

STUDIENBESCHREIBUNG

Stress- und Mentalcoach





Deine Weiterbildung auf einen Blick

	DAUER	▶ 12 Monate
	BEGINN	▶ Januar, April, Juli und Oktober
	KOSTEN	▶ 2.376,- gesamt, 198,- pro Monat
	ABSCHLUSS	▶ IST-Diplom „Stress- und Mentalcoach“
	VERMITTLUNG	▶ 8 Studienhefte, 4 Seminare, 1 Webinar, zahlreiche Online-Vorlesungen, 2 Podcasts
	PRÜFUNGEN	▶ 2 Klausuren, 3 Einsendearbeiten, 1 Zertifikatsprüfung (MC-Klausur und praktische Lehrprobe), 2 Lizenzprüfungen (MC-Klausur und praktische Lehrprobe)
	LERNAUFWAND	▶ ca. 12–15 Std. pro Woche (flexibel und ortsunabhängig)
	BETREUUNG	▶ individuell und persönlich durch praxiserfahrene Dozierende und Fachbereiche des IST
	SPECIALS	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 9 Monate kostenlose Verlängerung ▶ mobiler Zugriff auf den Online-Campus ▶ inkl. Kursleiter-Lizenz „Autogenes Training“ ▶ inkl. Kursleiter-Lizenz „Progressive Muskelrelaxation“ ▶ inkl. IST-Zertifikat „Präventionsberater:in für psychosoziale Gesundheit“

Der Markt

Steigende Anforderungen im beruflichen wie im privaten Alltag führen dazu, dass Stress für viele Menschen zum dauerhaften Begleiter wird. Der TK-Stressreport 2025 zeigt, dass sich rund zwei Drittel der Deutschen häufig oder manchmal gestresst fühlen, während nur 8 % angeben, keinen Stress zu erleben. Als zentrale Belastungsfaktoren werden hohe Leistungsansprüche, Schule, Studium oder Beruf sowie gesellschaftliche und politische Entwicklungen genannt.

Diese anhaltende Belastung wirkt sich spürbar auf die Gesundheit aus: Muskelverspannungen, Erschöpfung, innere Unruhe und Schlafstörungen treten bei gestressten Personen deutlich häufiger auf. Auch Unternehmen sind betroffen und verzeichnen zunehmende Fehlzeiten. Vor diesem Hintergrund wächst der Bedarf an qualifizierten Fachkräften, die Stressprävention und mentale Gesundheit professionell begleiten. Entsprechend gewinnt der Einsatz strukturierter Präventionsprogramme im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements weiter an Bedeutung.

Aufgaben und Tätigkeitsfelder

Stress- und Mentalcoaches sind darauf spezialisiert, Menschen im Umgang mit psychischen Belastungen zu begleiten und ihre mentale Stärke sowie ihr Wohlbefinden nachhaltig zu fördern. Sie unterstützen dabei, individuelle Stressauslöser – sowohl innere als auch äußere Faktoren – zu erkennen und wirkungsvolle Strategien zur Stress-, Konflikt- und Selbstbewältigung zu entwickeln. Ein zentraler Fokus liegt auf dem Aufbau von Resilienz, der Stärkung mentaler Ressourcen sowie der Förderung einer gesunden Work-Life-Balance und eines wirksamen Selbstmanagements.

Die Weiterbildung vermittelt hierfür fundiertes sozialpsychologisches Hintergrundwissen, praxisnahe Coaching-Tools sowie Kompetenzen in Gesprächsführung und Beratung. Ergänzt wird dies durch bewährte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation. Absolvent:innen sind damit qualifiziert, präventiv tätig zu werden, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen und sowohl bestehende betriebliche Gesundheitsangebote sinnvoll zu ergänzen als auch eigenständig professionelle Coaching- und Präventionsangebote aufzubauen.

Perspektiven

Die Qualifikation als Stress- und Mentalcoach eröffnet vielseitige Perspektiven in einem zunehmend relevanten Präventions- und Gesundheitsmarkt. Fachkräfte werden insbesondere in Bereichen benötigt, in denen psychische Belastungen frühzeitig erkannt und gesundheitsfördernde Strukturen nachhaltig etabliert werden sollen. Tätigkeitsfelder finden sich unter anderem im betrieblichen Gesundheitsmanagement, in Bildungseinrichtungen sowie im Gesundheits- und Sozialwesen.

Darüber hinaus bietet die Weiterbildung eine solide Grundlage für eine selbstständige Tätigkeit, beispielsweise in Form von Einzelcoachings, Kursangeboten oder Workshops zur Stress- und Konfliktbewältigung und Entspannung. Vor dem Hintergrund der wachsenden gesellschaftlichen Sensibilisierung für mentale Gesundheit ergeben sich langfristige und stabile Entwicklungsmöglichkeiten – sowohl innerhalb bestehender Organisationen als auch beim Aufbau eigener professioneller Angebote.

Lehrplan

Idealverlauf	Versandmonat/ Freischaltung	Inhalte	Prüfungsleistung
1	1	▶ Einführung in die Sozialpsychologie (SH)	
2	2	▶ Kommunikation und moderne Rhetorik (SH)	
3	2	▶ Beratungs- und Coachinggrundlagen (SH)	EA 1
4		▶ Anwendung von Coaching-Tools und Interventionstechniken (S)*	
5	2	▶ Stresserkennung und -bewältigung (SH)	EA 2
6	2	▶ Analyse und Bewältigung von Konflikten (SH) ▶ Repetitorium: Coachingtools und Interventionstechniken (W)*	
7	2	▶ Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit (SH)	
8		▶ Erfolgreiches Stress- und Konfliktmanagement in der Praxis (S)* + Zertifikatsprüfung	PL + MC
9	7	▶ Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen (SH)	EA 3
10	7	▶ Beratungs- und Coachingprozesse anhand von Praxisbeispielen (SH)	
11		▶ Progressive Muskelrelaxation (S)* + Lizenzprüfung	PL + MC
12		▶ Autogenes Training (S)* + Lizenzprüfung	PL + MC
13–21		Abschlussprüfung	

(EA = Einsendarbeit; LP = Lizenzprüfung; MC = Multiple-Choice-Klausur; PL = Praktische Lehrprobe; S = Seminar; SH = Studienheft; W = Webinar; WT = Webtest)

*Es stehen Dir frei wählbare Termine im Online-Campus zur Verfügung.



DAS SAGT DER ABSOLVENT

Christian Meisenburg:

„Ich habe mir von der Weiterbildung zum Stress- und Mentalcoach erhofft, mein Wissen im Bereich Stressmanagement zu verfeinern und viele Coaching-Tools kennenzulernen, die ich in der Praxis anwenden kann. Die in der Weiterbildung enthaltenden Kursleiterlizenzen für das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung haben zudem meine Motivation zu dieser Weiterbildung exorbitant erhöht. Da ich bereits die Weiterbildung zum Schlafcoach an der IST absolviert hatte, wusste ich, dass die IST eine hervorragende Adresse für neues Wissen ist.“

Studienhefte

Unsere speziell für das Selbststudium konzipierten Studienhefte kannst Du flexibel bearbeiten. Übungsaufgaben helfen, die Lerninhalte zu verinnerlichen. Lernkontrollfragen am Ende eines jeden Kapitels bieten Dir die Möglichkeit, Deinen Lernerfolg selbst zu überprüfen.

Deine Studienhefte erhältst Du gebündelt per Post sowie digital über den Online-Campus. So kannst Du jederzeit online darauf zugreifen und Dir Deine Lernzeit frei einteilen.

Studienheft 1

Einführung in die Sozialpsychologie

- ▶ Psychologie in Wissenschaft und Alltag
- ▶ Soziales Lernen
- ▶ Gedächtnisprozesse
- ▶ Motivation und Emotion
- ▶ Soziale Wahrnehmung und soziale Einstellungen
- ▶ Soziale Aspekte des Selbstkonzepts

Studienheft 2

Kommunikation und moderne Rhetorik

- ▶ Psychologische Aspekte der zwischenmenschlichen Kommunikation
- ▶ Barrieren im Kommunikationsprozess
- ▶ Konfrontation und Kooperation im Kommunikationsprozess
- ▶ Gesprächsführung

Studienheft 3

Beratungs- und Coachinggrundlagen

- ▶ Beratung und Coaching: Begriffsbestimmung und Abgrenzung
- ▶ Definition, Qualifikation und Qualitätskriterien
- ▶ Elemente des Beratungsprozesses und des Coachingprozesses

Studienheft 4

Stresserkennung und Stressbewältigung

- ▶ Stressmodelle
- ▶ Stressoren
- ▶ Stressverstärker und Stresspuffer
- ▶ Stressreaktionen und Folgen von Stress
- ▶ Formen der Stressbewältigung
- ▶ Stressmanagementprogramme

Studienheft 5

Analyse und Bewältigung von Konflikten

- ▶ Konfliktbewältigung
- ▶ Interventionen
- ▶ Konstruktive Gesprächsführung
- ▶ Problemfelder und Lebensumstände mit höherem Konfliktpotenzial

Studienheft 6

Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

- ▶ Grundlagen, Analyse und Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance
- ▶ Resilienztraining
- ▶ Achtsamkeitstraining

Studienheft 7

Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen

- ▶ Grundlagen und Auswirkungen von Anspannung und Entspannung
- ▶ Auswahl und Durchführung kurz- und langfristiger Entspannungstechniken
- ▶ Ziele und Ablauf von Entspannungstrainings, Trainerverhalten
- ▶ Supervision

Studienheft 8

Beratungs- und Coachingprozesse anhand von Praxisbeispielen

- ▶ Darstellung der Beratungs- und Coachingprozesse
- ▶ Praxisbeispiele

Online-Vorlesungen (Auszug)

Zusätzliche Themen werden im Rahmen von Online-Vorlesungen anschaulich erläutert. Diese stehen Dir als ca. 15-minütige Aufzeichnungen im Online-Campus jederzeit zur Verfügung.

Einführung in die Persönlichkeitspsychologie

- ▶ Grundperspektiven der psychologischen Persönlichkeitsbetrachtung
- ▶ Persönlichkeit im Kontext von Sport und Gesundheit

Grundlagen der Kommunikation

- ▶ Was genau bedeutet Kommunikation?
- ▶ Wie kann Kommunikation positiv beeinflusst werden?

Entstehung und Wirkung von Stress

- ▶ Was ist Stress?
- ▶ Wie entsteht Stress im Gehirn?
- ▶ Die zwei Achsen der Stressreaktion
- ▶ Folgen von akutem Stress
- ▶ Auswirkungen von chronischem Stress

Konfliktbearbeitung

- ▶ Was macht Konflikte so herausfordernd?
- ▶ Welche Chancen bieten Konflikte?
- ▶ Wie können Konflikte entschärft werden?

Entspannungsmethoden und Meditation

- ▶ Was ist Meditation?
- ▶ Formen der Meditation
- ▶ Die fünf Grundsätze der ZEN-Meditation
- ▶ ZEN-Meditation in der Praxis
- ▶ Einstieg in das Meditieren

Menschentypen und ihr Verhalten im Coaching

- ▶ Menschentypen (Kliententypen) und die unterschiedliche Erwartungshaltung
- ▶ Coaching in der Praxis

Lehrveranstaltungen

Unsere Lehrveranstaltungen dienen der praktischen Anwendung, Vermittlung weiterführender Inhalte oder der gezielten Prüfungsvorbereitung. Sie werden von Dozierenden mit fundiertem Fachwissen im jeweiligen Berufsfeld und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung durchgeführt. Unser Ziel ist es, unseren Kursteilnehmenden ein interaktives und bereicherndes Lernerlebnis zu ermöglichen.

Der begleitende Unterricht umfasst vier mehrtägige Seminare. Du kannst aus verschiedenen Terminen wählen und Dich bequem über Deinen Online-Campus anmelden.

Seminare

Seminar 1

(zweitägig, Düsseldorf, freiwillig)

Anwendung von Coaching-Tools und Interventionstechniken

- ▶ Grundlagen – Coaching und Beratung
- ▶ „psychologischer“ Vertrag
- ▶ Ansätze und Ablauf des Coachings
- ▶ Ausgesuchte Techniken

Seminar 2

(zweitägig, Seminarstandort Düsseldorf, verpflichtend)

Erfolgreiches Stress- und Konfliktmanagement in der Praxis + Zertifikatsprüfung

- ▶ Stressmanagement
- ▶ Konfliktmanagement

Seminar 3 *(zweitägig, online oder Düsseldorf, verpflichtend)*

Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung

- ▶ Anwendung
- ▶ Durchführung, Anleitung und Übungen
- ▶ Zielgruppen

Seminar 4 *(zweitägig, online oder Düsseldorf, verpflichtend)*

Autogenes Training + Lizenzprüfung

- ▶ Anwendung
- ▶ Durchführung, Anleitung und Übungen
- ▶ Zielgruppen

Webinar

Webinar *(ca. 90-minütige Abendveranstaltung, online, nicht verpflichtend)*

Repetitorium Coaching-Tools und Interventionstechniken

- ▶ Wiederholung von Tools und Themen im Zusammenhang mit der Nachbearbeitung des Seminars „Anwendung von Coaching-Tools und Interventionstechniken“
- ▶ Klärung von Rückfragen

Übungsmaterial

Übungsmaterialien unterstützen Dich spielerisch in Deinem Lernprozess. Über Deinen Online-Campus und die IST-App kannst Du darauf jederzeit zugreifen und diese bearbeiten.

Webbasierte Trainings

In regelmäßigen Abständen können webbasierte Trainings zu einzelnen Studienheften bearbeitet werden. Mit diesem Tool lernst Du individuell, interaktiv und flexibel mit Bildern, informativen Videos, Animationen und direkten Rückmeldungen zu variabel gestellten Lernkontrollfragen. Du kannst so nicht nur Deinen Lernerfolg dokumentieren, sondern Dir auch die Wiederholung bereits gelernter Inhalte erleichtern.

Quiz-Fragen

Mit einem Lern-Quiz kannst Du für viele Themenbereiche auch unterwegs Dein Wissen vertiefen und jederzeit Deinen Wissensstand überprüfen.

Übungshefte

In unseren Übungsheften bieten wir Dir zu verschiedenen Themen vertiefende Übungen inklusive Lösungen an, um Dir die Anwendung des Gelernten zu erleichtern oder um Dich auf Deine Prüfung vorzubereiten.

Prüfungen

Alle innerhalb Deiner Weiterbildung zu absolvierenden digitalen Prüfungen sind in Deinem Online-Campus hinterlegt und können sofort nach Freischaltung absolviert werden. Voraussetzung für den Erhalt der Abschlussdokumente ist das erfolgreiche Bestehen zwei der drei Einsendearbeiten, beider Kursleiter-Lizenzprüfungen (PMR & AT), der Zertifikatsprüfung und beider Abschlussklausuren.

Klausuren

Eine Klausur beinhaltet Aufgaben, die in Textform/via Multiple-Choice zu bearbeiten sind. Prüfungsstandorte für Klausuren sind Berlin, Düsseldorf, Hamburg und München. Die entsprechenden Termine findest Du ebenfalls im Online-Campus.

Klausur 1 (120 Minuten)

- ▶ Stresserkennung und -bewältigung
- ▶ Analyse und Bewältigung von Konflikten
- ▶ Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

Klausur 2 (120 Minuten)

- ▶ Einführung in die Sozialpsychologie
- ▶ Beratungs- und Coachinggrundlagen
- ▶ Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen

Einsendearbeiten

Einsendearbeiten sind digital in Textform zu bearbeitende Aufgaben, die zeit- und ortsunabhängig erledigt werden können.

Einsendearbeit 1

- ▶ Einführung in die Sozialpsychologie
- ▶ Kommunikation und moderne Rhetorik
- ▶ Beratungs- und Coachinggrundlagen

Einsendearbeit 2

- ▶ Stresserkennung und -bewältigung
- ▶ Analyse und Bewältigung von Konflikten
- ▶ Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit

Einsendearbeit 3

- ▶ Stressreduktion und -regulierung durch Entspannungsmethoden und Bewegungsformen

Zertifikatsprüfung & Lizenzen

IST-Zertifikatsprüfung (ca. 30 Minuten)

Präventionsberater:in für psychosoziale Gesundheit

- ▶ Theoretischer Teil
 - ▶ Online-Klausur (MC-Test)**
- ▶ Praktische Lehrprobe**
 - ▶ Vorstellung eines eigenen Coaching-Kurzkonzepts in Seminar 2

Kursleiter-Lizenz (ca. 30 Minuten)

Progressive Muskelrelaxation

- ▶ Theoretischer Teil
 - ▶ Online-Klausur* (MC-Test)
- ▶ Praktische Lehrprobe**
 - ▶ 5–10 Minuten in Seminar 3

Kursleiter-Lizenz (ca. 30 Minuten)

Autogenes Training

- ▶ Theoretischer Teil
 - ▶ Online-Klausur* (MC-Test)
- ▶ Praktische Lehrprobe**
 - ▶ 5–10 Minuten in Seminar 4

*Online-Klausuren sind computergestützte Multiple-Choice-Tests. Sie können bei Nichtbestehen nicht wiederholt werden.

**In dieser Lehrprobe zeigst Du, ob Du praktische Fähigkeiten erworben hast und in der Lage bist, diese anzuwenden.

Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss Deiner Weiterbildung erhältst Du das IST-Diplom

Stress- und Mentalcoach

Wir sind für Dich da!

Für alle fachlichen Fragen zu Deinen Studienmaterialien oder Seminarthemen steht Dir unser Beratungsteam für den Bereich Gesundheit und Wellness zur Verfügung.

Du erreichst uns unter **+49 211 86668 0** oder per Mail an gesundheit@ist.de.

Und nach Deiner Weiterbildung?

IST-Jobbörse: www.joborama.de

- ▶ Finde Deinen Traumjob in den IST-Branchen Sport, Fitness, Wellness, Gesundheit, Tourismus, Hotellerie, Gastronomie, Event, Medien und Kommunikation.

IST-Newsletter: Anmeldung unter www.ist.de/news

- ▶ Erhalte einmal im Monat kostenfrei Branchen-News, Infos zu neuen IST-Angeboten, zu Messen und Kongressen sowie vergünstigte Eintrittspreise und Sonderkonditionen. Zudem stellen wir hier regelmäßig spannende Werdegänge erfolgreicher Absolvent:innen vor.

IST-Aufbaumodule

- ▶ Spezialisier Dich in Deinem Fachbereich: Erhalte als IST-Absolvent:in Zusatzqualifikationen zu attraktiven Sonderkonditionen wie verkürzte Studiendauer und/oder ermäßigte Preise.

Treue-Rabatt

- ▶ Als Absolvent:in profitierst Du bei der Buchung weiterer IST-Bildungsangebote von reduzierten Studiengebühren.