



# LIFELINE COACHING

LIFE | SPORT | REHA



## Mentaltraining Risikoberufe

[www.lifeline-coaching.ch](http://www.lifeline-coaching.ch)



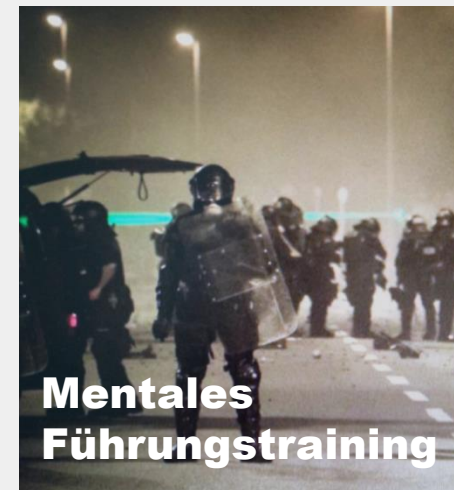
Einsatz-  
psychologie



Mentaltraining  
Einsatzkräfte/-teams



Mentales  
Taktik- / Strategie-  
Training



Mentales  
Führungstraining

## Mentaltraining Risikoberuf

Die Ausübung eines Risikoberufs stellt enorm hohe mentale Anforderungen an die Einsatzkräfte. Verschiedene Belastungsfaktoren wie Gefahr, Zeitdruck, komplexe Handlungsabläufe und Auftragslagen führen dazu, dass Einsatzkräfte kognitive Höchstleistungen erbringen müssen. Häufig stehen Einsatzkräften zur Erfüllung ihres Auftrags eine Vielzahl von Hilfs- und Einsatzmitteln zur Verfügung, deren Anwendung eine kognitive Mehrbelastung bedeutet. Alle einsatzrelevanten Aspekte der Wahrnehmung, Informationsaufnahme/-verarbeitung und Prozesse der Variantenbildung und Entschlussfassung sind lern- und trainierbar.

Lifeline Coaching bietet ein spezialisiertes Mentaltraining für Einsatzkräfte und Einsatz-Teams an, welches die Einsatzkompetenz erweitert, um alle Einsatzlagen professionell und sicher zu bewältigen.

### Einsatzpsychologie

- Einsatzkompetenz
- Handlungskompetenz
- Selbstwirksamkeit
- Stressregulation
- Resilienz / Stressimpfung
- Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Gefahrenradar
- Angstkontrolle
- Handlungsmotivation
- Mentale Flexibilität
- Deeskalation
- Selbstvertrauen
- Sicherheit
- Einsatzkultur

### Mentaltraining Einsatzkräfte

- Technik (Psychomotorik)
- Kognitives Einsatztraining
- Taktik
- Mentales Einsatztraining
- Mentales Führungstraining
- Teamtaktik
- Mentale Eigensicherung
- Mentale Einsatzvorbereitung
- Psychoregulation
- Regulation Selbstkontrolle
- Motivation / Volition
- Wahrnehmungstraining
- Konzentrationstraining
- Selbstwirksamkeitstraining
- «Comeback-Training»

### Methoden / Technik

#### «Erlernen – Verbessern»

- Psychomotorisches Training
- Kognitives Funktionstraining
- Selbstkontrolltraining
- Gruppenmentaltraining
- Visualisierung (Einsatzlagen / SOP)
- Subvokales Training
- Verdecktes Wahrnehmungstraining
- Ideomotorisches Training
- Technik periphere Spannungskontrolle
- Atemtechnik
- Selbstgesprächsregulation
- Konzentrationstraining

«Erfolg ist kein Zufall»

«Überleben ist kein Zufall»



Lifeline Coaching

Michel Münger



**LIFELINE COACHING**  
Michel Münger  
Vereinshausstrasse 24  
4133 Pratteln  
(Praxis)

**Mail:** [info@lifeline-coaching.ch](mailto:info@lifeline-coaching.ch)  
**Web:** [www.lifeline-coaching.ch](http://www.lifeline-coaching.ch)  
**Phone:** +41 (0)79 255 92 80

[www.lifeline-coaching.ch](http://www.lifeline-coaching.ch)