# Mentaltrainer*in

## BERUFSBESCHREIBUNG

Mentalrainer*innen / Mentalcoaches (m./w./d.) führen mit Privatpersonen, mit Fach- und Führungskräften sowie mit Spitzensportler*innen Mentaltrainings durch. Unter Mentaltraining wird eine Vielfalt von psychosozialen Methoden verstanden, welche das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, d. h. insgesamt die mentale Stärke der Kund*innen zu fördern. Vor allem geht es darum den richtigen Umgang mit Stress und hohen Belastungen in Berufen mit hoher Verantwortung oder im Spitzensport zu trainieren. Weitere Ziele betreffen Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und allgemeine Zufriedenheit.

In Bezug auf soziale Kompetenzen werden von Mentaltrainer*innen auch Verhandlungstechnik, Mitarbeiter*innenführung, Motivation sowie Team- und Konfliktmanagement trainiert. Mentaltrainer*innen arbeiten in der Regel als Selbstständige (Freiberufliche) und haben Kontakt zu Psycholog*innen, Pädagog*innen, Lebens- und Sozialberater*innen oder Mediator*innen. Zu ihren Kund*innen zählen Manager*innen, Spitzensportler*innen, Politiker*innen und dergleichen.

## Ausbildung

Für den Beruf Mentaltrainer*innen bildet ein abgeschlossenes sozialwissenschaftliches Studium wie z. B. Psychologie oder Pädagogik eine gute Grundlage. Weiters ermöglichen verschiedene Universitätslehrgänge, Coachinglehrgänge, Ausbildungen in der Lebens- und Sozialberatung und auf Mentaltraining spezialisierte Lehrgänge von Anbietern im psychosozialen Bereich den Zugang zu diesem Beruf.

## Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

**Mentaltraining mit Einzelpersonen:**

- Beratung und Begleitung in schwierigen Situationen (beruflich oder privat)
- private oder berufliche Probleme besprechen und bearbeiten
- Umgang mit Stress, Verantwortungsdruck und hohen Belastungssituationen trainieren
- Umgang mit Notfällen und Krisensituationen trainieren
- positive/konstruktive Verhaltensweisen ausbilden
- Zielvorgaben erarbeiten, Entscheidungsprozesse begleiten
- Rhetorik, Kommunikation, Verhandlungstechnik trainieren

**Mentaltraining mit Teams:**

- Beratung und Begleitung von Teams in Unternehmen und Organisationen
- Beratung und Mediation bei Konflikten
- Umgang mit Stress, Leistungsdruck, Termindruck etc. trainieren
- betriebliche/organisatorische Entscheidungsprozesse begleiten
- für Ärzt*innen, Polizei/Feuerwehr/Militär: Umgang in Notfall- und Krisensituationen trainieren

## Anforderungen

- Datensicherheit und Datenschutz
- didaktische Fähigkeiten
- gute Allgemeinbildung
- gute Beobachtungsgabe
- gutes Gedächtnis

- Argumentationsfähigkeit / Überzeugungsfähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Bereitschaft zum Zuhören
- Einfühlungsvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Kontaktfreude
- Kund*innenorientierung
- Motivationsfähigkeit

- Aufmerksamkeit
- Belastbarkeit / Resilienz
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungsfähigkeit
- Freundlichkeit
- Geduld
- Konzentrationsfähigkeit
- Verschwiegenheit / Diskretion

- gepflegtes Erscheinungsbild
- Mobilität (wechselnde Arbeitsorte)

- komplexes / vernetztes Denken
- Planungsfähigkeit
- systematische Arbeitsweise

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft