

# Mitteilungsblatt – Sondernummer der Paris Lodron-Universität Salzburg

---

## 104. Curriculum für den Universitätslehrgang Mentalcoaching an der Universität Salzburg

(Version 2013W)

<b>Universitätslehrgang</b>	Mentalcoaching
<b>Fakultät</b>	Kultur- und Gesellschaftswissenschaftliche Fakultät der Universität Salzburg
<b>Institut</b>	Interfakultärer Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft
<b>Kooperationspartner</b>	Mentalcollege, Bregenz

### 1. Bedarf – Marktsituation, Berufsperspektiven, Lehrziele

#### 1.1. Marktsituation:

Mentales – also Gedachtes, in Gedanken Vorhandenes, bildhaft Vorgestelltes – beeinflusst sowohl die Stimmung als auch das Verhalten eines Menschen. Seine Denkweisen und Vorstellungsbilder sind entscheidend, ob er durchhält oder aufgibt, ob er gewinnt oder verliert, ob er auf neue Herausforderungen zugeht oder die äußeren Umstände beklagt.

Die spezielle Entwicklung und Unterstützung einer mentalen Stärke war bis vor wenigen Jahren nur für Spitzensportler und Topmanager notwendig, da diese Berufsgruppen häufig mit massiven, überdurchschnittlichen Anforderungen umgehen müssen. Heute reichen diese hochgradigen Belastungen weit über den Sport- und Businessbereich hinaus, weshalb mentale Stärke für einen großen Teil der Bevölkerung zum Thema geworden ist.

Die Schnelllebigkeit der Zeit und die Situation auf dem Arbeitsmarkt bringen Verunsicherung und Veränderung mit sich. Der gesicherte „Lebensarbeitsplatz“ schwindet und mit ihm die Möglichkeit, das individuelle Selbstbild von einer einzigen Berufszugehörigkeit her zu entwerfen. Die Verfügbarkeit des sozialstaatlichen Sicherungsnetzes sinkt, der Zwang zu selbstverantworteten Problemlösungen steigt. Mehrere Erwerbsstandbeine, hohe Belastbarkeit, enorme Flexibilität und lebenslanges Lernen sind gefordert, wenn der bisherige Lebensstandard erhalten bleiben soll.

Die Konfrontation mit diesen aktuellen Gegebenheiten hat in den betroffenen Industrieländern zu einer Trendwende geführt. Der Mensch will nicht mehr passiv ein Opfer der Umstände sein, er will aktiv Einfluss nehmen auf seine Lebensqualität, er will selbst Verantwortung tragen für seine Lebensgestaltung und ist zunehmend bereit für persönliches Engagement und für mentale Veränderungsprozesse.

Trendanalysen stimmen dahingehend überein, dass der Mensch auf der Suche nach „Sinnprodukten“ in Zukunft vermehrt Dienstleistungen beanspruchen wird, die ihn mit neuen Bewältigungsstrategien für die Herausforderungen des Lebens ausstatten, die ihm Perspektiven für eine nachhaltig befriedigende Lebensqualität zeigen und die seine innere Freiheit für die berufliche und private Lebensgestaltung unterstützen.

## 1.2. Berufsperspektiven:

Vor dem oben genannten Hintergrund wird deutlich, dass ein Akademischer Mentalcoach bei den Dienstleistungs- und Beratungsberufen der Zukunft einen wesentlichen Platz einnehmen und auf dem Markt ein weites Betätigungsfeld vorfinden wird.

Mögliche künftige Arbeitsfelder und Dienstleistungsbereiche für Akademische Mentalcoaches sind

- Sport- und Wettkampfcoaching – für Einzelathleten, Sportteams und Mannschaften, die einerseits gewinnen wollen und andererseits ihre Spitzensportzeit als Ressourcenpool für ein ganzes Leben gestalten wollen.
- Berufs- und Karrierecoaching – für stark geforderte, erfolgsorientierte Menschen aus allen Berufsfeldern, die ihre Lebensbalance erhalten wollen.
- Lern- und Ausbildungscoaching – für Student/innen, Schüler/innen und alle Menschen, die sich gerade der Herausforderung des lebenslangen Lernens stellen.
- Privat- und Lebenscoaching – für Menschen, die sich an verschiedenen Wendepunkten oder in Veränderungsphasen ihres Lebens befinden.

## 1.3. Lehrziele:

Mit der Einrichtung eines Universitätslehrgangs für Mentalcoaching soll ein umfassendes, seriöses, fundiertes und praxisnahes Angebot für die berufliche Aus- und Weiterbildung von Erwachsenen geschaffen werden.

Der Universitätslehrgang „Mentalcoaching“ vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten für die fachliche, unternehmerische und persönliche Kompetenz zur selbständigen Durchführung von Mentalcoaching im Sinne der Lebensberatung und Persönlichkeitsentwicklung mit Einzelpersonen und Gruppen.

Im Speziellen bedeutet dies  
für die fachliche Kompetenz,

- Kunden mit ihrer Realität empathisch wahrnehmen und prozessorientiert begleiten zu können.
- mentale Problemanteile von anderen Problemanteilen klar unterscheiden und analysieren zu können.
- die Interventionsmethoden didaktisch wirksam auswählen und methodisch klar vermitteln zu können.

für die unternehmerische Kompetenz,

- eine Coaching- und Beratungspraxis als Dienstleistungsbetrieb aufbauen, führen und managen zu können.
- erwünschte Zielgruppen erforschen, gewinnen und professionell bedienen zu können.
- die gesetzlichen Erfordernisse für den Befähigungsnachweis zur Lebensberatung, als Grundlage für eine Berufsausübung in Österreich, erfüllen zu können.

für die persönliche Kompetenz,

- eine authentische Beratungspersönlichkeit herausbilden und weiterentwickeln zu können.
- eigene Mental-Engpässe reflektieren, analysieren und bearbeiten zu können.
- Versöhnungsschritte mit der eigenen Geschichte erleben und erfahren zu können.
- zur Auseinandersetzung aus der Geschlechterperspektive fähig sein und gendersensibel handeln können.

## **2. Wissenschaftliche Leitung, Geschäftsführung, Ausbildungskommission**

### **2.1. Wissenschaftliche Leitung**

- Der/Die wissenschaftliche Leiter/in des Universitätslehrganges und dessen/deren Stellvertreter/in sind vom Vizerektor für Lehre der Universität Salzburg aus dem Kreis der habilitierten Universitätslehrer/innen der Universität Salzburg zu bestellen.
- Die inhaltliche und organisatorische Verantwortung für die Durchführung des Universitätslehrganges obliegt dem/der wissenschaftlichen Leiter/in und dessen/deren Stellvertreter/in.
- Die Beauftragung von Lehrveranstaltungsleitern für die Abhaltung der einzelnen Lehrveranstaltungen sowie die Weiterentwicklung und kontinuierliche Evaluation des Universitätslehrganges obliegt dem/der wissenschaftlichen Leiter/in des Universitätslehrganges.
- Der/Die wissenschaftliche Leiter/in ist berechtigt, positiv abgelegte Prüfungen an anderen in- und ausländischen Universitäten anzuerkennen.
- Der/Die wissenschaftliche Leiter/in bestellt eine/n Geschäftsführer/in, der/die mit der Durchführung des Universitätslehrganges beauftragt wird.

### **2.2. Geschäftsführung**

- Die Geschäftsführung überträgt der/die wissenschaftliche Leiter/in an die Leitung des Mentalcollege in Bregenz. Diese steht dem/der wissenschaftlichen Leiter/in zur Seite und ist für die Vorbereitung, Planung, Bewerbung, Organisation, Durchführung, Verwaltung und Finanzierung des Universitätslehrganges verantwortlich.

### **2.3. Ausbildungskommission**

- Der Ausbildungskommission gehören an: der/die wissenschaftliche Leiter/in des Universitätslehrganges, dessen/deren Stellvertreter/in, der/die Geschäftsführer/in, dessen/deren Stellvertreter/in und zwei vom wissenschaftlichen Leiter nominierte Lehrbeauftragte.
- Der/Die wissenschaftliche Leiter/in ist Vorsitzende/r der Ausbildungskommission.
- Die Ausbildungskommission ist beschlussfähig bei Anwesenheit der einfachen Mehrheit der ihr Angehörenden. Die Anwesenheit des/der wissenschaftlichen Leiters/Leiterin ist jedenfalls erforderlich. Ein Beschluss ist gültig, wenn die Mehrheit der abgegebenen Stimmen erreicht wurde.
- Die Ausbildungskommission tagt mindestens einmal pro Semester. Sie wird durch die/den wissenschaftliche/n Leiter/in einberufen. Drei Angehörige der Ausbildungskommission können die Einberufung einer Sitzung durch den/die wissenschaftliche/n Lehrgangsleiter/in verlangen.
- Zu den Aufgaben der Ausbildungskommission gehören die Beratung bzgl. Inhalt, Lehrbeauftragte, Weiterentwicklung und Evaluation, in zweiter Instanz die Entscheidung über die Aufnahme der Lehrgangsteilnehmer/innen, in zweiter Instanz die Entscheidung in Anerkennungsfragen von außerhalb des Universitätslehrganges absolvierten Lehrveranstaltungen.
- Die Ausbildungskommission wird für die Dauer eines Universitätslehrganges eingerichtet. Ein Fortbestehen für die Durchführung weiterer Lehrgänge ist möglich. Bei Durchführung weiterer Lehrgänge ist die Ausbildungskommission zu bestätigen. Eine Neubestellung einzelner Mitglieder ist möglich.

## **3. Konzeption, Dauer, Struktur**

### **3.1. Konzeption**

Der Universitätslehrgang „Mentalcoaching“ wird gemäß § 56 UG 2002 zur wirtschaftlichen und organisatorischen Unterstützung der Universität Salzburg in Zusammenarbeit mit dem Mentalcollege in Bregenz durchgeführt. Er dient gemäß § 51 UG 2002 der Weiterbildung von in- und ausländischen Interessenten im Bereich Beratung und Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung mit-

tels des mentalen Beratungsansatzes und wird als außerordentliches Studium der Universität Salzburg angeboten.

Der Universitätslehrgang ist gleichzeitig gemäß § 119 GewO 1994 als zertifizierter Lehrgang für das Gewerbe „Lebens- und Sozialberatung“ konzipiert und genehmigt. Er berechtigt damit die Absolventinnen und Absolventen zur Gewerbeanmeldung, als Grundlage einer Berechtigung zur Berufsausübung in Österreich.

### 3.2. Dauer und Aufwand

Der Universitätslehrgang „Mentalcoaching“ dauert 5 Semester. Er besteht aus 43 Semesterstunden Lehrveranstaltungen, 34 ECTS Berufspraxis und dem Verfassen einer Projektarbeit. Den insgesamt 43 Semesterstunden und der Berufspraxis entsprechen 88 Credits, dem Verfassen der Projektarbeit weitere 4 Credits im Sinne des Europäischen Systems zur Anrechnung von Studienleistungen.

### 3.3. Struktur

Der gesamte Universitätslehrgang ist in Blockform aufgebaut und soll damit berufstätigen Personen eine Teilnahme ermöglichen. Die 43 Semesterstunden werden in Form von 10 Blockveranstaltungen mit je 7 Tagen angeboten. Damit ergeben sich für die Teilnehmenden pro Semester 2 Präsenzwochen im Mentalcollege in Bregenz.

Zwischen den Präsenzwochen kann ein internetgestütztes Fernlern- und Betreuungsangebot für die Vertiefung und Umsetzung der Unterrichtsinhalte genutzt werden, das vom Mentalcollege angeboten und betreut wird.

Die erforderliche Berufspraxis besteht aus der Anwendung und Umsetzung des Gelernten – zuerst mit Übungskunden, ab dem 4. Semester mit Realkunden – und aus der Teilnahme an Peergroup-Arbeiten. Sie kann zwischen den Präsenzwochen am eigenen Wohnort organisiert und durchgeführt werden. Dazu wird jedem bzw. jeder Teilnehmenden ein/e Supervisor/in beigestellt, der/die bei Fragen und Unterstützungswünschen mit synchronen und asynchronen Kommunikationsvarianten zur Verfügung steht.

## 4. Zulassungsvoraussetzungen

Die Zulassung zum Universitätslehrgang erfolgt, wenn

- das Vorliegen von mindestens einer der nachfolgend angeführten Eignungen gegeben ist:
  - Allgemeine Universitätsreife im Sinne des § 64 Universitätsgesetz 2002 und der Nachweis von mindestens 3 Jahren Berufserfahrung, entweder im sportlichen oder im wirtschaftlichen oder im pädagogischen oder im sozialen Bereich.
  - Abgeschlossene Berufsausbildung oder Abschluss einer berufsbildenden mittleren Schule und der Nachweis von mindestens 5 Jahren Berufserfahrung, entweder im sportlichen oder im wirtschaftlichen oder im pädagogischen oder im sozialen Bereich.
  - Studium der Sportwissenschaften oder der Ernährungswissenschaften oder der Psychologie oder einer anderen Fachrichtung der Humanwissenschaften nach Abschluss des ersten Studienabschnittes.
- ein Einführungs- und Entscheidungsseminar am Mentalcollege in Bregenz besucht wurde.
- die Lehrgangsgebühren fristgerecht einbezahlt wurden.

Die Lehrgangsteilnehmer/innen sind als außerordentliche Studierende der Universität Salzburg eingeschrieben.

## 5. Curriculum, Lehrveranstaltungen, ECTS

### 5.1. Curriculum

Das Curriculum des Universitätslehrgangs umfasst 43 Semesterstunden. Es entspricht dem Anhang des BGBI. II Nr. 140 vom 14. Februar 2003, gemäß § 119 GewO 1994 und wurde von der Zertifizierungsstelle beim Allgemeinen Fachverband der Wirtschaftskammer Österreich genehmigt. Zu den im o.a. Anhang festgelegten Prüfungsfächern enthält das Curriculum das Prüfungsfach „Fachliche, unternehmerische, persönliche Supervision für die Berufspraxis“, das gemeinsam mit der zu absolvierenden Berufspraxis gemäß § 2 des BGBI. II Nr. 140 vom 14. Februar 2003 für eine Gewerbeberechtigung der „Lebens- und Sozialberatung“ ebenfalls erforderlich ist.

Die Lehrveranstaltungen mit ihrer entsprechenden Anzahl an Semesterwochenstunden und Credits:

	SSt.	ECTS
<b>Methodik des mentalen Ansatzes im Coaching (VU)</b>	<b>15</b>	<b>23</b>
mentale Interventionstechniken I	6	9
Funktionsmodelle des Gehirns und biochemische Wechselwirkungen		
mentale Interventionstechniken II	5	8
Problemanalyse und prozessuale Diagnostik im mentalen Trainingsbereich; Trainingsaufbau für Einzelpersonen und Gruppen im mentalen Bereich		
Coachingprozesse mit Einzelpersonen im mentalen Bereich	4	6
Seminargestaltung, Workshopgestaltung zu mentalen Themen		
<b>Krisenintervention (VU)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Einführung in die Psychopathologie	3	3
Krisensymptome und Verlaufsformen von Krisen		
Intervention bei Krisen- und Notfallsituationen im familiären, beruflichen und persönlichen Bereich	2	2
<b>Einführung in beratungsrelevante Themen (VU)</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>
Grundlagen der Kommunikation	1	1
historische, gesellschaftspolitische, sozialphilosophische Aspekte der Beratung	2	2
Einführung in die Gruppendynamik und in die Moderation		
Einführung in andere Coaching- und Beratungsansätze	2,5	3
<b>Gruppenselbsterfahrung (VU) und Berufsethik (VU)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Reflexion der persönlichen Geschichte	4	4
Reflexion der persönlichen Mental-Engpässe, Stärken, Ressourcen und Visionen	3,5	3,5
Berufsethik	0,5	0,5
<b>Betriebsführung (VU)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Rechtliche Fragen zur Selbständigkeit, zum Berufsrecht und zum Familienrecht	1,5	2
Marketing, Buchführung und Kalkulation	1,5	2
Berufsidentität und Berufsorganisation		
<b>Supervision (VU) und Berufspraxis (PR)</b>	<b>6,5</b>	<b>42</b>
Supervision I – V	6,5	8
Berufspraxis I – V		34
<b>Summe</b>	<b>SSt.</b>	<b>ECTS</b>
Pflichtfächer	43	88
Projektarbeit Mentalcoaching		4
<b>Gesamt</b>	<b>43</b>	<b>92</b>

## 5.2. Lehrveranstaltungen

Alle Lehrveranstaltungen des Universitätslehrgangs sind Pflichtveranstaltungen.

Folgende Typen von Lehrveranstaltungen werden angeboten:

- Vorlesungen mit Übungen (VU), die neben der Vermittlung von fachlich-theoretischem Grundlagenwissen auch Anleitungen zur praktischen Umsetzung und Reflexion anhand typischer Fallbeispiele bieten.
- Die Berufspraxis (PR), während der die praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten für die selbständige Mentalcoaching-Arbeit erworben werden.

## 5.3. ECTS

Im Sinne des Europäischen Systems zur Anrechnung von Studienleistungen werden Lehrveranstaltungen, die durch Lehrveranstaltungsprüfungen abgeschlossen werden, dem Arbeitsaufwand entsprechend mit ECTS-Anrechnungspunkten bewertet.

# 6. Prüfungsordnung

## 6.1. Lehrveranstaltungsprüfungen

Alle Lehrveranstaltungen haben immanenten Prüfungscharakter und werden durch schriftliche oder praktische Arbeiten im Rahmen der jeweiligen Lehrveranstaltung abgeschlossen.

Die Wiederholungsmöglichkeit von Prüfungen richtet sich nach dem Universitätsgesetz 2002 und der Satzung der Universität Salzburg. Positiv abgelegte Prüfungen an anderen in- und ausländischen Universitäten können bei Gleichwertigkeit von der wissenschaftlichen Lehrgangsleitung anerkannt werden.

## 6.2. Projektarbeit

Die Teilnehmer/innen verfassen im 3. Semester eine Projektarbeit, die zum Ziel hat, die Lehrgangsinhalte anhand einer coaching-spezifischen Aufgabenstellung umzusetzen. Die Projektarbeit umfasst einen praktischen und einen schriftlichen Teil. Im praktischen Teil wird die Aufgabenstellung mit zwei Kunden aus einer gewählten Zielgruppe behandelt. Der schriftliche Teil umfasst die Dokumentation des praktischen Teils mit Bezugnahme auf die theoretischen Grundlagen im Rahmen von 15 bis 20 Seiten.

## 6.3. Kommissionelle Abschlussprüfung

Der erfolgreiche Nachweis der Prüfungen über die besuchten Lehrveranstaltungen im Ausmaß von 43 Semesterstunden, die Absolvierung der erforderlichen Berufspraxis, der Erwerb von zumindest 92 Credits nach dem ECTS-Modell, die Erfüllung der Mindestanwesenheit bei allen Lehrveranstaltungen sowie eine positive Begutachtung der Projektarbeit sind die Voraussetzungen für die Zulassung zur kommissionellen Abschlussprüfung. Diese Prüfung wird von einem Prüfungssenat, welcher sich aus dem/der wissenschaftlichen Leiter/in des Universitätslehrganges oder dessen/deren Stellvertreter/in, dem/der Geschäftsführer/in oder dessen/deren Stellvertreter/in sowie dem/der Supervisor/in zusammensetzt, vorgenommen. Inhalte der Abschlussprüfung sind Themenbereiche aus den Pflichtfächern sowie die Präsentation der Projektarbeit.

# 7. Abschluss, Zeugnisse

Der erfolgreiche Abschluss des gesamten Lehrganges wird durch ein Abschlussprüfungszeugnis, ausgestellt durch die Universität Salzburg, bescheinigt. Die Absolventinnen und Absolventen sind berechtigt, die Bezeichnung „Akademischer Mentalcoach“ zu führen.

Zusätzlich zum Abschlusszeugnis der Universität erhalten Absolventinnen und Absolventen die im § 1 Abs. 1 lit. a und c des BGBI. II Nr. 140 vom 14. Februar 2003 beschriebenen Zeugnisse, ausgestellt vom Mentalcollege Bregenz, welche für die Anmeldung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung erforderlich sind.

## **8. Lehrplan und Praxisplan des Universitätslehrgangs**

1. Semester: Einführung in beratungsrelevante Themen I  
Methodik des mentalen Ansatzes im Coaching I  
Supervision und Berufspraxis I
2. Semester: Methodik des mentalen Ansatzes im Coaching II  
Berufsethik  
Supervision und Berufspraxis II
3. Semester: Methodik des mentalen Ansatzes im Coaching III  
Betriebsführung I  
Supervision und Berufspraxis III
4. Semester: Einführung in beratungsrelevante Themen II  
Krisenintervention I  
Gruppenselbsterfahrung I  
Supervision und Berufspraxis IV  
Projektarbeit
5. Semester: Einführung in beratungsrelevante Themen III  
Krisenintervention II  
Gruppenselbsterfahrung II  
Betriebsführung II  
Supervision und Berufspraxis V

## **9. Veranstaltungsräume, Ausstattung**

Die Lehrveranstaltungen finden in den Räumlichkeiten des Mentalcollege in Bregenz statt, die gemäß § 119 GewO 1994 von der Zertifizierungsstelle beim Allgemeinen Fachverband der Wirtschaftskammer Österreich genehmigt wurden.

## **10. Unterrichtssprache**

Die Unterrichtssprache ist Deutsch. Ausreichende Deutschkenntnisse sind erforderlich.

## **11. Evaluation**

Die kontinuierliche Evaluation des Universitätslehrganges obliegt dem/der wissenschaftlichen Leiter/in des Universitätslehrganges. Die einzelnen Lehrveranstaltungen werden nach einer den jeweiligen Inhalten angemessenen Methode unter Einbeziehung von Rückmeldungen der Teilnehmer/innen evaluiert. Inhalte dieser Evaluation sind der Unterrichtsstoff, die didaktischen und fachlichen Qualitäten der Mitglieder des Lehrkörpers sowie die Gesamtorganisation des Universitätslehrganges.

## **12. Finanzierung, Kosten**

Die Teilnehmer/innen des Universitätslehrgangs entrichten eine Lehrgangsgebühr, die – auf Vorschlag des Mentalcollege Bregenz unter Bezugnahme auf eine Budgetvorschau – vom Senat zu Beginn des jeweiligen Sommersemesters festgesetzt wird. Dadurch ist die finanzielle Bedeckbarkeit des Universitätslehrgangs gewährleistet.

Die Teilnehmer/innen können die Lehrgangsgebühr in Form von fünf Teilzahlungen jeweils zu Semesterbeginn entrichten. Für Rücktritt und Stornierung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Mentalcollege in Bregenz. Reise- und Aufenthaltskosten während der Blockveranstaltungen sind von den Teilnehmer/innen selbst zu tragen.

Dem Bund und der Universität Salzburg entstehen keine Kosten.

---

**Impressum**

Herausgeber und Verleger:

Rektor der Paris Lodron-Universität Salzburg  
O.Univ.-Prof. Dr. Heinrich Schmidinger  
Redaktion: Johann Leitner  
alle: Kapitelgasse 4-6  
A-5020 Salzburg