

# KURSORT

Leistungszentrum München

# KURSUNTERLAGEN

- ⊕ Kurshandbücher
- ⊕ Referentenunterlagen
- ⊕ Online Zugang zum E-Learning-System für jeden Teilnehmer mit seiner Ausbildungsgruppe
- ⊕ Zusatzunterlagen während der Praxis- und Supervisionsphase
- ⊕ wissenschaftliche Begleitmaterialien

# REFERENTEN

Ein internationales Referententeam aus den Bereichen Militär, Polizei und High Performance.

# KURSLEITUNG

**Dr. Christopher Willis**

Dr. Christopher Willis, Leiter des EU-Projekts „Coaching for Special Forces“ ist einer der führenden Sportpsychologen. Er koordiniert die Ausbildung von Sportpsychologen und Mentaltrainern in Deutschland und Österreich. Er absolvierte seine Ausbildung zum Sportpsychologen in den USA, England und Deutschland und betreut Nachwuchs-, National- und Olympiakaderathleten sowie u.a. High Performer aus den Bereichen Musik, Polizei und Medizin.

# KURSORGANISATION

Center of Mental Excellence GmbH

*Deutschland Office:*  
Agendis Business Center Wappenhalle  
Konrad-Zuse-Platz 8

D-81829 München

E-Mail: [office@coachingspecialforces.com](mailto:office@coachingspecialforces.com)  
[www.coachingspecialforces.com](http://www.coachingspecialforces.com)

# ZIELGRUPPEN

**Einsatzbeamte (Polizei/Militär)** die in verantwortlicher Position die Basis und Spezialausbildung von angehenden Kollegen leiten.

Aufgrund der Sensibilität der Kursinhalte können nur aktive Polizisten und Militärangehörige mit Genehmigung Ihrer Dienststelle teilnehmen. Weitere Informationen können ebenfalls nur an diesen Personenkreis weitergegeben werden.



# KURSDATEN

**1. Block:** 27.09.2027 – 01.10.2027

**2. Block:** 25.10.2027 – 29.10.2027

**3. Block:** 15.05.2028 – 17.05.2028

Center of Mental Excellence GmbH

*Deutschland Office:*  
Agendis Business Center Wappenhalle  
Konrad-Zuse-Platz 8  
D-81829 München  
Tel. +49 (0)89 51871587

E-Mail: [office@coachingspecialforces.com](mailto:office@coachingspecialforces.com)  
[www.coachingspecialforces.com](http://www.coachingspecialforces.com)

# PCSF

**PERFORMANCE COACHING  
FOR SPECIAL FORCES**

# PERFORMANCE COACHING FOR SPECIAL FORCES

Außergewöhnliche mentale Fähigkeiten sind die Basis dafür, dass polizei- und militärspezifische Einsatzszenarien erfolgreich absolviert werden können. Im Rahmen eines mehrjährigen EU-Projekts wurden mit europäischen Spezialeinheiten (wie GSG 9; SEK; Cobra; USP) das Ausbildungsprogramm „Performance Coaching for Special Forces“ entwickelt. Ein internationales Ausbildungsteam (US-Military; US Army; State Police; British Army; erfahrene Beamte der Polizei und Bundeswehr; Neurowissenschaftler der Harvard Medical School und Performance Coaches aus dem Bereich Spitzensport, Luftfahrt und Medizin) vermittelte Best-Practice-Modelle, Methoden und Strategien, die sich vor allem in der mentalen Betreuung von Polizisten und Militärangehörigen aber auch im Spitzensport, in der Luftfahrt und der Medizin bewährt haben. Im Anschluss wurde das Coachingprogramm mit unterschiedlichen Einheiten erfolgreich umgesetzt.

Aufgrund der Projektergebnisse und Rückmeldungen der involvierten Spezialeinheiten haben wir das Ausbildungsprogramm optimiert und bieten einen neuen Lehrgang an, der diese Erkenntnisse berücksichtigt. Das Programm „Performance-Coaching für Eliteeinheiten der Polizei und des Militärs“ stellt ein innovatives Programm zur Optimierung der Stress- und Handlungskompetenzen von Elitebeamten in Extremsituationen dar.

## Online-Tools:



Control My Frustration



Focusing My Mind



Managing Your Thoughts



Setting Goals



Five-Zone Modell



Stress Curves in Operations



Prepare for Missions



Refocus During Missions



Building Resilience



Combat Operational Stress

# DIE PCSF MODULSERIE

## MODUL 1 EINFÜHRUNG PERFORMANCE COACHING

Grundbedingungen und -prinzipien des Programms „Performance Coaching for Special Forces“.

## MODUL 2 GOOD TO GREAT – GRUNDLAGEN HERAUSRAGENDER PERFORMANCE IN LEISTUNGSSITUATIONEN

Anhand von „Experten-Performance-Modellen“, aktuellen Studienergebnissen und zahlreichen Fallbeispielen werden Grundkonzepte von Höchstleistungen und High-Performancekulturen sowie daraus abgeleitete Leitlinien für die Verbesserung der mentalen Leistungsstabilität in Hochleistungssituationen dargelegt.

## MODUL 3 GRUNDLAGENTECHNIKEN DER HIGH PERFORMANCE PSYCHOLOGIE

Basierend auf den Erfahrungen des „Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2)-Programms der US-Army“ werden Basistechniken zur Charakter- und Selbstbewusstseins-schulung, Aufbau von Resilienz, Denkfallen, positiven und negativen Copingstrategien sowie konstruktive Problemlösungsstrategien praxisnah erläutert.

## MODUL 4 PERFORMING UND CHOKING UNDER PRESSURE

Die Aufrechterhaltung der Handlungskompetenz in unbekanntem Situationen, die Überwindung von Versagensängsten und Entscheidungsfähigkeit in kritischen Situationen stellen die Kernbereiche dieses Moduls dar. Bewährte Grundlagentechniken aus dem Spitzensport wie Zielsetzungstraining, Energie-Management, Aufmerksamkeitskontrolle, Visualisierungstraining und Selbstwerttraining werden in diesem Modul sehr praxisnah vermittelt.

## MODUL 5 STRESSIMPFUNGSTRAINING FÜR EINSATZBEAMTE

Lösung von Leistungsblockaden, Initiierung und Aufrechterhaltung von Flow-Zuständen in Trainings- und Einsatzsituationen mittels hypnotherapeutischer Techniken, stabilisierende Imaginationsübungen, Distanzierungs- und Containmentstechniken. Indikationen, Kontraindikationen und Grenzen der Methoden.

## MODUL 6 KOWABO

Schwerpunkt dieses Moduls ist das vom Einsatzkommando Cobra entwickelte koordinative Wahrnehmungstraining für Einsatzkräfte.

## MODUL 7 SPEZIALISIERUNGSTRAINING FÜR EINSATZKRÄFTE

Erstellen von mentalen Trainingsprogrammen für spezielle Übungs- und Einsatzszenarien (Seiltechniken, Schießausbildung, Raumanalysen, Täteridentifizierung, Erkennung von Gefahrensituationen, Mobile Anhaltung, Personenschutz etc.).

## MODUL 8 NEUROFEEDBACKTRAINING UND NUTZUNG VIRTUELLER WELTEN

Basierend auf den vorhergehenden Kursmodulen werden Interventionsstrategien zur Perfektionierung der erlernten mentalen Trainingstechniken durch Nutzung von Virtual Reality-Maßnahmen dargestellt.

## MODUL 9 COACHING IN DER EXTREMSITUATION

Spitzenleistungen können in der Regel nur mit charismatischen und erfolgsorientierten Führungskräften erzielt werden. In Analogie zum Spitzensport werden individuelle Stärken-Schwächen-Analysen und die Optimierung der eigenen Coaching-Philosophie behandelt.

## MODUL 10 BEST PRACTICE TEAMENTWICKLUNG

Best Practice Modelle aus dem Spitzensport zur Teamentwicklung und Interventionsmaßnahmen zur Förderung zentraler Teamentwicklungsphasen stehen im Fokus dieses Moduls.

## MODUL 11 FALLARBEIT UND SUPERVISION

Im Rahmen dieses Moduls müssen die Teilnehmer die erlernten Methoden und Techniken mit ihrem Team durchführen. Inhalte, Zielsetzung und Organisationsform werden im Vorfeld besprochen und individuell abgestimmt. Die Teilnehmer erhalten zudem die Möglichkeit einer begleitenden Supervision. Die Projekte werden wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

## MODUL 12 GESAMTEVALUATION DER MODULSERIE

Erstellung des Abschlussberichts, Abschlusspräsentation und Zertifikatsverleihung.

