



## Was ist TrophoTraining®?

TrophoTraining® (TT®) ist ein mentales Training. Während mentale Trainings im Sport Bewegungsabläufe zu Routinen schulen, schult das TrophoTraining® durch bewusste Konzentration auf kognitiv erfasste Tatsachen trophotrope Ausgangslagen des Körpers und ist mit einer Dauer von 60 Sekunden ein extrem ökonomisches Programm, das sich für den Einsatz in vielen beruflichen wie privaten Situationen eignet.

Eine trophotrope Ausgangslage liegt dann vor, wenn das physiologische System auf Regeneration und Erholung eingestellt ist. Trophotrope Zustände sind also Erholungszustände wie sie beispielsweise durch Meditation, Schlaf oder Hypnose und Autogenes Training erfahren werden können. Zugleich schult TrophoTraining® gezielt die Konzentrationsfähigkeit und den Abruf von Leistungsfähigkeit, ist also für aktive, mitten im Leben stehende Menschen geeignet. Es ist zertifiziert nach § 20 SGB und somit in der Primärprävention anerkannt und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement anwendbar.

### Informationen zur Ausbildung zum/zur „TrophoTraining®-Trainer:in“

#### ORGANISATION

Die Ausbildung umfasst sechs Ausbildungstage zu je zwölf Unterrichtseinheiten (UE) und beträgt so 72 UE Präsenzunterricht und weitere 28 UE Vor- und Nachbereitungsaufwand. Die Ausbildung findet an drei Wochenenden verteilt über einen Zeitraum von sieben Monaten statt. Die Ausbildung wird an unterschiedlichen Lokationen durchgeführt. Der Seminarort ist jeweils hervorragend via Bahn, öffentlichen Verkehrsmitteln und mit dem Auto erreichbar.

#### KOSTEN

Die Ausbildung zum TrophoTraining®-Trainer kostet 1.920,00 Euro. Die Lizenzgebühr für die Verwendung des Trainings beträgt jährlich 100,00 Euro. Für die jährliche Lizenzgebühr werden u.a. folgende Leistungen zur Verfügung gestellt:

- Personalisierte, professionelle Materialien, die Ausschreibung, Werbung und Außenauftritt unterstützen.
- Ein Seminar jährlich, das Aspekte der Qualitätspflege und Supervision,

sowie des Marketings und der Zielgruppenarbeit beinhaltet.

- Mögliche Zusammenarbeit mit Multiplikatoren.
- Zeitgemäße digitale Vermarktung über das TrophoTraining® Institut

Mit einzelnen Unternehmen können gesonderte Lizenzvereinbarungen getroffen werden. Von diesen unberührt bleibt die Ausbildungsgebühr.

## AUSBILDUNGSGEHALTE

### **Einführung in das TrophoTraining® - 1. WE, 24 UE**

Sie erlernen die Technik grundlegend als Anwender. Dabei erfahren Sie die neurowissenschaftlichen und psychologischen Grundlagen, auf denen das Training basiert und erhalten einen Überblick zu Wirksamkeit, Untersuchungen zum Training und dem wissenschaftlichen Fundament. Zugleich lernen Sie Gemeinsamkeiten und Verbindendes zum Autogenen Training kennen, das neben Psychoanalyse, Kognitionswissenschaft, Psychopädie® nach Dr. Udo Derbolowsky und Stressforschung entscheidender Einflussfaktor auf das TrophoTraining® war.

In der Folge wenden Sie bis zum zweiten Kurswochenende TrophoTraining® konsequent an und machen sich mit seinen Inhalten und seiner Wirkung bei sich selbst vertraut. Zugleich erarbeiten Sie die Abgrenzung zu anderen mentalen Techniken und dem Autogenen Training.

Themen: Grundlagen des TrophoTraining®, Psychologie und neurowissenschaftliche Bezüge, mentales Training, Kognition und theoretische Grundlagen. Praktische Anwendung des Trainings.

### **Vermittlung von TrophoTraining® I - 2. WE, 24 UE**

An diesem Wochenende steht das Handwerkszeug der pädagogischen Vermittlung einer Kognitionstechnik im Vordergrund. Unterschiede zu anderen technischen Ansätzen werden herausgearbeitet, die Vermittlung nach Wirkmechanismen eingeübt und trainierbar gemacht. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erarbeiten mit dem Ausbilder den „roten Faden“ der Vermittlung des TrophoTraining®.

Themen: Herleitung des Trainings, didaktische Vermittlung der Formeln, der Wirkmechanismen, Herangehensweise an Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer mit Vorerfahrung in Entspannungstechniken, stresstheoretische Fundierung, Einordnung in

kognitionspsychologische Konzepte, Einsatz für spezielle Zielgruppen, Definierung des Trainings vor dem Hintergrund von Kursteilnehmerzielen.

### **Vermittlung von TrophoTraining® II – 3. WE, 24 UE**

Das dritte Kurswochenende dient der Vertiefung und dem Ausbau der Vermittlungsfähigkeiten und stellt den Bezug in die angewandte Neurowissenschaft abschließend her. Die Kursgruppe erarbeitet, welche psychologisch fundierten Faktoren von Gesundheit durch das Training versorgt werden.

—  
Zugleich beinhaltet das dritte Wochenende aktive Lehrproben und eine Prüfung.

Themen:

Salutogenese, positive Psychologie, Selbstwirksamkeit, Stressmanagement (kognitiv), Abstand, Bahnung, Lernen und Gedächtnisbildung, Motivation, Umgang mit Schwierigkeiten bei der Vermittlung, Vermittlung der Technik an andere, aktives Üben der Herleitungen, Ausschreibung und Zuschnitt auf Zielgruppen, Lehrproben, Prüfung.

### **AUSBILDUNGSLEITUNG:**

Lorenz Wohanka, Diplompsychologe, Ausbilder für TrophoTraining®, Kursleiter/Weiterbildungsleiter für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Kognitive Stressbewältigung

Kontakt und weitere Informationen:

Lorenz Wohanka, Diplompsychologe, Geschäftsführender Gesellschafter  
TrophoTraining® Institut  
Schweinfurter Straße 9  
97080 Würzburg

0931-99131417  
[lorenz.wohanka@trophotraining.de](mailto:lorenz.wohanka@trophotraining.de)