

Aufatmen – Mentaltraining Tobias Braunwalder

Informationsblatt

Wissenschaftlich fundierte Methoden für mentale Stärke und Wohlbefinden

Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining ist ein systematisches, **wissenschaftlich fundiertes** Training mentaler Fähigkeiten. Es basiert auf Erkenntnissen aus der Psychologie, Neurowissenschaft und Verhaltensforschung. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen Sie, Ihr Denken, Fühlen und Handeln bewusst zu beeinflussen und zu verändern.

Im Gegensatz zu rein theoretischen Ansätzen arbeitet Mentaltraining praktisch und handlungsorientiert. Es geht nicht nur um das Verstehen, sondern um das konkrete Einüben neuer Denk- und Verhaltensmuster.

Wie funktioniert Mentaltraining?

Mentaltraining nutzt die **Plastizität des Gehirns** – die Fähigkeit, sich durch Übung zu verändern. Ähnlich wie beim körperlichen Training werden durch regelmässige Übung neue neuronale Verbindungen aufgebaut und gestärkt.

Wissenschaftliche Grundlagen

- **Neuroplastizität:** Das Gehirn kann sich durch gezieltes Training strukturell verändern
- **Kognitive Verhaltenstherapie:** Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten
- **Stressphysiologie:** Regulation des autonomen Nervensystems
- **Achtsamkeitsforschung (MBSR):** Wirksamkeit von Bewusstheitstraining auf Gehirn und Körper
- **Sportpsychologie:** Mentales Training zur Leistungsoptimierung

Wofür kann Mentaltraining eingesetzt werden?

Stressbewältigung und Burnout-Prävention

- Regulation des Stresslevels im Berufsalltag
- Entspannungstechniken erlernen und anwenden
- Umgang mit Belastungssituationen verbessern
- **Burnout-Prävention – besonders für Pflegepersonal und Gesundheitsberufe**

Leistungsoptimierung

- Konzentration und Fokus steigern
- Motivation aufbauen und aufrechterhalten
- Leistungsfähigkeit in Beruf, Sport oder Studium erhöhen
- Prüfungsangst bewältigen

Persönlichkeitsentwicklung

- Selbstvertrauen und Selbstwert stärken
- Emotionsregulation verbessern
- Ziele klar definieren und erreichen
- Umgang mit Veränderungen und Krisen
- Work-Life-Balance finden

Welche Methoden werden eingesetzt?

Bei AUFATMEN kommen ausschliesslich **wissenschaftlich fundierte Methoden** zum Einsatz – keine Esoterik, keine unbelegten Techniken. Alle Methoden werden individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt:

- **Atemtechniken:** Zur Regulation des Nervensystems und Stressabbau
- **Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson:** Systematische Entspannung durch An- und Entspannung
- **Achtsamkeitsübungen (MBSR-Elemente):** Training der bewussten Wahrnehmung
- **Visualisierung:** Mentales Training von Situationen und Zielen
- **Kognitive Techniken:** Umgang mit belastenden Gedankenmustern
- **Zielsetzungstechniken:** Strukturierte Zielerarbeitung und Umsetzungsplanung
- **Ressourcenaktivierung:** Stärken erkennen und nutzen

Wie läuft Mentaltraining bei AUFATMEN ab?

1. Kostenloses Kennenlern-Gespräch (30 Min, online)

Im ersten Kontakt lernen wir uns unverbindlich kennen. Sie schildern Ihr Anliegen, und ich erkläre meine Arbeitsweise. So können Sie entscheiden, ob die Zusammenarbeit für Sie passt.

2. Erstgespräch und Anamnese

Im ersten regulären Termin (60 Min, online) besprechen wir Ihr Anliegen und Ihre Ziele ausführlich. Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Trainingsplan.

3. Regelmässige Trainingssitzungen

In den Sitzungen (60 Minuten, online) erlernen Sie neue Techniken, reflektieren Ihre Fortschritte und passen das Training an Ihre Entwicklung an.

4. Eigentaining zwischen den Sitzungen

Der Trainingserfolg hängt wesentlich von Ihrer regelmässigen Übungspraxis ab. Sie erhalten konkrete Übungen und Anleitungen für zu Hause (ca. 15–30 Min täglich).

5. Evaluation und Anpassung

Wir überprüfen regelmässig Ihre Fortschritte und passen das Training bei Bedarf an.

Meine Angebote

Angebot	Dauer	Preis (ab Juni 2026)
Kennenlern-Gespräch	30 Min	Kostenlos
Einzelsession	60 Min	CHF 130.– (inkl. 8.1% MwSt)
5er-Paket (5 Sessions)	5–8 Wochen	CHF 585.– (inkl. 8.1% MwSt)
10er-Paket (10 Sessions)	3–4 Monate	CHF 1'105.– (inkl. 8.1% MwSt)
Gruppen-Workshop	Nach Absprache	Auf Anfrage (inkl. 8.1% MwSt)
Inhouse-Workshop (Team)	Halbtag	CHF 1.500.– (inkl. 8.1% MwSt) zzgl. Fahrtkosten
Inhouse – Workshop (Team)	Ganztag	CHF 2.500.– (inkl. 8.1% MwSt) zzgl. Fahrtkosten

**Alle Preise verstehen sich inkl. 8.1% MwSt. Bei Inhouse-Workshops zzgl. Fahrtkosten (CHF 0.70/km).*

Was ist Mentaltraining NICHT?

Wichtige Abgrenzungen:

- **Keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung:** Mentaltraining ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung bei psychischen Erkrankungen.
- **Keine Heilversprechen:** Mentaltraining kann Ihre Fähigkeiten verbessern, garantiert aber keine spezifischen Ergebnisse.
- **Keine esoterischen Methoden:** Alle eingesetzten Techniken basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, nicht auf spirituellen oder esoterischen Konzepten.
- **Keine passive Behandlung:** Mentaltraining erfordert Ihre aktive Mitarbeit und regelmässiges Üben.

Wann sollten Sie NICHT zum Mentaltraining kommen?

Bei folgenden Situationen ist zunächst eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung erforderlich:

- Akute psychische Erkrankungen (schwere Depression, akute Angststörung, Psychose)
- Suizidgedanken oder Selbstverletzung
- Akute Traumatisierung
- Suchterkrankungen ohne therapeutische Begleitung
- Akute Krisen, die professionelle Krisenintervention erfordern

In solchen Fällen kann Mentaltraining ergänzend zur Therapie sinnvoll sein, aber nicht als alleinige Massnahme.

Wie lange dauert Mentaltraining?

Die Dauer ist individuell verschieden und hängt von Ihren Zielen ab:

- **5er-Paket (5–8 Wochen):** Für spezifische Ziele wie Prüfungsvorbereitung oder akute Stresssituation
- **10er-Paket (3–4 Monate):** Für umfassendere Ziele wie nachhaltige Stressbewältigung oder Burnout-Prävention
- **Langzeitbegleitung:** Für tiefgreifende Veränderungen oder kontinuierliche Unterstützung

Voraussetzungen für erfolgreiches Mentaltraining

- **Eigenverantwortung:** Sie sind bereit, aktiv an sich zu arbeiten
- **Regelmässigkeit:** Sie üben zwischen den Sitzungen selbstständig (15–30 Min täglich)
- **Geduld:** Veränderungen brauchen Zeit – erste Erfolge zeigen sich oft nach 2–4 Wochen
- **Offenheit:** Sie sind bereit, neue Perspektiven und Techniken auszuprobieren
- **Verbindlichkeit:** Sie halten vereinbarte Termine ein und sagen rechtzeitig ab

Häufig gestellte Fragen

Wie schnell sehe ich erste Erfolge?

Das ist individuell unterschiedlich. Viele Menschen berichten bereits nach 2–4 Wochen regelmässiger Übung von ersten positiven Veränderungen. Nachhaltige Veränderungen entwickeln sich über mehrere Wochen bis Monate.

Muss ich zwischen den Sitzungen üben?

Ja, das regelmässige Üben ist entscheidend für den Erfolg. Planen Sie täglich 15–30 Minuten für Ihre Übungen ein. Ohne Eigentaining sind nachhaltige Veränderungen kaum möglich.

Wird Mentaltraining von der Krankenkasse übernommen?

Mentaltraining ist eine präventive Massnahme und wird in der Regel nicht von Krankenkassen übernommen.

Kann ich Mentaltraining online machen?

Ja, Online-Mentaltraining ist genauso wirksam wie persönliche Sitzungen. Sie benötigen lediglich einen ruhigen Raum und eine stabile Internetverbindung. Derzeit biete ich ausschliesslich Online-Sitzungen an.

Bieten Sie auch Workshops für Teams an?

Ja, ich biete Inhouse-Workshops speziell für Firmen und Gesundheitseinrichtungen an. Themen sind z.B. Burnout-Prävention und Stressmanagement, aber auch Themen nach Absprache. Details finden Sie in der Preisliste oder auf Anfrage.

Notfallkontakte

Bei akuten Krisen wenden Sie sich bitte an:

- **Die Dargebotene Hand: 143** (24h, kostenlos)
- **Notfallpsychiatrie / Sanität: 144**
- Ihr Hausarzt oder die nächste psychiatrische Klinik

Kontakt

Aufatmen – Mentaltraining Tobias Braunwalder

E-Mail: info@aufatmen-mentaltraining.ch

Telefon: 071 508 15 37 **Web:** www.aufatmen-mentaltraining.ch

Dokument aktualisiert: Juni 2026 | Version 2.1

Evidenzbasiertes Mentaltraining – wissenschaftlich fundiert, praxisnah, keine Esoterik