

## Resilienz

Trotz Belastungen gesund bleiben

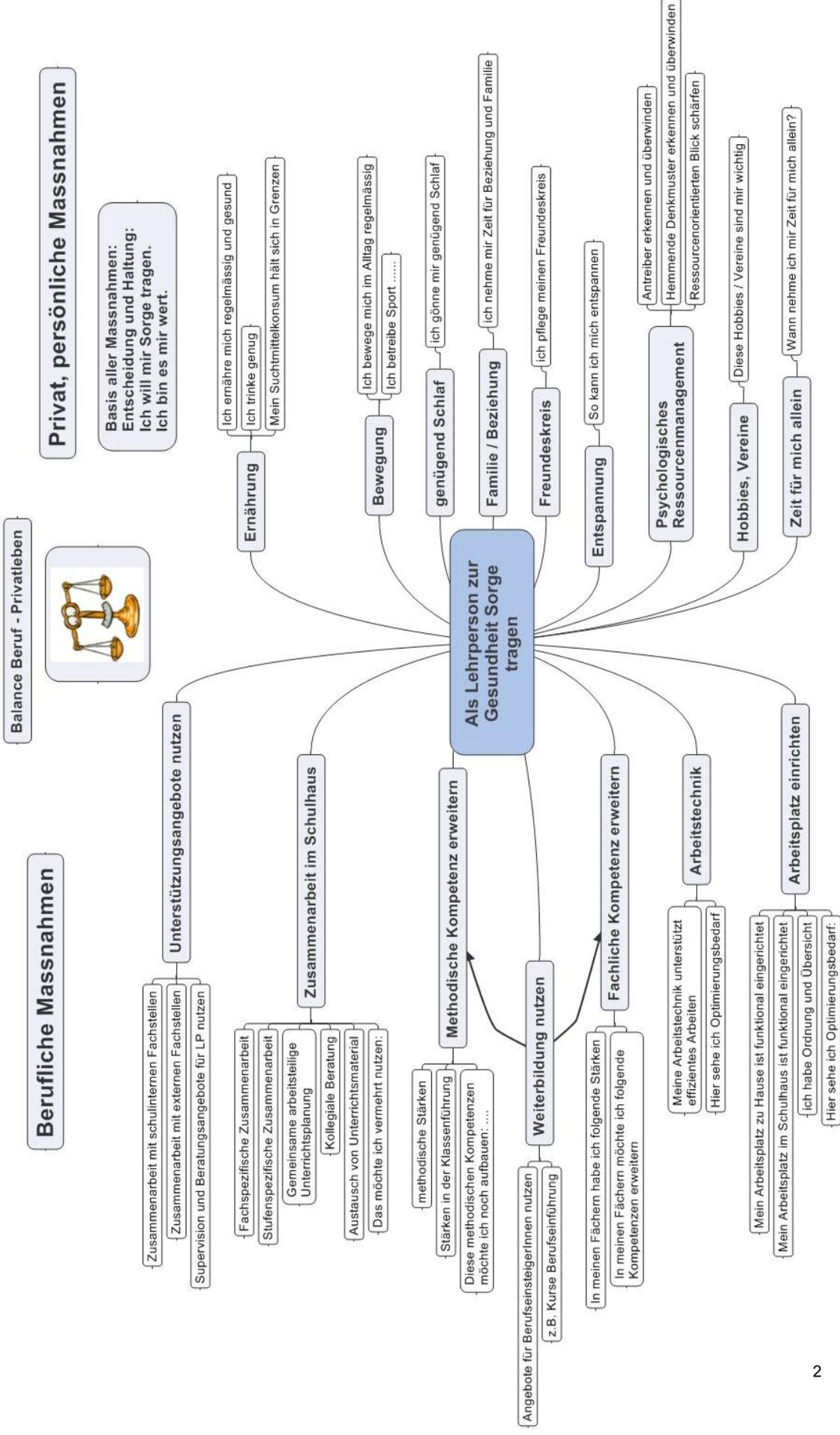


Primarschule Schübelbach  
Weiterbildung 28. Januar 2019

Kursleitung:  
Titus Bürgisser, PH Luzern

[www.phlu.ch/zgf](http://www.phlu.ch/zgf)  
[www.schulklima-instrumente](http://www.schulklima-instrumente) > Vernetzung > Schule SB

# Checkliste Stress- und Ressourcenmanagement



Markiere, was Du bereits tust. Schreibe dazu, was konkret du tust.

# Bausteine Stress- und Ressourcenmanagement

Was sind die wichtigsten Steine in meinem Leben?



Wie willst Du dieses Jahr für Dich sorgen?

*Samme auf dieser Seite des Blattes*

**Bausteine**, welche Dir Energie geben: Im Tagesablauf, wöchentlich, monatlich

# Heidelberger Kompetenztraining für mentale Stärke HKT

## Was ist das HKT?

Das Heidelberger Kompetenz Training HKT wurde seit 2005 an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg in Deutschland entwickelt. Es ist ein Trainingsprogramm das Menschen hilft, in Herausforderungssituationen, dann wenn es darauf ankommt, die volle Leistung erbringen zu können. Es kann hilfreich sein in folgenden Situationen:



- Prüfungen
- Konzerte und Vortragsübungen
- Wettkämpfen und Herausforderungen im Sport
- Wichtige Gespräche, Bewerbungsgespräche
- Persönliche Ziele erreichen
- Stress usw.

Oft kommt es nicht nur darauf an, die Dinge zu können, sondern im richtigen Moment auch das **Selbstvertrauen** und die **mentale Stärke** zu haben, um **erfolgreich** zu sein.

## Deine Ziele erreichen – mit Unterstützung des HKT

Sicher hast auch Du Ziele, die Du unbedingt erreichen möchtest in allen Bereichen Deines Lebens.

Oder Du möchtest in dem was Du tust erfolgreicher sein, weniger Stress haben, Dich wohl dabei fühlen.

Das HKT ist ein Trainingsprogramm. Das heisst, mit etwas Übung gelingt es Dir besser, Deine Stärken zu mobilisieren und Deine Ziele zu erreichen und damit erfolgreich zu sein.

## Das Programm erfolgt in 4 Schritten

1. Ziele formulieren
2. Sich konzentrieren
3. Seine Stärken aktivieren
4. Die Zielintention abschirmen:  
= Schutz vor Ablenkung



### Weitere Informationen:

Knörzer, Wolfgang et. al (2011). **Mentale Stärke entwickeln**. Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis. Weinheim und Basel: Beltz  
*Übungen und Materialien dieses Handouts stammen wenn nicht anders vermerkt aus obigem Buch oder aus HKT-Kursunterlagen für Instrukoren und Supervisoren.*

[www.phlu.ch/zgf](http://www.phlu.ch/zgf) > HKT

[www.ph-heidelberg.de/hkt/willkommen.html](http://www.ph-heidelberg.de/hkt/willkommen.html)

# Ziele

## Inkongruenz-Situationen:

Der Graben zwischen Wunsch und Wirklichkeit

<b>Meine Herausforderungen Wirklichkeit Gegenwart</b>	<b>Was ich erreichen möchte Wunsch Zukunft</b>

Zeichne oder schreibe in Stichworten alles auf, was dich in Deinem Leben (Schule, Freizeit, Hobbies, Freundeskreis, Familie etc.) herausfordert und was Du erreichen möchtest.  
**Was davon ist Dir momentan am Wichtigsten?**

## Mein persönliches Ziel – Erste Annäherung

1. Was ist mein Ziel?
2. Wann, wo und in welchem Kontext erreiche ich es?
3. Woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

# Reflexionsgespräch mit dem - SMART-Ziele-Modell

Das SMART-Ziele-Modell<sup>1</sup> dient als Grundlage zur Überprüfung von Zielen.  
Die Abkürzung bedeutet:

- S** – spezifisch, konkret, sinnspezifisch
- M** – messbar, mit eigenen Prüfkriterien
- A** – attraktiv, positive Auswirkungen, anspruchsvoll
- R** – realistisch, Fähigkeiten zur Umsetzung, Ressourcen
- T** – terminiert

## Überprüfen der Ziele oder „der Prozess, in dem aus Wünschen → Ziele werden“

<b>S</b>	Was genau willst du erreichen? Wann, wo und mit wem willst du es erreichen? Ist das Ziel positiv formuliert? (Annäherungsziel statt Vermeidungsziel)
<b>M</b>	Woran wirst du erkennen, dass du dieses Ziel erreicht hast? Woran werden andere erkennen, dass du dieses Ziel erreicht hast? Was wird sich für dich oder deine Umgebung verändern?
<b>A</b>	Ist das Ziel anspruchsvoll? Ist es attraktiv? Was ist dir wichtig daran, was motiviert Dich? Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst du dir dadurch?
<b>R</b>	Ist das Ziel realistisch und für Dich erreichbar? Kannst du die Erreichung des Ziels selbst beeinflussen? Wer kann dich dabei unterstützen?
<b>T</b>	Bis wann willst du dein Ziel erreichen (Datum)? Was ist dein erster Schritt in Richtung Ziel? Was müsste der zweite Schritt beinhalten?

<sup>1</sup> Quelle: Gabriele Müller: Systemisches Coaching im Management, Beltz, Weinheim 2003. Angepasst TB

## Reflexionsgespräch – Protokoll<sup>2</sup>

**Aufgabe:**

Suche dir einen Partner und überprüfe Dein Ziel mit den SMART-Kriterien.

Schreibt gegenseitig alles auf, was der Partner sagt.

S	
M	
A	
R	
T	

<sup>2</sup> Quelle: Gabriele Müller: Systemisches Coaching im Management, Beltz, Weinheim 2003. Angepasst TB

Mein SMART-Ziel

mein Motto-Ziel

## **SMART-Ziel eintragen – schriftlich formuliertes Ziel**

## **Mein – Mottoziel – Symbol**

Suche dir ein Bild, oder ein Symbol, welches ein gutes Bild für die Art und Qualität ist, wie du dein Ziel erreichen möchtest.

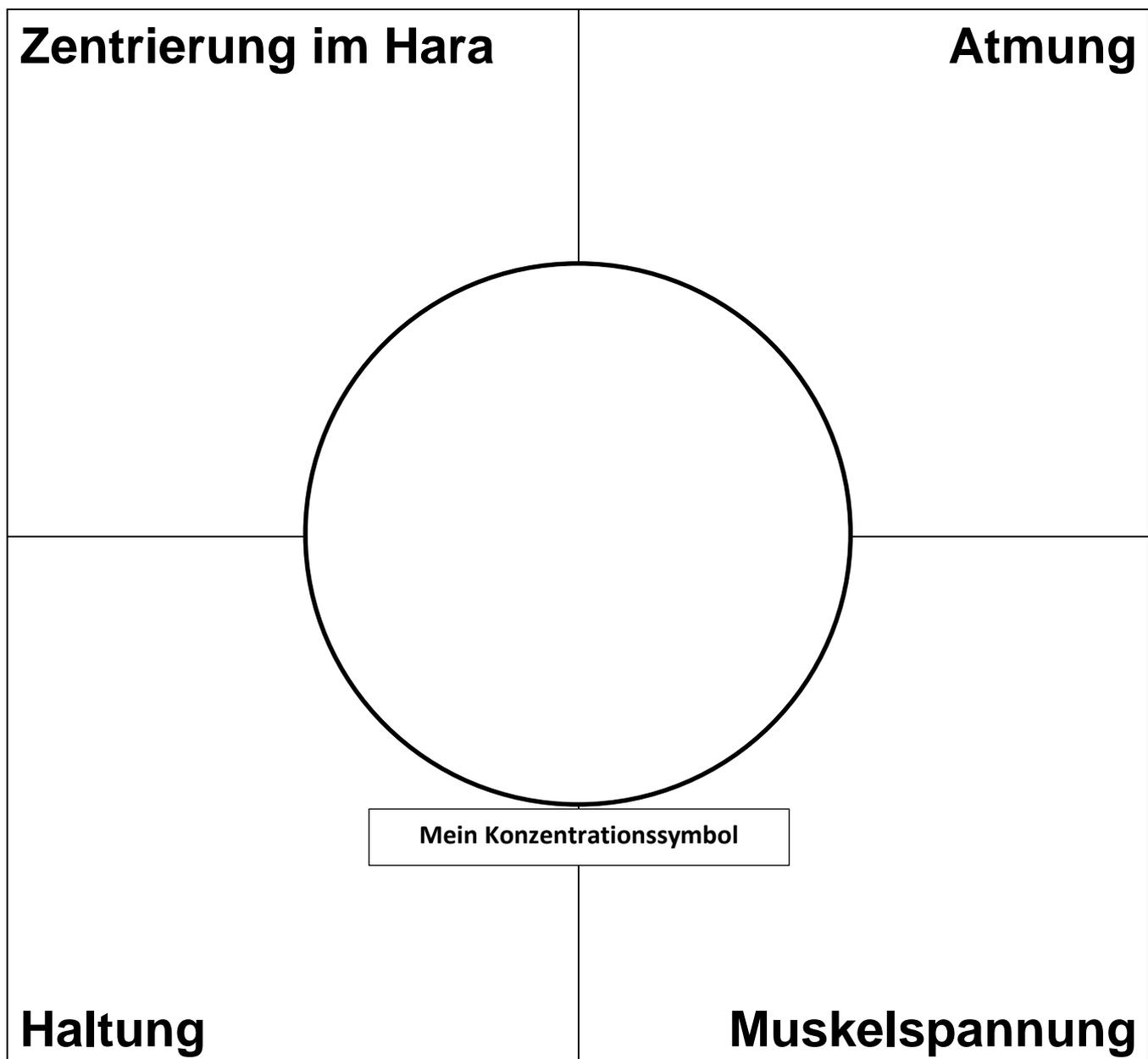
Welche Eigenschaften verbindest Du mit diesem Bild? Welche davon ist für dein Ziel besonders wichtig und spricht dich an? Welche Eigenschaften sehen andere Menschen in Deinem Symbol?

Verbinde das Bild / Symbol mit einer zentralen Eigenschaft und trage beides unten ein.

**Beispiel: Ich erreiche mein Ziel wie ein „fokussierter Puma“**

# Konzentration

## 4 Zugänge zur Konzentration



Videos zu den Übungen:  
[HKT Lehrvideos auf Youtube](#)

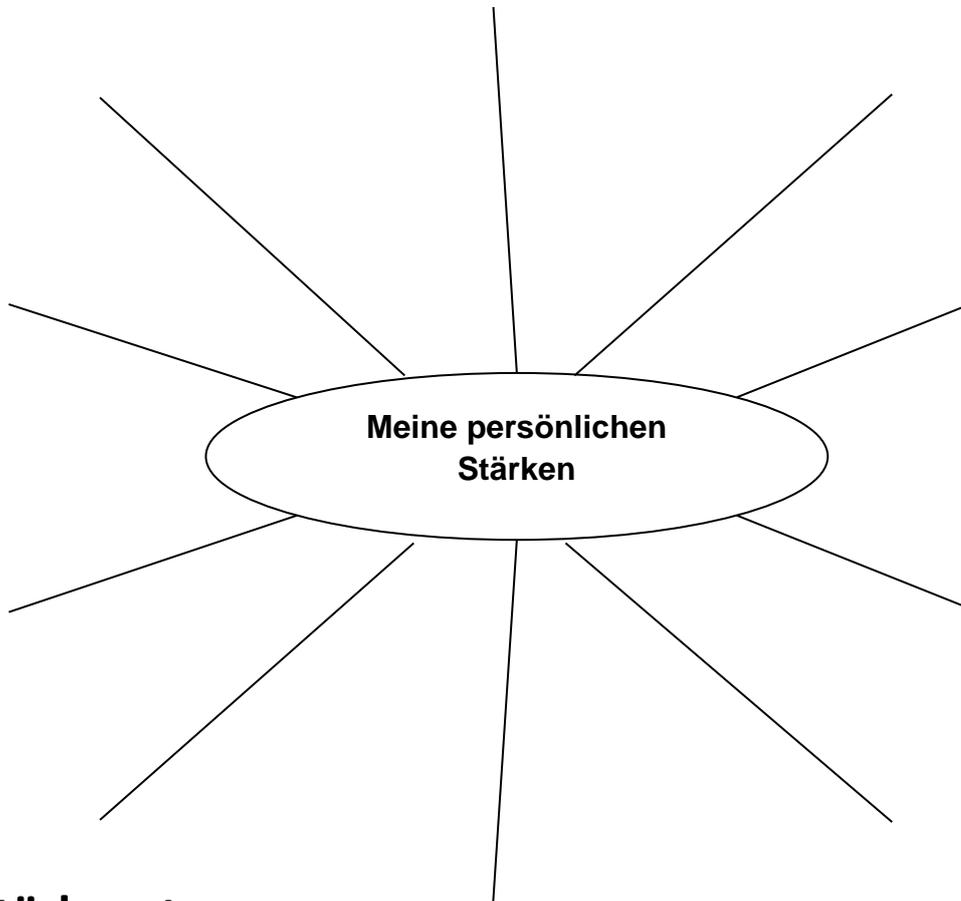
## Unbeugsamer Arm

Überprüfung der Konzentration mit der Übung „Der unbeugsame Arm“.

# Stärken

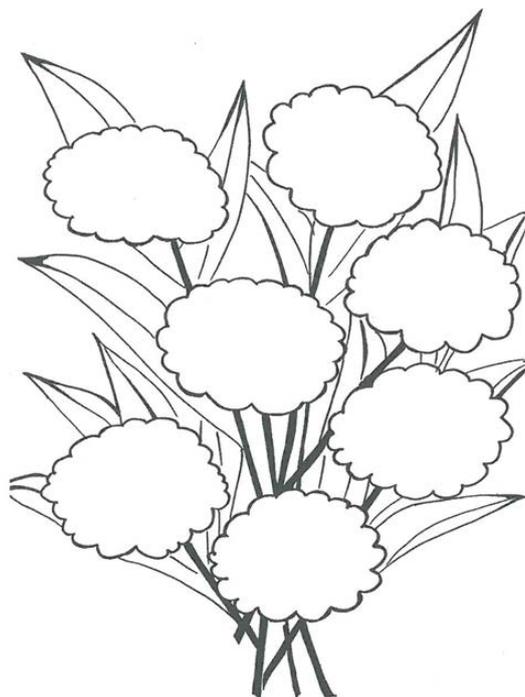
## Meine Stärkensonne

Trage in die Stärkensonne all deine Stärken ein, über die du verfügst.



## Mein Stärkenstrauss

Trage in den Stärkenstrauss alle deine Stärken ein, die du für das Erreichen deines Ziels gut gebrauchen kannst.



# Intentionsabschirmung

## Schutz vor Ablenkung – dran bleiben

### Lösungsideen entwickeln („Wenn-dann-Pläne“)

Obwohl du den Weg zu deinem Ziel kennst, kann es trotzdem zu Störungen kommen und zwar:	Zu jeder Störung gibt es eine Lösung! Wichtig ist es, sich diese rechtzeitig klarzumachen:
<b>Beispiel:</b> <i>Wenn ich am Montag während der Matheprüfung nervös und hektisch werde...</i>	<i>dann führe ich mich mit meinem Konzentrationssymbol in die Ruhe zurück.</i>
<b>Wenn:</b>	<b>dann:</b>

Das Heidelberger Kompetenztraining für mentale Stärke HKT ist ein Trainings-Programm. Die Elemente und Übungen sollen wiederholt und auf neue Ziele angewendet werden. HKT kann in Anwendertrainings für sich selber erlernt werden. HKT Instruktor-Seminare befähigen Dich, HKT einzelnen oder Gruppen weiter zu vermitteln.

Aktuelle Angebote in der Schweiz findest Du unter: [www.phlu.ch/zgf](http://www.phlu.ch/zgf) Suchfenster: HKT  
HKT Schweiz – Zentrum Gesundheitsförderung – PH Luzern

# Der HKT-Baum

