

Ö: Æ Ü æ ^ | Æ & ^ | Æ P S V E Q • d ` \ d !

Q } Ä J Ä Ä I F Ä H Ä I

T æ Ä •] à ^ | æ } * Ä æ D { æ Ä ^

, , , Æ •] à ^ | æ } * Ä ^

Mentaltraining zur Unterstützung der persönlichen Zielerreichung

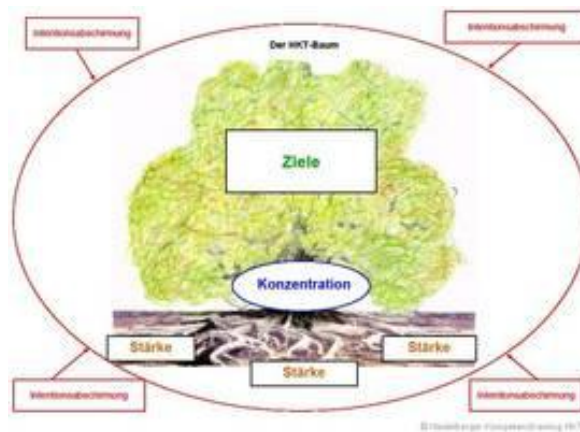
Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke ist ein psycho-edukatives Verfahren, das Menschen theoretisch fundierte und praxistaugliche Strategien und Kompetenzen vermittelt, um ihr persönliches Leistungspotenzial zum richtigen Zeitpunkt zielgerichtet und bewusst zu aktivieren und somit erfolgreich individuell gesetzte Ziele zu erreichen.

Das HKT wurde an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg entwickelt

Dies geschah durch Prof. Dr. Wolfgang Knörzer, Wolfgang Amler, Robert Rupp und ihrer Projektgruppe an der PH Heidelberg. Das HKT wird im pädagogischen Kontext (alle Schularten, Hochschule, Lehrerbildung, Erwachsenenbildung), in der Arbeit mit Leistungssportlern und der Gesundheitsförderung angewandt und nach dem Paradigma der Handlungsforschung im Austausch mit der Praxis fortwährend weiterentwickelt.

Ziel des HKT ist es, Menschen zu befähigen, Herausforderungen ressourcenorientiert meistern zu lernen

Um die Anwender mental stark zu machen und das eigene Potenzial optimal abrufen zu können, werden im HKT in vier Teilschritten folgende Kompetenzen aufgebaut bzw. gestärkt:



1. Zuerst wird das eigene Ziel exakt formuliert und die Zielerreichung unter Einbezug aller Sinne visualisiert.
2. Die Teilnehmer des Trainings lernen die Bausteine der Konzentration kennen und sich selbst in einen konzentrierten Zustand zu versetzen.
3. Sie lernen ihre eigenen Stärken kennen und diese bewusst zu aktivieren.
4. Um das eigene Vorhaben gegen mögliche internale und externale Störungen abzuschirmen, werden Lösungsstrategien für diese Störungen erarbeitet und Möglichkeiten der mentalen Abschirmung entwickelt.

Dies führt zum Aufbau einer positiven Problemlösehaltung und stärkt die Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Das HKT integriert wissenschaftliche Befunde aus unterschiedlichen Disziplinen

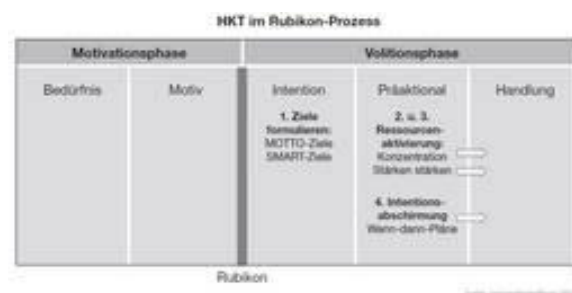
Es baut auf dem Modell der kompetenzorientierten Prävention und Gesundheitsförderung auf. Die Grundlagen des HKT bilden psychologische und neurowissenschaftliche Ansätze wie die Konsistenztheorie von Grawe (2004), das Rubikonmodell von Heckhausen und Gollwitzer (1987) und die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie von Kuhl (2001). Ergänzt werden sie durch pädagogische Konzepte zum Trainingsaufbau, wie das des pädagogischen Doppeldeckers nach Wahl (2005). Außerdem fließen mit der körperorientierten Konzentrationsarbeit Elemente aus den asiatischen Kampfkünsten in das Training ein.



Nach der Konsistenztheorie des Neuropsychologen Klaus Grawe (2004) ist die Befriedigung zentraler psychischer Grundbedürfnisse des Menschen Voraussetzung für die Ausbildung motivationaler Annäherungsschemata und ein Leben in psychischer Gesundheit und Wohlbefinden. Die vier zentralen Grundbedürfnisse sind:

- das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- das Bedürfnis nach Bindung
- das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung/-schutz sowie
- das Bedürfnis nach Lustgewinn/Unlustvermeidung

Die Erarbeitung einer klaren Vorstellung über die eigenen Ziele und deren spätere Umsetzung trägt zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Orientierung und Kontrolle bei. Durch das positive Erleben der Zielerreichung und ggf. der Rückmeldung durch die Umwelt werden das Bedürfnis nach Lustgewinnung, Selbstwerterhöhung und Beziehung befriedigt. Die Befriedigung dieser psychischer Bedürfnisse trägt entscheidend zum Aufbau motivationaler Annäherungsschemata bei und steigert nachhaltig die Motivation.

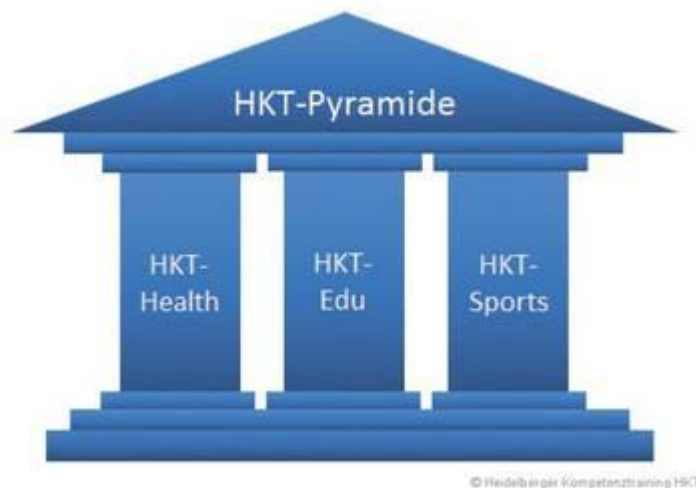


Im Rubikonmodell der Handlungsorientierung von Heckhausen und Gollwitzer (1987, überarbeitet von Storch & Krause, 2007) wird zwischen einer motivationalen und volitionalen Phase der Zielrealisierung unterschieden. Das HKT unterstützt die volitionale Phase, in der die Intention zu handeln bereits besteht, durch die Vermittlung von Umsetzungsstrategien.



Einen wesentlichen Vorzug gegenüber klassischen Trainingsmaßnahmen stellt die parallele Verwendung von digitalen und analogen Prinzipien dar (Kuhl, 2001). Um nachhaltige Motivations- und Lernprozesse anzustoßen, werden im HKT sowohl bewusst-logische, verbal-analytische ("digitale") als auch bildhaft-metaphorische und körperlich-emotionale ("analoge") Aspekte des Lernens in das Training integriert.

Anwendungsfelder



Das HKT findet mittlerweile in drei Bereichen Anwendung: in Schulen, Hochschulen und der Erwachsenenbildung, im Sport sowie im Gesundheitsbereich. Das HKT bietet die Möglichkeit, nach dem Prinzip der Outcome-Orientierung das Programm flexibel an Zielgruppe, Rahmenbedingungen und Ausrichtung (z.B. Leistungsoptimierung oder Lebensstiländerung) anzupassen.

HKT Education

Eines der ersten und bekanntesten Projekte, in denen das Heidelberger Kompetenztraining Eingang fand, war das Schulfach "Glück" an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg. Hier werden bei den Jugendlichen nach dem Prinzip der Selbsterfahrung Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung gefördert, über Lebensziele gesprochen und Stärken gestärkt. Studenten an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg werden regelmäßig bei der Examensvorbereitung unterstützt. Weitere Kooperationspartner sind das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg sowie 10 "HKT-Schulen" (Netzwerk aus Hauptschulen, Realschulen, Gymnasien, Berufsschulen) in der Metropolregion Rhein-Neckar.

HKT Sports

In seiner ursprünglichen Form wurde das HKT als „Integratives Mentaltraining im Sport“ konzipiert. Ziel war es, jugendliche Sportler mental stark zu machen, damit sie ihre Leistungsmöglichkeiten umfassend ausschöpfen, Dopingversuchen widerstehen und parallel zur leistungssportlichen Entwicklung über die schulische und berufliche Entwicklung ein zweites Standbein aufbauen können. Mittlerweile arbeiten wir mit vielen Sportlern des Olympiastützpunktes Heidelberg zusammen. Weitere Kooperationspartner sind der Mannheimer Hockey Club (MHC) und das Racket Center Heidelberg.

HKT Health

Im Bereich Gesundheit und Rehabilitation wurde das HKT bereits erfolgreich implementiert. In der Reha-Klinik Königstuhl erhalten Reha-Patienten regelmäßig Unterstützung beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils.

Auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung für Verwaltungsangestellte der PH Heidelberg wurde das HKT umgesetzt. Weitere Kunden sind Krankenpflegesschulen, Ergotherapieschulen, Krankenkassen und Selbsthilfegruppen.

Unsere Kunden im Überblick

Anwendungsfeld	Kontext	Zielsetzung
Pädagogische Hochschule Heidelberg	Betriebliche Gesundheitsförderung für Verwaltungsangestellte	Erlernen eines besseren Umgangs mit Arbeitsbelastungen
	Studium (Studiengänge Gesundheitsförderung, Lehramt u.a.)	Anwendung des HKT in Gesundheits- und Bewegungsförderung und der Schule, Optimales Abrufen der Leistung in Prüfungssituationen
	Examensvorbereitung	Prüfungsvorbereitung: Optimales Abrufen der Leistung in Prüfungssituationen
	Referendare Hörgeschädigtenpädagogik	Erlernen eines besseren Umgangs mit Arbeitsbelastungen
	Lehrerfortbildung	Erlernen eines besseren Umgangs mit Arbeitsbelastungen
Schule/Leistungssport	Schulfach „Glück“ an der Willy-Hellpach-Schule Heidelberg	Freude an der Leistung
	Leistungssportler/innen und Partnerschulen des Olympiastützpunktes Rhein-Neckar	Optimale Leistungsfähigkeit in schulischen und sportlichen Ernstsituationen, Persönlichkeitsentwicklung, mental stark werden als Dopingprävention (Empowermentansatz), Lernoptimierung
Reha-Klinik Heidelberg-Königstuhl	Reha-Patient/innen in der Klinik	Unterstützung beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils
Krankenpflege- und Ergotherapieschulen	Ausbildung der Pflege- und Ergotherapie-schüler/innen	Erlernen eines besseren Umgangs mit Arbeitsbelastungen, Qualifizierung für den Umgang mit Patienten
Krankenkassen	Prävention für Kassenmitglieder	Erlernen eines besseren Umgangs mit Arbeitsbelastungen
Selbsthilfegruppen	Prävention für Stakeholder	Erlernen eines besseren Umgangs mit Arbeitsbelastungen
Ärztefortbildung	Ärzte im Bereich Rehabilitation	Erfahrungsorientierte Informationsveranstaltung
Suchtprävention	Fortbildung für Suchtberatungslehrer und Schulpsychologen des MKJS Baden-Württemberg	Qualifizierungsseminar

Öæ ÁSVÈ^æ Áæ Á^!ÁÚPÁ^ã^!à!* Á!|æ@} ÚJÁ } c!

، ، ، È @ã^!à!* È^E@ cæ |