



Lehrgang Mentaltraining 2026



Herzlich Willkommen!

Ich freue mich sehr, auch im 2026 wieder unseren Mentaltraining-Lehrgang anbieten zu dürfen. Es ist bereits die 16. Durchführung und die Begeisterung lässt nicht nach... im Gegenteil: Sie wird immer grösser!

Inzwischen haben viele unserer Absolventen den Schritt in die Selbständigkeit gemacht, viele andere haben den Kurs für sich besucht und ihr Leben zum Positiven verändert.

Ich freue mich sehr, zusammen mit meinem Team auch Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu begleiten!

Herzliche Grüsse

Ihre Nadine Ballmer

Ziel der Ausbildung

Die Ausbildung richtet sich an alle Personen, die:

- sich beruflich neu orientieren möchten oder haupt- oder nebenberuflich als selbständige Mentaltrainer*in arbeiten möchten.
- eine gute Ausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten.
- das Mentaltraining bei ihrer Arbeit einfließen lassen möchten.

Das Ziel der Ausbildung ist es, nach Abschluss **eigenständig und professionell Mentaltrainings für Einzelpersonen oder Gruppen** durchführen zu können. Sie können die Werkzeuge und Methoden aber auch für sich selbst im Alltag, im Job oder im Sport zur Leistungsverbesserung anwenden.

Was umfasst Mentaltraining?

Mentales Training ist ein **einfaches und effektives Werkzeug**, mit welchem in kurzer Zeit nachweisliche Resultate erreicht werden können. Die Anwendungsbereiche sind äussert weitreichend von Ängsten, über Schmerzen, allen Formen von Stress, Motivationstrainings, Leistungssteigerung im Job, beim Sport, bei Prüfungen usw. Sie lernen in diesem Kurs in kurzer Zeit und mit viel Übung wie Sie die Ressourcen bei sich selbst oder bei anderen Personen aktivieren können und mit Ihrem erworbenen Wissen sind Sie in der Lage auf mentaler Ebene eine positive Veränderung zu erreichen.

Das Mentaltraining arbeitet ausschliesslich mit gesunden Menschen. Deshalb sprechen wir auch von einem Training resp. einem Coaching und nicht von einer Therapie.

Unsere Philosophie

Das **Besondere an unserer Ausbildung** ist, dass sie die wichtigsten Techniken aus dem Mentaltraining, der Hypnose, dem Autogenen Training, dem NLP sowie dem EMDR vereint. Mir hat das dazumal als ich angefangen habe immer gefehlt. Man musste für alles lange und kostenintensive Ausbildungen besuchen und benötigte dann doch nur einige wenige Methoden daraus. Deshalb habe ich den Spiess umgedreht und das Wichtigste aus den Disziplinen zusammengetragen.

Neben der Theorie ist ein grosser Teil des Kurses die Umsetzung des Erlernten. Das heisst, die **Techniken werden direkt angewandt und geübt**, so dass man umgehend nach dem Kurs mit Klienten arbeiten kann. Ebenfalls können - falls gewünscht - eigene Themen in den Kurs eingebracht werden. Die kleinen Gruppen bieten dafür die geeignete Atmosphäre.

Ein wichtiger Teil ist ebenfalls die **Integration aller Techniken sowie der Praxisaufbau**. Sie lernen, wie Klientengespräche ablaufen, wie Sie Coaching-Ziele zusammen mit dem Klienten richtig definieren und wie Sie Ihre eigene Praxis aufbauen. Dies ist das, was mir persönlich in vielen Ausbildungen gefehlt hat und welches ein Hinderungsgrund für viele ist, zu starten.

Zwischen den Modulen lassen wir bewusst ein paar Wochen Pause, damit das Erlernen sich setzen kann und man die Übungen im täglichen Leben einsetzen kann.

Abgrenzung

Die vermittelten Methoden werden im Rahmen des Mentaltrainings in nicht-therapeutischer Form angewendet und dienen der Förderung von mentalen Fähigkeiten, Ressourcen und persönlichen Entwicklungsprozessen. Mentaltraining ist keine Therapie und ersetzt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Abklärung oder Behandlung. Bei psychischen Erkrankungen oder relevanten medizinischen Beschwerden ist Mentaltraining nicht geeignet.

Voraussetzungen

- gute Deutschkenntnisse
- abgeschlossene Ausbildung
- Mindestalter 24 Jahre

Dauer

- 7 Tage

Leistungen

- 56 Lektionen à 50 Minuten in kleinen Gruppen mit max. 20 Teilnehmenden
- Kursmaterial (Skripte, Vorlagen, Anamneseformular etc.)
- Kaffee, Tee, Mineralwasser und Snacks in den Pausen
- Diplom Mentaltrainer*in
- Nutzung des Qualitätslabels
- Zugang zu unserer geschlossenen VIP Gruppe in welcher Fragen gestellt, Tipps und Erfahrungen sowie Tools ausgetauscht werden können
- Exklusiv: kostenlose Wiederholung sämtlicher Module, falls diese nicht ausgebucht sind
- Durchführung ab 8 Personen, max. 20 Personen
- ausgeschlossen aus den obigen Leistungen sind: Übernachtungen und Mittagessen

Nächste Ausbildungsdaten

WINTER 2026 - **AUSGEBUCHT**

- Modul 1: 31. Januar & 1. Februar 2026 - 9.30-17.30 Uhr
- Modul 2: 13.-15. März 2026 - 9.30-17.30 Uhr
- Modul 3: 28./29. März 2026 - 9.30-17.30 Uhr

FRÜHLING 2026 - **AUSGEBUCHT**

- Modul 1: 25./26. April 2026 - 9.30-17.30 Uhr
- Modul 2: 29.-31. Mai 2026 - 9.30-17.30 Uhr
- Modul 3: 13./14. Juni 2026 - 9.30-17.30 Uhr

HERBST 2026 - **3 FREIE PLÄTZE**

- Modul 1: 29./30. August 2026 - 9.30-17.30 Uhr
- Modul 2: 2.-4. Oktober 2026 - 9.30-17.30 Uhr
- Modul 3: 24./25. Oktober 2026 - 9.30-17.30 Uhr

Dozenten

- **Nadine Ballmer**, Gründerin und Leiterin von MyMentaCoach sowie der MentalMed Group, Mentaltrainerin, Hypnotherapeutin NGH, Hypnose-Instruktorin OMNI, Betriebsökonomin & Executive Master in Marketing, seit 2008 entwickelt sie Ausbildungen und begleitet Menschen sowie Fachpersonen in den Bereichen Mentaltraining, Hypnose und Coaching
- **Waltraud von Büren**, Autogene Trainerin IGM, NLP Instruktorin, wingwave Coach, Hypnose-Instruktorin mit eigener Praxis, 25 Jahre Erfahrung in Hypnose & Mentaltraining, >20 Jahre Erfahrung im medizinischen Bereich
- **Lorenz Bigler**, NLP Trainer, wingwave Coach und Hypnose-Instruktor mit eigener Praxis, Spezialist für Schmerzmanagement, >20-jährige Tätigkeit als Coach und Trainer

Abschluss & Diplom

- Diplom ‚dipl. Mentaltrainer*in‘
- Nutzung des Qualitätslabels dipl. Mentaltrainier*in MyMentalCoach

Investition

- Total: CHF 3'490.-

Anmeldung

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung mittels dem angehängten Anmeldeformular zu oder melden Sie sich über das Online-Formular auf der Website an.

Kontakt & Räumlichkeiten

Hornbachstrasse 50

8008 Zürich

Für Fragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Praxis 044 389 84 08 oder direkt an Nadine Ballmer: info@mymentalcoach.ch

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Übersicht Kursinhalte

Das Mentaltraining, welches alles umfasst: Das Beste aus Hypnose, Autogenem Training, NLP, EMDR und Coaching

Modul 1: Hypnose & Autogenes Training Basis (2 Tage)

- ✓ Mentaltechniken und ihr Ursprung
- ✓ Funktionsweise des Bewusst- und Unterbewusstseins
- ✓ Suggestibilität und Suggestionen
- ✓ Autosuggestion und Autogenes Training
- ✓ Vokabular und Sprache
- ✓ Erarbeiten und Einsatz von Affirmationen
- ✓ Theorie Hypnose
 - ✓ Definition
 - ✓ Hypnoseumgebung
 - ✓ Hypnoseanzeichen & Hypnosetiefen
 - ✓ Einsatzbereiche: Möglichkeiten & Grenzen
 - ✓ Behandlung von Abreaktionen
 - ✓ Kritische Fragen beantworten können
- ✓ Hypnose-Einleitungstechniken
- ✓ Hypnose-Ausleitungstechniken und Relevanz Wachhypnose
- ✓ Grundlagen der Tiefenentspannung
- ✓ Selbsthypnose selbst erlernen & den Kunden beibringen können

Modul 2: NLP, EMDR & Mentaltechniken (3 Tage)

- ✓ Theorie NLP
- ✓ Anker setzen
- ✓ Charisma Booster
- ✓ Moment of Excellence
- ✓ Angstbefreiungstechniken
- ✓ Blitzhypnosetechniken
- ✓ Visualisierungstechniken
- ✓ NLP-Techniken (Fast Phobia Cure, Swish Pattern etc)
- ✓ Einführung ins EMDR / bilaterale Hemisphärenstimulation
- ✓ Duo Sorglos und Glücklich (Selbstcoaching)
- ✓ Palm Therapie nach Moschee Zwang
- ✓ Umsetzung der erlernten Techniken in der Praxis
- ✓ Fallbeispiele
- ✓ Live-Demos in der Klasse

Modul 3: Coaching, Regression & Praxisaufbau (2 Tage)

- ✓ Arbeit mit Kunden
 - Anamnese / Vorgespräch
 - Ziele setzen
 - Beratungsablauf
 - Ärztliche Überweisung & Sorgfaltspflichten
 - Gesetze & Wording
- ✓ Regressionstechniken
- ✓ Timeline & Future Pace
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Spezifische Technik zur Behandlung von Allergien
- ✓ Blockaden lösen
- ✓ Praxisaufbau
 - Gründung
 - Rechtliches & Versicherungen
 - Klientenverwaltung
 - Praxisumgebung
 - Spezialisierung
- ✓ Fachliteratur und Netzwerke

Feedbacks von Kursteilnehmern

„Herzlichen Dank liebe Nadine. Einmal mehr ein super Kurs, viele Eindrücke werden mich begleiten. Wie Du es immer wieder schaffst so kunterbunte Gruppen zusammenzuschweissen, sowas habe ich noch nie erlebt. Grossartiger Kursinhalt, der einem sofort aufruft vieles zu ändern.“

Erika Locher, MPA Klinik für Reproduktionsmedizin, Bern

„Ihr seid super kompetent und leitet den Kurs mit ansteckender Motivation und ausgesprochenem Know-how! Diese Techniken werden mir für meine Persönlichkeitsbildung immer wieder hilfreich sein und mich stetig begleiten.“

Vanessa Roperti, selbständige Mentaltrainerin, Vaduz

„Ich habe mir am Anfang Gedanken gemacht über den Zeitaufwand, den ich an Wochenenden aufbringen muss. Doch es hat sich gelohnt! Mein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wurden gestärkt und ich habe die vielen praktischen Übungen und Techniken geschätzt. Die Kursleiterinnen sind sehr erfahren und es war ein gutes Umfeld in einer angenehmen Gruppe und einem guten Raum.“

Danielle Meier, Psychologin, Oberlunkhofen

„Theorie und Praxis waren gut aufgebaut, die Übungen waren sehr gut. Der Kurs war intensiv und ich nehme die Übungen auch mit für meinen Alltag. Meine Erwartungen wurden vollständig erfüllt und ich traue mir nun zu, mentales Training mit meinen Patientinnen durchzuführen.“

Doris Schlegel, Hebamme, Zürich

„Es ist sensationell, so viele verschiedene Techniken im Repertoire zu haben. Ich bin 100% zufrieden - beide Module machten Lust auf mehr. Auch die Organisation, die Räumlichkeiten und nicht zuletzt wieder erneut eine tolle Gruppe haben meine Erwartungen erfüllt. Herzlichen Dank.“

Viviane Huber, Lehrerin & HypnoBirthing Kursleiterin, Zürich

„Mein Wissen wurde gefestigt und der Mix aus NLP und Hypnose gefällt mir sehr gut. Ich konnte das Gelernte in meiner Arbeit einfliessen lassen und fühle mich jetzt sicherer. Was ich sehr geschätzt habe ist, dass Ihr Euch viel Zeit genommen hast für alle Fragen und Bedürfnisse. Ihr habt eine authentische und angenehme Art und Ausstrahlung.“

Natalie Riedl, Mentaltrainerin und Hypnosetherapeutin mit eigener Praxis, Zürich

„Es hat mich positiv erstaunt, wie einfach die Techniken zu erlernen sind und wie schnell ich andere Personen coachen konnte. Es gelingt, mit wenigen Interventionen viel zu bewirken. Wir haben so viele neue Tools gelernt und ich freue mich, das Ganze nun in die Praxis umsetzen zu können :)“

Leonie Kalbermatten, Dipl. in Sozialer Arbeit FH, Supervisorin / Teamcoach BSO, Bern

„Der Kurs ist super aufgebaut, d.h. gutes Gleichgewicht zwischen praktischen Arbeiten und Theorie. Ich habe ganz viele Ideen im Kopf und bin voller Energie und Tatendrang!“

Corine Schmidlin, Mentaltrainerin mit eigener Praxis, Basel

„Ich hatte am Anfang Bedenken, dass mein Vorwissen als Quereinsteigern nicht reichen könnte. Im Kurs habe ich dann gemerkt, dass diese Methoden jeder erlernen kann. Denn man hat viel Zeit zum üben. Es ist eine andere Art auf's Leben und die Menschen zuzugehen.“

R.N., Kindergärtnerin, Aarau

„Es war sehr viel Raum zum üben da, die Gruppengrösse war ideal und die Unterlagen sehr schön und hilfreich. Ich habe nun die Sicherheit, die ich brauche.“

Stephanie Schuster, Geschäftsleiterin Kinderwunsch Coaching

„Selbst ich als Psychologin habe unglaublich viel neues gelernt und da fast alles selbst geübt wird, war der Kurs sehr intensiv. Es ist interessant, wie schnell Veränderungen stattfinden können.“

C.F., Psychologin, Zürich

„Was mich am meisten beeindruckt hat, ist wie viel der Mensch mit mentaler Stärke erreicht. Ursprünglich dachte ich, dass ich den Kurs nur für mich mache, heute denke ich auch darüber nach, ob ich es vielleicht beruflich umsetzen werde.“

F.O., Finanzexpertin, Richterswil

„Sehr praxisnah, viele Übungsmöglichkeiten, viele Tools, gute Tipps & Hinweise im Umgang mit den Klienten, super Gruppengrösse.“

Anabela Fürer, Coach, Rorschacherberg

„Ich fand den Kurs extrem spannend und informativ. Ich kann nun das endlich Mentaltraining in meiner Praxis anwenden.“

Franziska Koradi, MPA Gynäkologie, Spiez

„Die Tage waren kurzweilig, interessant und lehrreich. Ein paar Dinge habe ich schon gewusst, aber ich habe vor allem viel dazu gelernt. Nun fühle ich mich viel sicherer, auch für die Kurse. Die Zeit verging viel zu schnell. Ich weiss nun, dass das mein Weg sein wird. DANKE liebe Nadine, war SUPER :)“

Martina Gassmann, HypnoBirthing Kursleiterin, Zürich

„Sehr kompakter Kurs mit einer grossen Fülle an Werkzeugen. Viele eindrückliche Praxisbeispiele und Erfahrungen. Tolle Gruppe mit fantastischem Erfahrungsaustausch. Vermittlung von Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit den Tools/Methoden.“

Alexandra Fuccaro, Betriebsökonomin, Winterthur

„Ich habe jetzt sehr viele Interventionen zur Hand. Deine Art die Hypnose anzuwenden und Deine Überzeugung sprechen mich sehr an und motivieren mich. Schön fand ich auch, dass man die eigenen Themen einbringen konnte.“

Heidi Freund, Physiotherapeutin, Winterthur

„Ich hatte erst Bedenken, dass ich die einzige Person sein könnte, die keine Erfahrung im Coaching mitbringt. Ich habe aber gesehen, dass ich mit diesen Techniken sehr gut arbeiten kann. Ich empfehle den Kurs, weil man sich dadurch einerseits mit sich selber auseinander setzen kann, andererseits auch einen guten Einblick in diese spannende Berufstätigkeit bekommt. Ich bin nun sehr motiviert, viel entspannter und mehr bei mir.“

Zoë Wüst, Polygrafin, Schaffhausen

„Die anfänglichen Gefühle der Nervosität und Unsicherheit sind sehr schnell verschwunden. Ich würde die Ausbildung unbedingt weiterempfehlen, auch wenn man sie nur privat einsetzen möchte. Die Ausbildung ist sehr fundiert, professionell und inspirierend. Die Kursleiter haben über 10-jährige Erfahrung und eine angenehme Art des Unterrichtens. Bitte weiter so :)“

M.W., Kommunikationsspezialistin, Zürich

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich für den Lehrgang Mentaltraining an und akzeptiere hiermit die Allgemeinen Geschäftsbedingungen:

Kursdaten	_____
Vorname und Name	_____
Adresse	_____
PLZ / Ort	_____
E-Mail	_____
Mobile	_____
Geburtsdatum	_____
Beruf	_____

Ort/Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie das Anmeldeformular an:

MentalMed Group GmbH
Nadine Ballmer
Hornbachstrasse 50
8008 Zürich

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Ab Eingang der Anmeldung gilt der Kursplatz als gebucht.

Anzahl Teilnehmende

Um die Qualität der Ausbildung hoch zu halten ist die Anzahl der Teilnehmenden limitiert. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wenn alle Plätze belegt sind, wird eine Warteliste erstellt.

Zahlung

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von CHF 500.- fällig. Die Zahlung der sämtlicher Kursgebühren ist bis 4 Wochen vor Kursstart fällig. Sämtliche Bankgebühren gehen zu Lasten des Teilnehmenden. Auf Mahnungen werden CHF 30.- Bearbeitungsgebühr erhoben.

Stornierung der Teilnahme

Selbstverständlich kann es wichtige Gründe geben, die es Ihnen nicht ermöglichen, Ihre Anmeldung aufrecht zu erhalten. Wenn uns Ihre schriftliche Abmeldung per Einschreiben bis 8 Wochen vor Ausbildungsbeginn vorliegt, erhalten Sie bereits gezahlte Kursgebühren unter Einbehalt einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von CHF 80.- zurückerstattet. Erfolgt die Stornierung später und wird kein Ersatzteilnehmer gefunden, bitten wir Sie um Verständnis, dass wir die Kursgebühr in voller Höhe in Rechnung stellen. Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung.

Annullierung

Ausbildungen und Kurse können auf Grund geringer Teilnehmerzahl oder aufgrund höherer Gewalt, durch z.B. Erkrankung der Kursleitung abgesagt werden. Es wird demnach ein Ersatztermin angeboten.

Organisation

Aus organisatorischen Gründen können Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder an einer anderen Lokalität durchgeführt werden. In Ausnahmesituationen können die Kursinhalte in unserem Online-Klassenzimmer vermittelt werden.

Haftung

Kurse und Ausbildungen ersetzen keine medizinische und therapeutische Behandlung. Mit der Kursteilnahme werden weder finanzielle Versprechungen noch das Angebot einer Anstellung heute oder in Zukunft gemacht.

Fotos & Videos

Im Kurs werden gelegentlich Fotos und Videos gemacht, welche für das Marketing sowie Social Media eingesetzt werden. Wird dies ausdrücklich nicht gewünscht, teilen Sie uns dies bitte im Vorfeld mit.

Versicherungen

Der Abschluss einer Haftpflicht-, Kranken- oder Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmenden.

Ausschluss

Kursteilnehmende, die den Unterricht willentlich stören, werden darauf hingewiesen, dass sie bei wiederholter Störung des Kurses von der weiteren Teilnahme ausgeschlossen werden können. Im Falle eines Ausschlusses besteht kein Recht auf Entschädigung.

Urheber- und Namensrechte

Lehrgangs- und Kursunterlagen unterliegen dem Urheberrecht und dürfen weder fotomechanisch noch elektronisch vervielfältigt werden. Sie sind ausschliesslich für den persönlichen Gebrauch der Kursteilnehmer bestimmt und dürfen nicht für die Erstellung von Konkurrenzprodukten weiterverwertet werden.

Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Zürich.

Schlussbestimmungen

Zwischen den Vertragspartnern gilt Schweizerisches Recht. Sollte eine Bestimmung dieser Geschäftsbedingungen oder eine Regelung im Rahmen sonstiger Vereinbarungen unwirksam sein oder werden, wird hierdurch die Wirksamkeit aller sonstigen Bestimmungen oder Vereinbarungen nicht berührt. Abweichend davon ausgehandelte Vereinbarungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind.