HKT Schweiz
Mentale Stärke entwickeln.

Heidelberger Kompetenztraining (HKT)
zur Entwicklung mentaler Stärke

Handbuch zum Anwendertraining

Kursleitung:
Titus Bürgisser, HKT-Trainer
Hanspeter Lehner, HKT Trainer

HKT Heidelberger Kompetenz Training

Zentrum Gesundheitsförderung ZGF

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

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

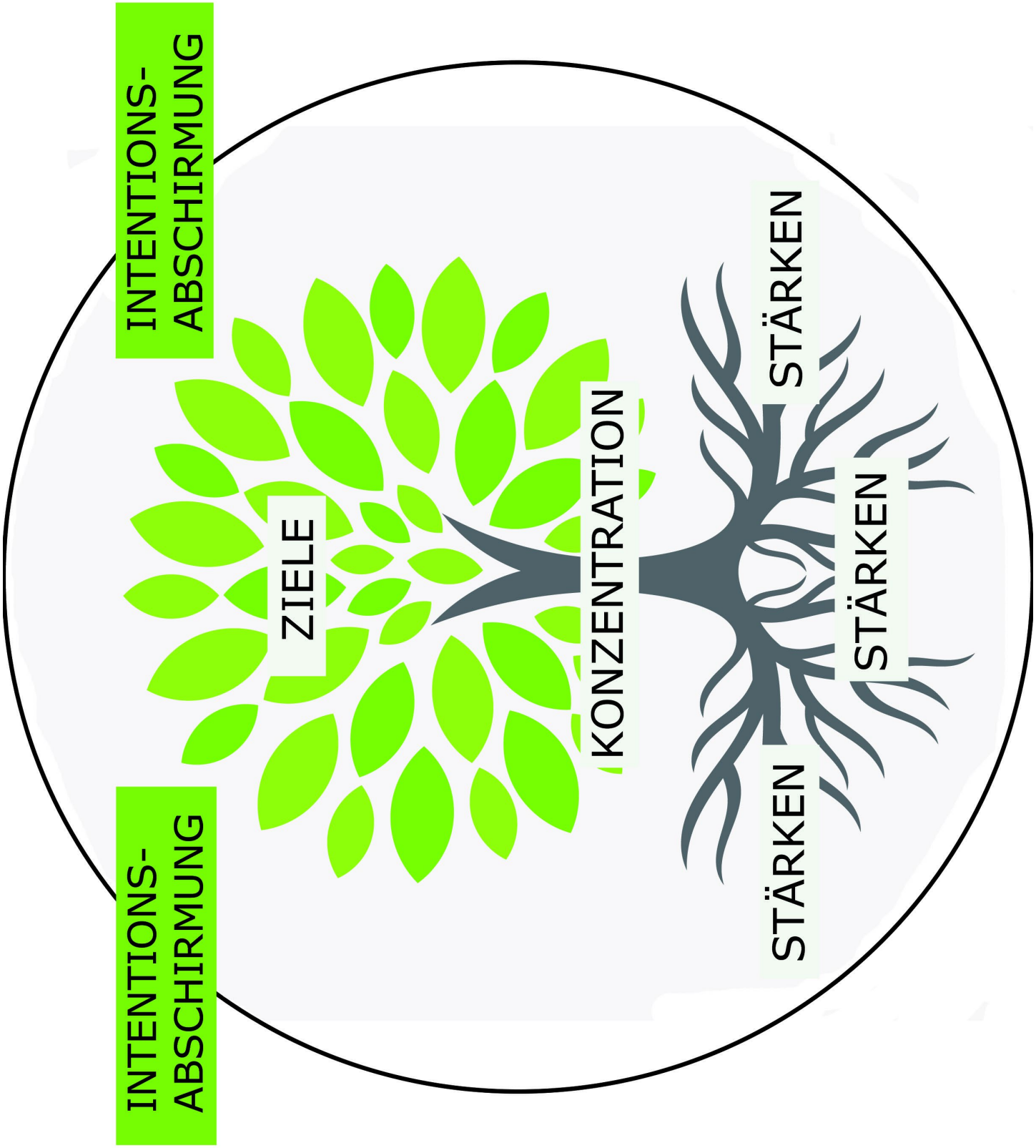
Sicher hast auch Du Ziele, die Du unbedingt erreichen möchtest in allen Bereichen Deines Lebens.
Oder Du möchtest in dem was Du tust erfolgreicher sein, weniger Stress haben, Dich wohl dabei fühlen.
Das HKT ist ein Trainingsprogramm. Das heisst, mit etwas Übung gelingt es Dir besser, Deine Stärken zu 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

Du kannst es!

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 Instruktoren und Supervisoren.
www.zgf.phlu.ch
www.ph-heidelberg.de/hkt/willkommen.html


INTENTIONS-
ABSCHIRMUNG
ZIELE
KONZENTRATION
STÄRKEN
STÄRKEN
STÄRKEN
INTENTIONS-
ABSCHIRMUNG

Ziele

Inkongruenz-Situationen:
Der Graben zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Meine Herausforderungen Wirklichkeit Gegenwart	Was ich erreichen möchte Wunsch Zukunft

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 - Der Zielrahmen

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?**

4. **Muss ich für die Realisierung meines Ziels etwas aufgeben bzw. grundlegend ändern?**

5. **Muss ich mein Ziel eventuell verändern?**
   Wenn ja, wiederhole den Prozess ab Schritt 1.

6. **Was ist mein endgültiges Ziel?**

7. **Was ist mein wichtigster persönlicher Gewinn bei der Zielerreichung?**

Reflexionsgespräch mit dem SMART-Ziele-Modell

Das SMART-Ziele-Modell[1] 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“

S	Was genau willst du erreichen? Wann, wo und mit wem willst du es erreichen? Ist das Ziel positiv formuliert? (Annäherungsziel statt Vermeidungsziel)
M	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?
A	Ist das Ziel anspruchsvoll? Ist es attraktiv? Was ist dir wichtig daran, was motiviert Dich? Welchen Nutzen und Gewinn erhoffst du dir dadurch?
R	Ist das Ziel realistisch und für Dich erreichbar? Kannst du die Erreichung des Ziels selbst beeinflussen? Wer kann dich dabei unterstützen?
T	Bis wann willst du dein Ziel erreichen (Datum)? Was ist dein erster Schritt in Richtung Ziel? Was müsste der zweite Schritt beinhalten?

[1] Quelle: Gabriele Müller: Systemisches Coaching im Management, Beltz, Weinheim 2003. Angepasst TB

Reflexionsgespräch – Protokoll[2]

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	

[2] Quelle: Gabriele Müller: Systemisches Coaching im Management, Beltz, Weinheim 2003. Angepasst TB

Mottoziel-Entwicklung

Zur eigenen Zielsetzung passende Ziel-Symbole finden.
Frage: „Welches Tier, welcher Baum, welches Symbol, welche Person etc. verfügt über Eigenschaften, die dir bei deinem Ziel nützlich sein könnten?

Mein Ziel-Symbole

Eigenschaften des Zielsymbols

Meine Ideen

Ideen meiner Lernpartnerin

Mein Mottoziel: Symbol und Eigenschaft

Mein SMART- und Motto-Ziel

SMART-Ziel eintragen

Mein – Mottoziel - Symbol

Zielerreichung erleben

Beantworte zunächst folgende Fragen, die dir dabei helfen, dein gewünschtes Ziel, deinen Erfolg schon im Voraus intensiv zu erleben. Dadurch werden deine Energie und deine Motivation stark auf die Zielerreichung gelenkt. Sorge dafür, dass du genügend Zeit hast, um diesen Prozess in Ruhe durchzuführen.

Wo, in welcher Umgebung wirst du dein Ziel erreichen? Beschreibe diese Umgebung (Raum, Halle, Sportplatz, Gelände etc.) so gut du kannst. Wenn dir die Umgebung noch nicht bekannt ist, stelle dir vor, wie sie aussehen könnte.

Was genau tust du, nachdem du dein Ziel erreicht hast? (z.B. jubeln oder den Erfolg still genießen, deine Freunde umarmen etc.)

Welche Gefühle hast du jetzt? Und in welchen Körperbereichen spürst du sie am stärksten?

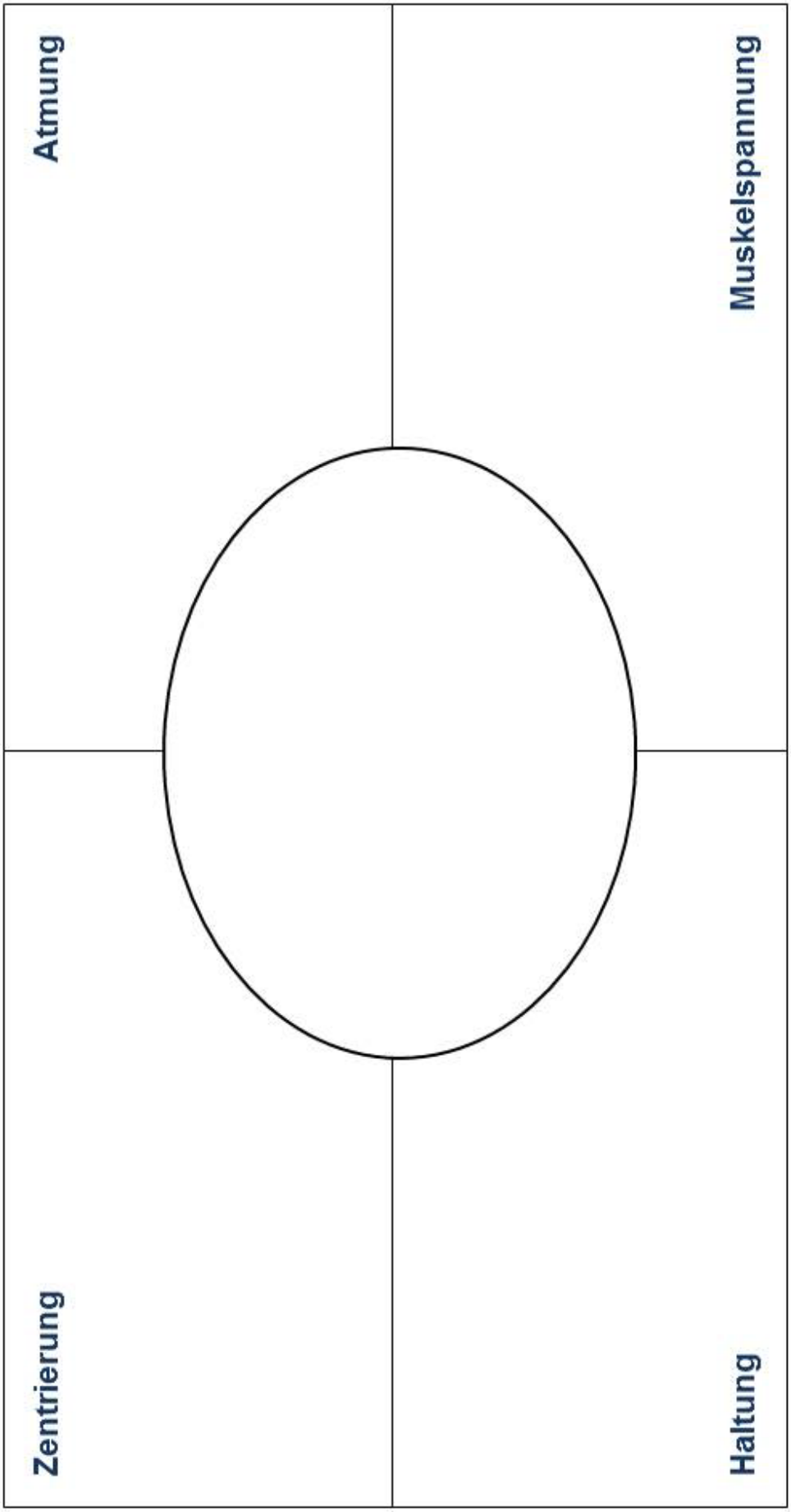
Passt ein Satz, ein Kommentar dazu?

Passt eine Bewegung, eine Geste dazu?

Nachdem du diese Fragen beantwortet hast, gehe intensiv in das Erleben deiner Zielerreichung. Stelle dir noch einmal die Umgebung vor, das was du tust, deine Gefühle, sage dir laut oder leise den passenden Satz und führe dazu die Bewegung oder Geste aus.
Du kannst dieses Erleben der Zielerreichung so oft wiederholen, wie du möchtest. Mit jeder Wiederholung (durchaus an unterschiedlichen Tagen) verstärkst du deine innere Motivation, die dir dabei hilft dein Ziel zu verwirklichen.

Konzentration

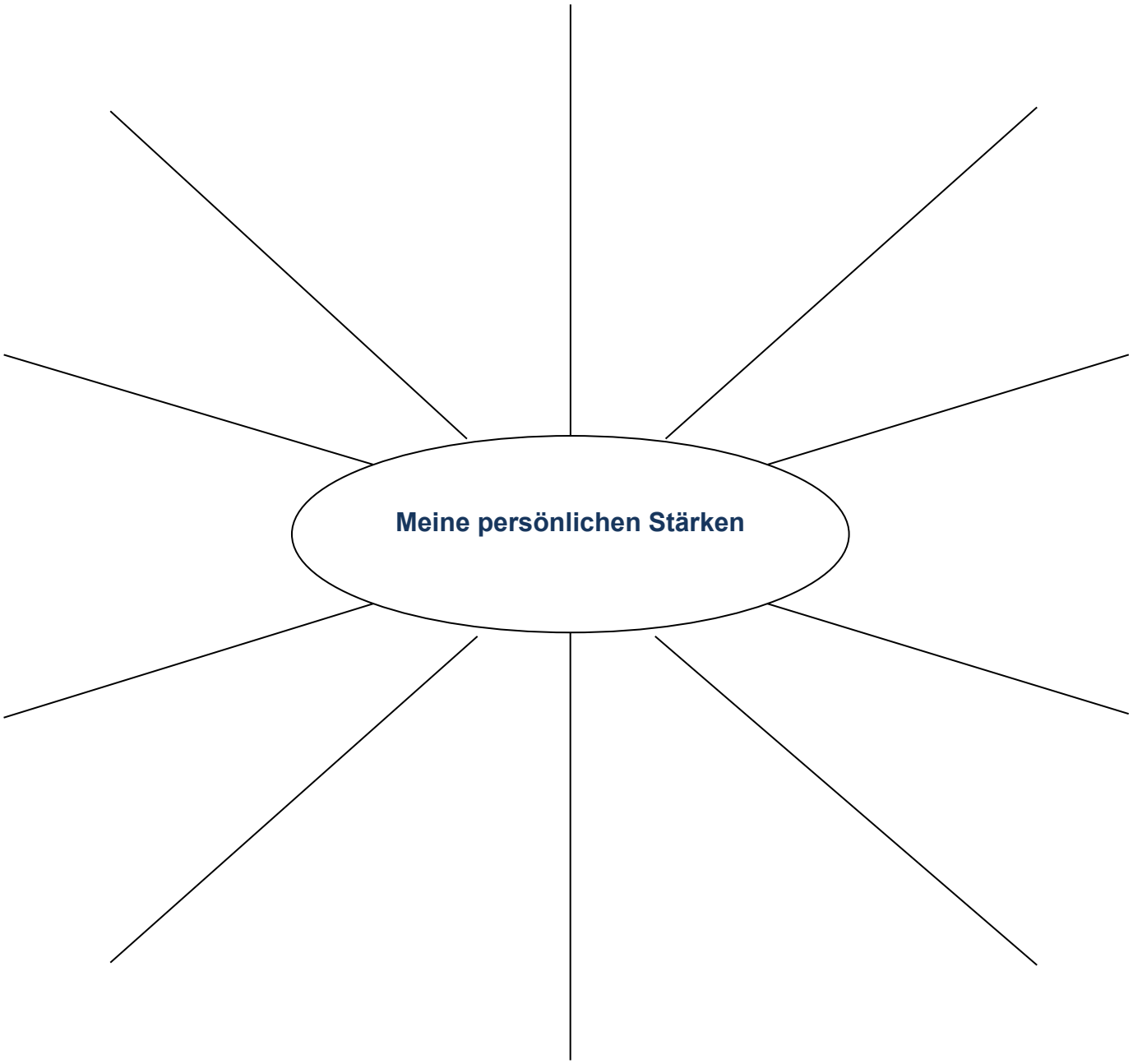
Mein Konzentrationssymbol



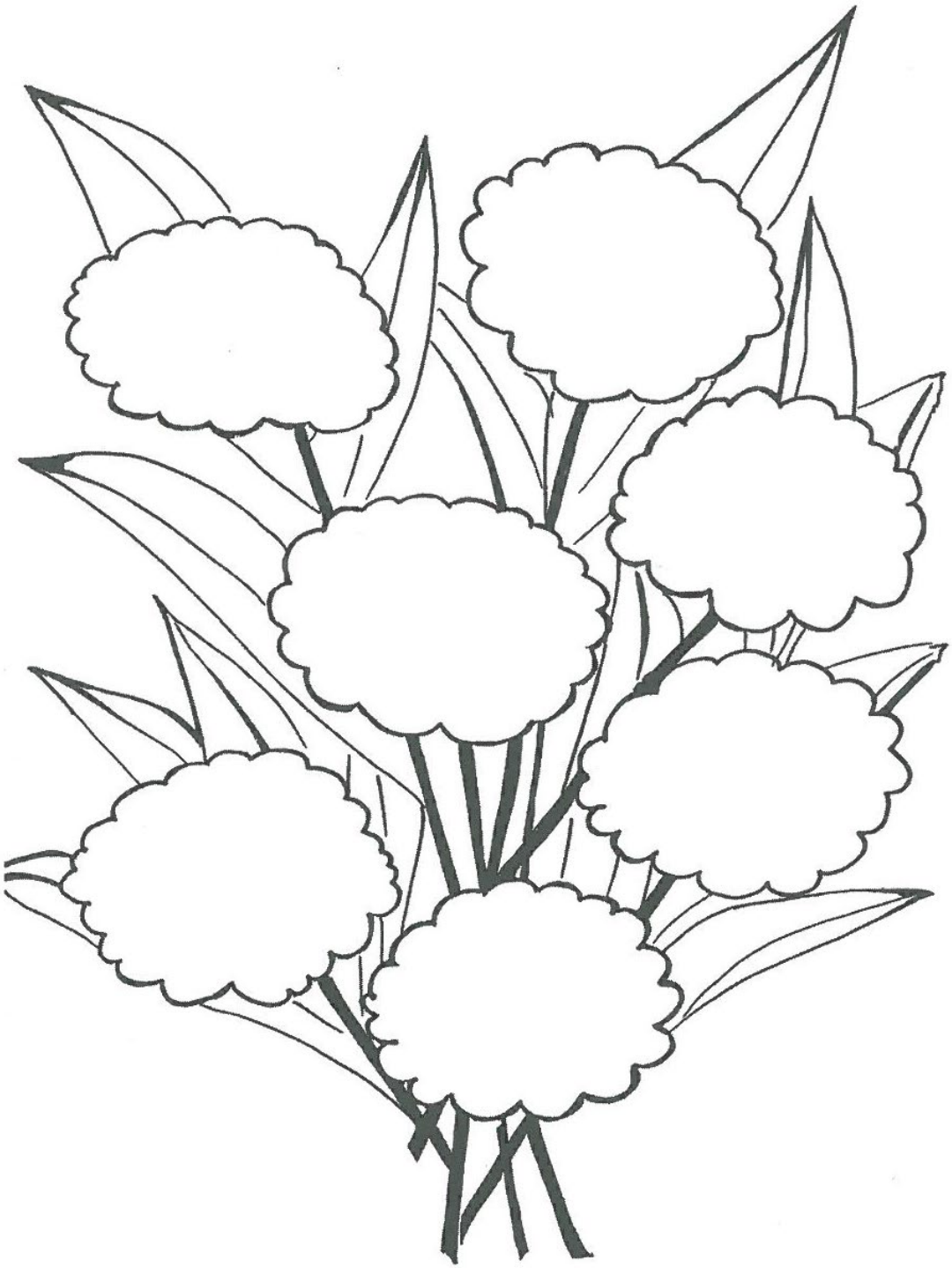
Stärken

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.

Der Schlüssel zu meiner Stärke

Du hast selber schon in vielen Situationen erlebt, dass Du Stärken hast!
Du kannst diese Stärken auch in Zukunft nutzen, um deine Ziele zu erreichen!

1. **Stärke wählen**
   Wähle die Stärke aus, die du in einer bestimmten Situation zur Verfügung haben möchtest. Diese kann der wichtigsten Stärke in deiner Stärkensammlung entsprechen.

2. **Erinnere eine Stärken-Situation**
   Suche in deiner Erinnerung eine Situation, in der du diese Stärke besonders gut zur Verfügung hattest. Wenn dir mehrere Situationen einfallen, wähle eine davon aus.

   - **Wo** hat das Ganze stattgefunden? Wie sah die Umgebung aus?

   - **Wa**s genau hast du getan?

   - **Wie** hast du das getan?

3. **„Stärken-Schlüssel“ finden**
   Wenn die Erinnerung an deine Stärkensituation besonders intensiv ist und du das Gefühl hast, in Kontakt mit deiner Stärke zu sein, beantworte diese Fragen:
   Welcher **innere Satz** passt zu diesem Erleben?

   Welche **Geste**, welche **Bewegung** fällt dir spontan dazu ein?

   Welches **Bild,** welches **Symbol** fällt dir ein?

4. **„Schlüssel“ stärken**
   Übe nun diesen Schlüssel in verschiedenen Situationen zu gebrauchen und durch ihn Kontakt zu der Stärke zu erlangen. Der Schlüssel öffnet dir immer wieder die Türe zum Spüren deiner Stärke.

Mein Stärke-Schlüssel: Innerer Satz – Geste - Symbol

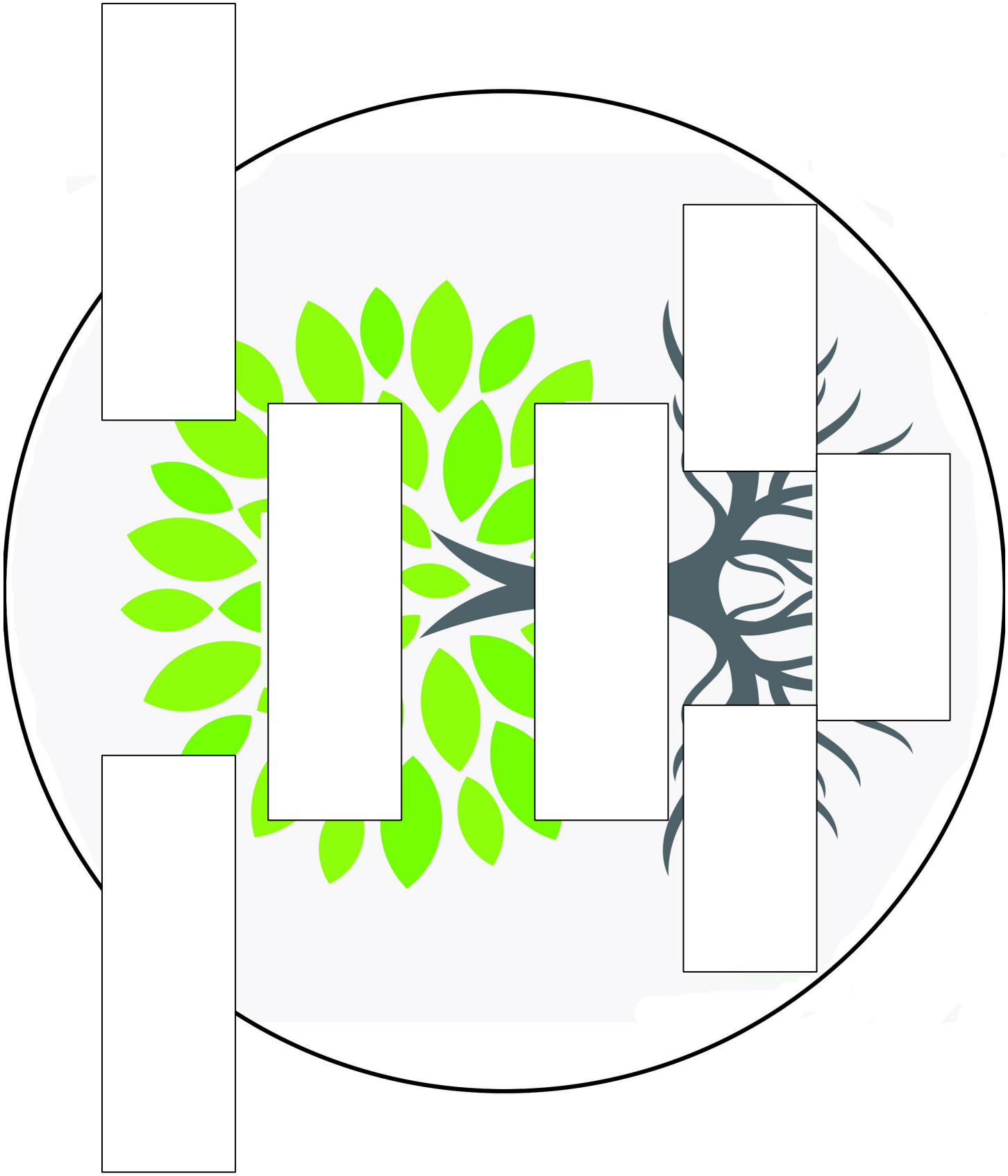
Schutz vor Ablenkung – dran bleiben

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:
Beispiel: ***Wenn*** *ich am Montag während der Matheprüfung nervös und hektisch werde…*	***dann*** *führe ich mich mit meinem Konzentrationssymbol in die Ruhe zurück.*
Wenn:	**dann**:
Wenn:	**dann:**
Wenn:	**dann:**
Wenn:	**dann:**

Damit hast Du Dein erstes HKT-Training gemacht. Herzliche Gratulation!

Um erfolgreich zu sein kannst Du die Symbole für Deine Ziele, die Konzentration, die Stärken und den Schutz vor Ablenkung immer wieder zu Hilfe nehmen und einzelne Übungen dazu machen.

Viel Erfolg! Du kannst es!

Mein HKT-Baum