



Ressourcenorientierte Methoden aus dem (Sport-)Mentaltraining für Coaches und Führungskräfte

Zum Seminar

Ursprünglich aus dem Spitzen-Sport kommend, hat Mentaltraining heute seinen berechtigten Platz in Berufsleben und Business. Neben überwiegend auf Sportler_innen fokussierten Inhalten gibt es ein großes Spektrum ressourcenorientierter Methoden, die entscheidende Vorteile auch im Coaching außerhalb des Profi-Sports bieten können. Antizipieren und Analysieren herausfordernder Situationen und der Verhaltensreaktion in der eigenen Vorstellung schaffen die Basis für die gewünschte Reaktion in der realen Situation.

Um diese effektiven Ansätze in die eigene Coachingpraxis zu integrieren wurde dieser Workshop entwickelt. Er umfasst wissenschaftlich fundierte Methoden zur (Wieder-)Gewinnung mentaler Stärke, Fokussierung, Umfeldanalyse und -management für Klient_innen und Teams. Zudem beinhaltet er ressourcenstärkende Übungen, die die Motivation der Klient_innen maßgeblich fördern. Herzstück des Workshops ist die praxisnahe Vermittlung der Wirkungsweise des Mentaltrainings. Die Teilnehmenden erleben und erlernen die Methoden direkt, wodurch sie eine eigene Referenz für ihre zukünftige Coaching-Praxis entwickeln können – sofort anwendbar in der Arbeit mit Klient_innen.

Inhalte

- Einführung in das (Sport-)Mentaltraining
- Praxisnahe Vermittlung der Wirkungsweise von Mentaltraining
- Anwendung von wissenschaftlich fundierten Methoden zur (Wieder-)Gewinnung mentaler Stärke bei Klient_innen
- Ressourcenorientierte Übungen und Interventionen für die eigene Coachingpraxis
- Umfeldanalyse und -management für Klient_innen und Teams

Zielgruppe

Coaches und Führungskräfte

Zertifikat

Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung mit dem Siegel der Universität Köln, in der Ihnen das im Rahmen der Ausbildung erworbene Wissen bestätigt wird.

Seminartage

	Beginn	–	Ende
M1	23.04.2026		23.04.2026

Seminarzeiten

09:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr

405,00 €

(möglicher Frühbucherrabatt: -25,00 €)

Seminarleitung



Daniela Gehring und Carsten Schäfer sind langjährig erfahrene Führungskräfte, Personalentwickler und Facilitatoren in einem deutschen Konzernunternehmen sowie

Absolventen der systemischen Coaching-Ausbildung beim INeKO. Darüber hinaus sind sie ausgebildete und geprüfte C-Lizenz-Mentaltrainer, zertifiziert durch den Bundesverband Sportmentaltraining (DBVS) nach den Kriterien des Deutschen Olympischen Sportbundes.



Mit ihren vielfältigen Kompetenzen qualifizieren sie unter anderem Inhouse-Coaches im Bereich des ressourcenorientierten Mentaltrainings und unterstützen als

Mentaltrainierende Sportler_innen und Trainer_innen auf dem Weg in den Leistungs- und Spitzensport. Die dabei gesammelten vielfältigen Erfahrungen und Erkenntnisse bringen sie in einem abwechslungsreichen Mix aus Theorie und Praxis in ihre Lehrtätigkeit mit ein.



Anmeldung

Wenn Sie an dem Seminar „Ressourcenorientierte Methoden aus dem (Sport-)Mentaltraining für Coaches und Führungskräfte“ teilnehmen möchten, füllen Sie bitte die nachfolgende Anmeldung aus und senden Sie diese per [E-Mail](#) oder Post an:

INeKO-Institut

Maarweg 231 - 233 E-Mail: service@ineko.de
D-50825 Köln

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Seminar RMM2604 in der Zeit vom 23.04.2026 – 23.04.2026 an, das als Präsenz-Seminar durchgeführt wird:

Teilnehmer_in

Vertragspartner Sofern abweichend

Anrede

Firma

Nachname, Vorname

Ansprechpartner

Straße

Straße

PLZ, Ort

PLZ, Ort

Geburtsdatum (für das Zertifikat erbeten)

Ort, Datum

Unterschrift

Kursgebühr: 405,00 €

(möglicher Frühbucherrabatt: -25,00 €)

Frühbucherrabatt: Melden Sie sich innerhalb des Frühbucherzeitraums an, erhalten Sie den oben aufgeführten Rabatt. Der Frühbucherzeitraum beträgt zwei Wochen ab Zusendung dieses Anmeldeformulars. Die Anmeldung ist verbindlich und wird Ihnen schriftlich bestätigt. Rechnungen werden ca. drei Wochen vor Ausbildungsbeginn an Sie versandt.

Rücktritt/Stornierung:

Nach rechtsgültiger Anmeldung werden bei Kündigung des Vertrages Rücktrittsgebühren mit folgender Staffelung fällig:

Bei einem Rücktritt unter zwei Wochen vor Beginn der Ausbildung werden 50% des Gesamtpreises fällig; bei Rücktritt zum Seminarbeginn, wird der Gesamtpreis fällig. Das INeKO wird sich bemühen, eine/n Ersatzteilnehmer/in zu finden und dem/der Vertragspartner/-in eine spätere Kursteilnahme ohne zusätzliche Kosten zu ermöglichen, ist hierzu jedoch nicht verpflichtet.

Gesamtpreis	bis 4 Wochen vorher	unter 4 bis 2 Wochen vorher
ab 2000 €	150 €	300 €
ab 1500 €	100 €	200 €
ab 1000 €	50 €	100 €
ab 500 €	25 €	50 €
ab 250 €	25 €	50 €

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Stand: 11/2022

1. Geltungsbereich

- 1.1. Diese Bedingungen gelten für alle vereinbarten Leistungen und Auskünfte.
- 1.2. Allgemeine Geschäftsbedingungen anderer Vertragspartner_innen finden keine Anwendung und werden nicht Vertragsinhalt, auch wenn ihnen das INeKO-Institut nicht ausdrücklich widerspricht.

2. Schriftform und Änderungen

- 2.1. Verträge und ihre Änderungen zwischen dem INeKO-Institut und anderen bedürfen zu ihrer Rechtswirksamkeit der Schriftform.

3. Leistungen / Kursgestaltung

- 3.1. Das INeKO-Institut ist berechtigt, Methoden, Inhalte und die Art der Lehrdienstleistungen sowie die Auswahl des_der Dozenten_innen nach sachgemäßem Ermessen zu bestimmen und zu ändern.
- 3.2. Bei unverschuldetem Ausfall einer Kursveranstaltung (z. B: durch Krankheit, Unfall/ Panne mit dem Pkw oder Ausscheiden des/der Dozenten/-in) bleibt der Anspruch des Kunden auf baldiges Erbringen der Leistung bestehen. Der Anbieter ist befugt, den Kurs durch andere Dozenten/-innen zu ersetzen. Sollten zeitnah keine weiteren Termine des Seminars geplant sein (z. B. wenn ein Seminar nicht mehr angeboten wird), so hat der Kunde, entsprechend der nicht erbrachten Leistung, Anspruch auf eine anteilige Rückzahlung des Teilnehmerpreises. In diesem Fall erlischt der Anspruch auf Erbringung der Leistung.
- 3.3. Es besteht kein Anspruch seitens des Kunden auf Bereitstellung von Ersatzterminen. Das INeKO Institut ist jedoch bemüht, die Teilnahme an anderen Seminartagen zu ermöglichen.
- 3.4. Im Kurspreis enthalten sind: Die Teilnahmeberechtigung am Kurs, in physischer oder virtueller Präsenz nach Entscheidung des Instituts, sowie die kursbegleitenden Unterlagen.
- 3.5. Für Zahlungen gelten die Zahlungsvereinbarungen, die dem Ausbildungsvertrag als Anlage beigefügt sind, oder ggf. im Anmeldeformular festgelegt sind.
- 3.6. Das Ausbildungszertifikat wird ausgehändigt, wenn alle geforderten Prüfungsleistungen erbracht und die Kurskosten vollständig bezahlt worden sind.

Sollte die für ein Seminar aus den in 3.2 aufgeführten Gründen die Anwesenheit nicht ermöglicht werden können, wird in diesem Fall ein Zertifikat / eine Teilnahmebescheinigung entsprechend des Umfangs der tatsächlich erbrachten Leistungen ausgestellt (Ausbildungsinhalte und Ausbildungszeit).

4. Urheberrechte

- 4.1. Das Weitergeben von Unterlagen in gedruckter oder digitalisierter Form an nicht am Kurs teilnehmende Dritte ist untersagt und berechtigt den Anbieter zur außerordentlichen Kündigung sowie Regressforderungen.

5. Haftung des INeKO-Instituts

- 5.1. Das INeKO-Institut schließt für sich, sowie seine gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen eine Haftung, soweit rechtlich zulässig, aus.
- 5.2. Das INeKO-Institut haftet nicht für Schäden der Teilnehmer_Innen, insbesondere nicht für solche, die durch Unfälle in den Kursräumlichkeiten oder auf dem Institutsgelände, oder durch Verlust/Beschädigung/Diebstahl von in die Kursräumlichkeiten eingebrachten Gegenständen (Garderobe sowie Wertgegenstände) entstanden sind.
- 5.3. Vom Haftungsausschluss ausgenommen sind Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen.
- 5.4. Im Falle der Verletzung einer Kardinalpflicht haftet das INeKO-Institut auch bei leichter Fahrlässigkeit. Ein Anspruch auf Schadensersatz ist im Falle der Verletzung einer Kardinalpflicht der Höhe nach auf den Schaden beschränkt, der im Zeitpunkt der Pflichtverletzung als mögliche Folge der Vertragsverletzung typisch und vorhersehbar war.

6. Datenschutz

- 6.1. INeKO verarbeitet Ihre Daten nach den Grundsätzen der DSGVO und stellt eine datenschutzkonforme Verarbeitung sicher. Eine nähere Beschreibung der Verarbeitung personenbezogener Daten können Sie jederzeit unserer aktuelle Datenschutzerklärung entnehmen, die Sie hier abrufen können: <https://www.ineko.de/institut/rechtliches>.

7. Salvatorische Klausel

- 7.1. Sollten Bestimmungen dieser AGBs rechtsunwirksam sein, ungültig werden oder sollten diese Lücken aufweisen, so wird die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen dadurch nicht berührt.
- 7.2. Im Falle der Unwirksamkeit einer oder mehrerer Bestimmungen dieser AGBs, vereinbaren die Vertragspartner eine dem angestrebten Zweck der unwirksamen Regelung in rechtlicher und wirtschaftlicher Hinsicht möglichst nahekommende rechtswirksame Ersatzregelung.

8. Gerichtsstand

- 8.1. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Köln.