.

### Das Trainerteam der MENTAS-AKADEMIE:

Alle Trainer:innen der MENTAS-AKADEMIE können sich auf langjährige und internationale Erfahrung stützen. Alle haben ein enormes Maß an Leidenschaft und Begeisterung für die Entwicklung und Vermittlung der Inhalte.

Näher Informationen finden Sie unter [www.mentas.cc](http://www.mentas.cc)



**WIFI. Wo Wissen zu Hause ist.**



**Ing. Stefan Wahlmüller, PMM**  
stefan.wahlmueller@wifi-ooe.at  
05-7000-7390



**Victoria Kristmann**  
victoria.kristmann@wifi-ooe.at  
05-7000-7391

**Ihre Ansprechpersonen**



Finde deinen  
passenden Kurs auf [wifi.at/ooe](https://www.wifi.at/ooe)

