

---

# Mental stark werden!

## Mit dem Heidelberger Kompetenztraining Herausforderungen bewältigen lernen – Einsatz des Konzepts in unterschiedlichen Handlungsbereichen

---

Von Wolfgang Knörzer und Julia Ziegler

*Die Schülerin vor der mündlichen Prüfung, der Sportler vor dem Wettkampf, die Referendarin vor der Lehrprobe - sie alle sind in einer vergleichbaren Situation: Sie stehen vor einer persönlichen Herausforderung, bei der es darauf ankommt, dass sie ihre Leistung zum richtigen Zeitpunkt optimal abrufen. Die Fähigkeit, gut zu sein, wenn es darauf ankommt, ist nicht nur wesentlich für schulischen, beruflichen oder sportlichen Erfolg, sondern auch für persönliches Wohlbefinden. Denn das stellt sich ein, wenn es gelingt, persönliche Ziele zu erreichen. Neben fachlichem Know-how bedarf es zur Erreichung individueller Ziele geeigneter mentaler Strategien und Kompetenzen. Diese gilt es, anhand theoretisch fundierter, praxistauglicher Methoden ebenso zu schulen wie fachliches Wissen und Können.*

Eine Projektgruppe an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg unter Leitung von Professor Dr. Wolfgang Knörzer entwickelt seit 2005 das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke. Das Konzept strebt an, über Aufbau und Stärkung mentaler Selbststeuerungskompetenzen Menschen in ihrem Ziel- und Bedürfnisbefriedigungsstreben zu unterstützen und sie zu befähigen, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Plakativ wird dies im HKT als „Entwicklung mentaler Stärke“ bezeichnet. Die Entwicklung des Trainings erfolgte in der Tradition pädagogischer Handlungsforschung und im engen Kontakt mit den Anwendungsfeldern.

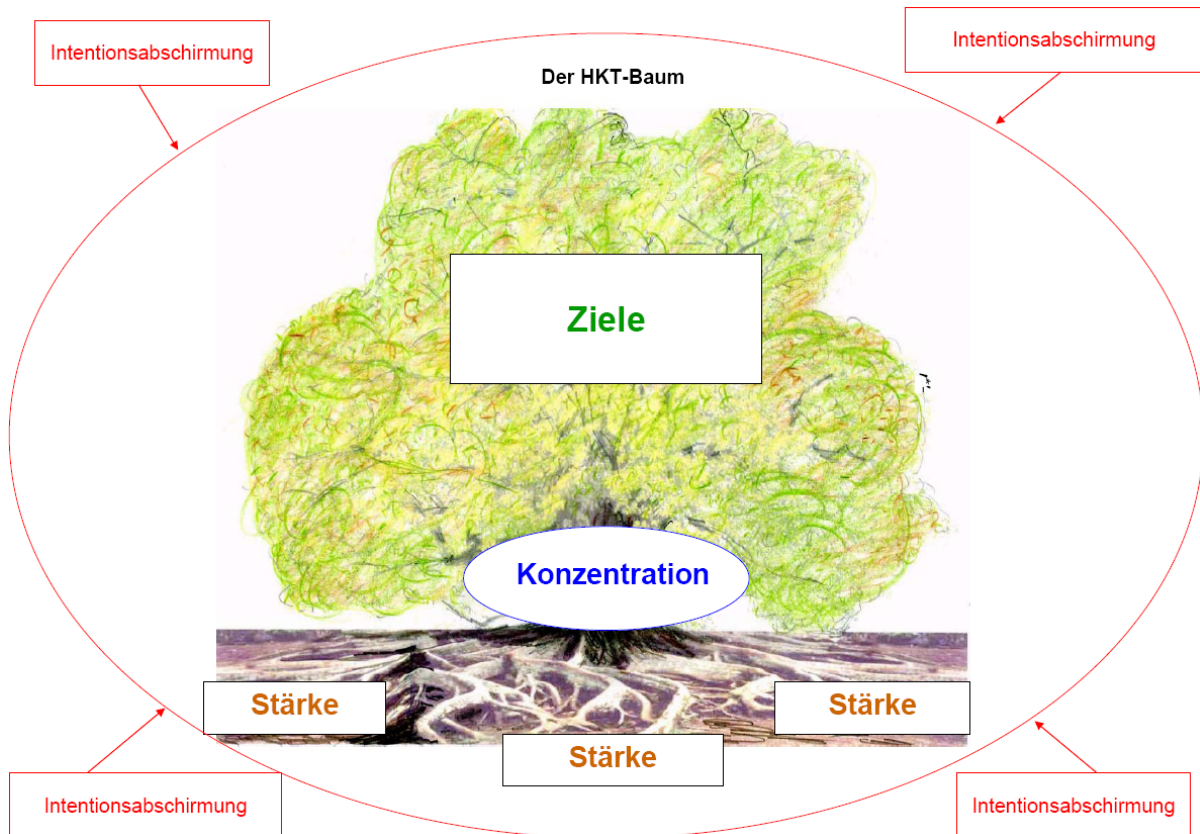
### **HKT-Konzept: praxistauglich, adressatengerecht und leicht nachvollziehbar**

Das Konzept ist praxistauglich, adressatengerecht und leicht nachvollziehbar, um es in verschiedene Felder transferieren zu können. Grundlage ist dabei die wissenschaftliche Reflexion und Evaluation, also der Nachweis der Wirksamkeit. Das Ergebnis dieser Entwicklung ist der HKT-Prozess, wie er im Folgenden skizziert wird. Um die Anwenderinnen und Anwender mental stark zu machen und das eigene Potenzial optimal abrufen zu können, folgt der HKT-Prozess vier Teilschritten:

1. Zuerst wird das eigene Ziel exakt formuliert und die Zielerreichung unter Einbezug aller Sinne visualisiert.
2. Die Teilnehmenden 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.

- Um das eigene Vorhaben gegen interne und externe Störungen abzusichern, werden Lösungsstrategien für diese Störungen erarbeitet und Möglichkeiten der mentalen Abschirmung kennen gelernt.

Symbolisch lässt sich dies im „HKT-Baum“ darstellen:



Auf dieser Grundlage wurden HKT-Programme für unterschiedliche Zielgruppen und Kontexte entwickelt: für Schule, Hochschule und Erwachsenenbildung, im Bereich der Rehabilitation, in der betrieblichen Gesundheitsförderung und im Jugendleistungssport. Exemplarisch sollen hier zwei aktuelle Anwendungsfelder beschrieben werden.

### HKT im Projekt „StarkmacherSchule“

Von Anfang an wurde das HKT für die Anwendung in schulischen Kontexten entwickelt. In der Metropolregion Rhein-Neckar wurde dazu ein Netzwerk beteiligter Schulen aufgebaut, in denen Trainings von speziell HKT-qualifizierten Lehrkräften durchgeführt werden. Die hier gemachten Erfahrungen sind die Grundlage für die Mitgestaltung des Projektes „StarkmacherSchule“.

Seit Januar 2012 ist das HKT fester Bestandteil im Projekt "StarkmacherSchule", das im Bundesprogramm „XENOS - Integration und Vielfalt“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert wird. XENOS hat sich zum Ziel gesetzt, Fremdenfeindlichkeit und Rassismus abzubauen, vor allem Diskriminierung und Ausgrenzung auf dem Arbeitsmarkt. Junge Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund sollen beim Übergang in Ausbildung und Beschäftigung nachhaltig gefördert und unterstützt

werden. Von 2012 bis 2014 richtet sich "StarkmacherSchule" an Jugendliche an 21 Haupt-, Real-, Berufs- und Förderschulen in der gesamten Bundesrepublik, die hinsichtlich ihrer beruflichen Chancen benachteiligt sind. Im Mittelpunkt des Projekts steht ein Schulmusical, das die Schülerinnen und Schüler innerhalb von nur einer Woche selbstständig in mehreren Workshops auf die Beine stellen. Unterstützung erhalten sie durch die international erfolgreiche Performing Arts Group "Gen Rosso". Als Höhepunkt dieser Woche wird das Musical öffentlich aufgeführt.

Das HKT bildet einen zentralen Baustein in diesem Prozess, indem es Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler - sowohl für das Musical als auch im Transfer auf die berufliche Praxis - mental unterstützt. Die Schüler lernen, sich herausfordernde und gleichzeitig bewältigbare Ziele zu setzen und werden in der Zielerreichung und ihrer Selbstwirksamkeit nachhaltig gestärkt. So kann das neu gewonnene Selbstvertrauen in den Alltag integriert und auf berufliche Herausforderungssituationen angewendet werden. In einer umfangreichen Evaluationsstudie wird die Wirkung dieser Intervention untersucht.

Der positive Verlauf des ersten Projektjahres hat u.a. dazu geführt, dass „StarkmacherSchule“ mit HKT-Beteiligung seit Frühjahr 2013 auch an ausgewählten pädagogischen Einrichtungen in Brasilien durchgeführt wird.

### **HKT erfolgreich in der Rehabilitation**

Im Bereich Rehabilitation wurde das HKT ebenfalls erfolgreich implementiert. In der Reha-Klinik Heidelberg-Königstuhl werden Patientinnen und Patienten seit drei Jahren beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils unterstützt. Die Trainings wurden von Studierenden des BA-Studienganges „Gesundheitsförderung“ durchgeführt und in Bachelorarbeiten hinsichtlich ihrer generellen Umsetzbarkeit, ihrer Patientenakzeptanz, der Steigerung der Selbstwirksamkeit sowie ihrer Nachhaltigkeit evaluiert. Die positiven Ergebnisse dieser Pilotstudien sollen nun in einer zweijährigen umfangreichen Studie überprüft werden, die vom Klinikträger, der Rentenversicherungsanstalt, finanziert wird. Projektstart ist Mai 2013.

Das Heidelberger Kompetenztraining wird außerdem für pädagogische Anwendungsfelder weiter entwickelt, etwa für Förderschulen, für den Übergreifenden Studienbereich (ÜSB) der Pädagogischen Hochschule sowie für Qualifizierungsseminare des Staatlichen Seminars für Didaktik und Lehrerbildung (GWHS) Mannheim.

Weitere Informationen:

**<http://www.ph-Heidelberg.de/hkt/willkommen.html>**

**Knörzer,W./ Amler,W./Rupp,R. (2011): Mentale Stärke entwickeln – das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis. Weinheim: Beltz**