

in: Marchwaka, M. (Hrsg) (2013): Gesundheitsförderung im Setting Schule. S.249-258, Wiesbaden: Springer VS  
Wolfgang Knörzer

## **Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) in der Tradition des „Empowermentansatzes“**

### **Problemstellung**

Die meisten Schülerinnen und Schüler besitzen mangelhafte, oft sogar gar keine mentalen Strategien und Kompetenzen, um ihr Wissen und Können in herausfordernden Situationen, wie Klassenarbeiten, Präsentationen und Prüfungen gezielt und systematisch abrufen zu können. Inhaltlich bereiten sie sich durchaus sorgfältig auf die bevorstehende Herausforderung vor. Wissen und inhaltsbezogenes Können ist demnach vorhanden. Was sie jedoch zusätzlich brauchen, sind Fähigkeiten und Strategien, um in der richtigen inneren Haltung das Gelernte auch in der Praxisanwendung optimal einsetzen zu können. Hierauf, so zeigt unsere jahrelange Erfahrung, werden weder Schüler noch Studierende systematisch vorbereitet. Es bleibt mehr oder weniger dem Zufall überlassen, ob es ihnen gelingt, dann gut zu sein, wenn es darauf ankommt oder ob sie in solchen Situationen immer wieder in Gefahr sind, sich schlecht darzustellen oder gar zu scheitern.

Vor dem Hintergrund dieser Problemstellung entwickeln wir seit 2005 an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke. Das Trainingskonzept verfolgt das Ziel, über den Aufbau bzw. die Stärkung mentaler Selbststeuerungskompetenzen Menschen in ihrem Ziel- und Bedürfnisbefriedigungsstreben zu unterstützen (verkürzt und plakativ wird dies im HKT als „Entwicklung mentaler Stärke“ bezeichnet).

Die im HKT erworbenen mentalen Strategien und Kompetenzen sollen Menschen befähigen, Herausforderungssituationen, erfolgreich zu bewältigen. Der Grundgedanke, Menschen in ihrer Persönlichkeit zu stärken, folgt dabei der Tradition des „Empowermentansatzes“ wie er in der psychosozialen und pädagogischen Praxis diskutiert wird. (vgl. Hintermair 2011)

### **Entwicklungslinie**

Die Entwicklung des Projektes erfolgte im Sinne pädagogischer Aktionsforschung (Unger et al., 2007) im engen Kontakt mit den beteiligten Praxisakteuren (vor allem den Lehrerinnen und Lehrern unserer Partnerschulen). Ziel war die Entwicklung eines praxistauglichen, wissenschaftlich reflektierten Konzepts zur Lösung aktueller Probleme. Ausgangspunkt war das Problem, dass viele Kinder und Jugendliche in schulischen Drucksituationen ebenso wie in sportlichen Wettkampfsituationen in Angst und Stress geraten und dadurch ihr Potenzial nur begrenzt abrufen können. Gewonnen wurden die Problemerkennnisse durch Feldbeobachtungen in schulischen Praktikumsbesuchen und bei der Beobachtung sportlicher Wettkämpfe, in informellen Gesprächen und narrativen Interviews mit Lehrerinnen und Lehrern ebenso wie mit Trainerinnen und Trainern und schließlich in persönlichen Gesprächen und Beratungsgesprächen mit den betroffenen Schülerinnen und Schülern bzw. jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern. Zur Entwicklung des HKTs wurden folgende Forschungsleitfragen formuliert:

- ***Wie lässt sich ein Trainingsprogramm zur Entwicklung mentaler Stärke praxistauglich und nachvollziehbar, wissenschaftlich reflektiert und evaluiert für das Feld Schule, Hochschule und Erwachsenenbildung entwickeln?***
- ***Wie kann dieses Konzept in andere Felder, etwa in das der Gesundheitsförderung und des Jugendsports transferiert werden?***

Die Projektentwicklung folgt in der Tradition sozialwissenschaftlicher Handlungsforschung einer zyklischen Verlaufsform: Planung-Handlung-Auswertung-Planung etc..

Als Basis für die Entwicklung des HKTs diente das Programm „Sportler mental stark machen“ dessen Ziel es ist, durch systematisches Mentaltraining die Persönlichkeit so zu entwickeln, dass jugendliche Sportler stark genug werden, ihre Leistungsmöglichkeiten umfassend auszuschöpfen, Dopingversuchungen zu widerstehen und parallel zur leistungssportlichen Entwicklung, über ihre schulische und berufliche Entwicklung, ein zweites Standbein aufzubauen (vgl. Knörzer et al., 2006). Die theoretische Grundlage bildete in dieser Entwicklungsphase das Konzept des „Integrativen Mentaltrainings im Sport“ (Amler, Bernatzky & Knörzer 2006), dessen übergeordnete Zielsetzung es ist, den Sportler dabei zu unterstützen, einen Zustand idealer Leistungsfähigkeit zu erreichen und aufrecht zu erhalten.

Bei der Implementierung des Mentaltrainings in verschiedenen Schulen, in denen die jugendlichen Leistungssportler unterrichtet wurden, zeigte sich, dass das Mentaltraining nicht nur von den jugendlichen Sportlern positiv aufgenommen wurde, sondern ebenso von deren Klassenkameraden, die keinen Leistungssport betrieben. Diese konnten ihre Erfahrungen aus dem Mentaltraining vor allem in Klassenarbeits- und Prüfungssituationen erfolgreich umsetzen. Die Weiterentwicklung des Konzeptes wurde daher nicht mehr nur auf jugendliche Leistungssportler, sondern auf alle Schülerinnen und Schüler ausgerichtet.

Auf diesen Erfahrungen aufbauend wurde ein spezielles Trainingsprogramm für Schüler entwickelt, das „Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke“ und seit 2006 in verschiedenen Schulen in der Metropolregion Rhein Neckar implementiert. Durchgeführt wurde es zunächst von speziell dafür qualifizierten Studierenden, die ein standardisiertes Programm in den 5. Klassen verschiedener Schulen anboten. Das Programm sollte nach einem exakt und verbindlich beschriebenen Plan ablaufen. Die Studenten unterrichteten das HKT – Programm im Rahmen von fünf Doppelstunden pro Schulhalbjahr zunächst an einer Hauptschule, einer Realschule und einem Gymnasium. Dazwischen wurden die Trainingsinhalte nicht wieder aufgegriffen, da die unterrichtenden Lehrer über keine entsprechende Qualifikation verfügten, was nach unseren Erfahrungen zu einem hohen Wissensverlust und somit zu einer geringen Nachhaltigkeit führte. Außerdem zeigte es sich, dass ein Programm, das bezüglich der Inhalte, Methoden und Abläufe exakt standardisiert war, der schulischen Wirklichkeit nicht gerecht wurde, da es keinen Spielraum ließ, auf die aktuelle Situation der jeweiligen Schülergruppe flexibel einzugehen.

Die Hauptprobleme, die sich in dieser ersten Phase ergaben, waren zum einen die fehlende Nachhaltigkeit, vor allem dadurch bedingt, dass das HKT zeitlich eng begrenzt von externen Experten gelehrt wurde, die keine weitere Verankerung in der jeweiligen Schule hatten. Zum anderen erwies sich ein Programm, das streng nach Input standardisiert war, als zu unflexibel für die pädagogisch sinnvolle Arbeit mit unterschiedlichen Lerngruppen.

Zum dritten zeigte sich, dass es notwendig war, die theoretische Fundierung des HKT klarer herauszuarbeiten. Aus diesen Erfahrungen der ersten Implementationsphase ergaben sich für die weitere Entwicklung drei Fragestellungen:

- **Auf der Basis welcher Theorie lässt sich das HKT sowohl theoretisch begründen, wie auch praktisch weiterentwickeln?**
- **Wie lässt sich das HKT so standardisieren, dass es an die Bedingungen der jeweiligen Lerngruppe flexibel angepasst werden und trotzdem in seinen Ergebnissen vergleichbar evaluiert werden kann?**
- **Wie lässt sich das HKT nachhaltig in einer Organisation implementieren?**

Die Antworten zu diesen Fragestellungen prägen die Weiterentwicklung des HKT.

### **Theoretischer Hintergrund**

Die Weiterentwicklung des HKT erfolgte auf der Grundlage der Konsistenztheorie von Klaus Grawe (2004).

Diese zeigt basierend auf den Erkenntnissen der neueren neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung die Möglichkeit auf, mittels Befriedigung zentraler psychischer Grundbedürfnisse zugleich und integrativ die psychische Leistungsfähigkeit, das psychische Wohlbefinden/Gesundheit und die psychische Entwicklung nachhaltig zu fördern. Einen besonderen Stellenwert erlangen dabei übergeordnete potentielle Ressourcen, die als Schlüssel- oder Metaressourcen zugleich mehrere Grundbedürfnisse befriedigen können. Diese greift das Heidelberger-Kompetenz-Training (HKT) auf, indem gezielt und systematisch solche Kompetenzen geschult und trainiert werden, die den Status von Metaressourcen im Sinne der Konsistenztheorie einnehmen (vgl. Knörzer 2008; Rupp 2009). Eine ausführliche theoretische Fundierung findet sich bei Knörzer/Amler & Rupp 2011)

### **Outcome-Standardisierung:**

Das zweite Problem, das es zu lösen galt, war die Frage wie das HKT so standardisiert werden kann, dass es an die Bedingungen der jeweiligen Lerngruppe flexibel angepasst werden und trotzdem in seinen Ergebnissen vergleichbar evaluiert werden kann. Eine Lösung bot sich an durch eine Abkehr der bisherigen inhaltlich-methodischen Input-Standardisierung hin zu einer klaren Outcome-Standardisierung. Die HKT-Entwicklung greift damit wesentlichen Ideen der aktuellen pädagogischen Diskussion auf (vgl. Rolff 2004; Helmke 2008; Ziener 2009).

Auf der Grundlage konsistenztheoretischer Überlegungen wurde als übergreifendes Ziel formuliert

**Ziel des HKT ist es Menschen zu befähigen, Inkongruenzen ressourcenorientiert zu lösen.**

Der Begriff der Inkongruenz wird hier im Sinne Klaus Grawes gebraucht:

*„Der Begriff der Inkongruenz...meint Abweichungen zwischen den Wahrnehmungen der Realität auf der einen Seite und aktivierten Zielen, Erwartungen und Überzeugungen auf der anderen Seite.“ (Grawe, 2004, S.237).*

Grawe weist ausdrücklich darauf hin, dass das, was er als Inkongruenz bezeichnet, oft als Stress bezeichnet wird und zwar sowohl im wissenschaftlichen Kontext, etwa im Diathese-Stress-Modell der Genese psychischer Erkrankungen und in Huethers Verständnis von psychosozialen Stress wie auch im umgangssprachlichen Gebrauch. Entsprechend hatten wir in der ersten Entwicklungsphase des HKT, den Umgang mit Stress und Ängsten, das Handeln unter Druck besonders herausgestellt.

Grawes Konstrukt der Kongruenz trifft jedoch exakter das, was mit der Zielsetzung des HKT gemeint ist, nämlich Menschen dabei zu unterstützen, die Diskrepanz zwischen aktuellem Wahrnehmen und Erleben und angestrebten Zielen erfolgreich zu überwinden.

Inkongruenzen sind notwendige Voraussetzungen für Weiterentwicklung, unabhängig davon ob es um sportliche, schulische, berufliche Weiterentwicklungen geht oder um eine Änderung des Lebensstils. Damit solche Weiterentwicklungen möglich sind, benötigt man Strategien und Kompetenzen, um Inkongruenzen zu lösen. In diesem Fall spricht Grawe (2004, S. 239ff) von kontrollierbarer Inkongruenz.

Fehlen in einer Inkongruenzsituation jedoch die Mittel diese zu lösen, so kann es leicht zu starken Stress- und Angstreaktionen kommen. Weiterentwicklung wird verhindert, sogar nachhaltig vermieden. Grawe spricht hier von unkontrollierbarer Inkongruenz (2004, S. 244ff).

Das HKT stellt eine Möglichkeit dar, Inkongruenzsituationen kontrollierbar zu machen.

Um diese zu erreichen, folgt der HKT Prozess vier Schritten:

- 1. Ziele formulieren.**
- 2. Sich konzentrieren.**
- 3. Seine Stärken aktivieren.**

#### 4. Die Zielintention abschirmen.

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

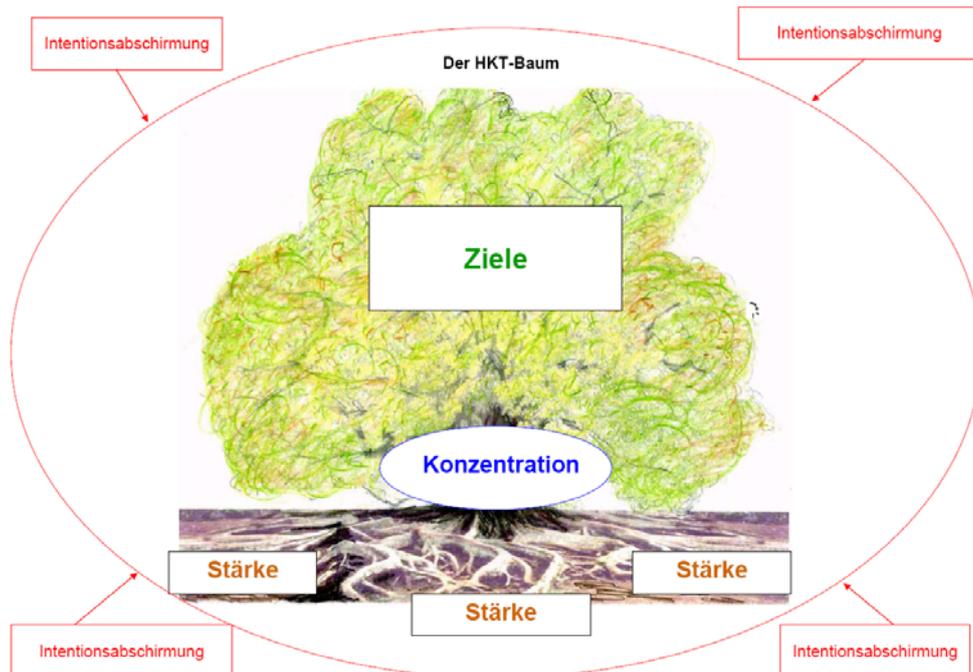


Abb.1: Der HKT-Baum als symbolische Darstellung des HKT-Prozesses

Das Ziel, das es zu erreichen gilt, wird symbolisch in die Krone des Baumes gesetzt (z.B. die gute Arbeit oder die gelungene Präsentation).

Die Stärken werden als Wurzeln dargestellt, die aktiviert werden müssen, damit die Zielerreichung gelingt.

Im Stamm, der die Konzentration symbolisiert, werden die Stärken zum Ziel hin gebündelt.

Schließlich wird der ganze Baum symbolisch durch eine Art Schutzhülle gegen Störungen von außen abgeschirmt.

Jeder HKT Prozess enthält diese vier Schritte, die wir als Teilziele auf dem Weg zur Erreichung des übergeordneten Ziels verstehen. Der Weg zum Ziel führt demnach immer über die vier Teilziele, ist aber in seinem genauen Verlauf nicht eindeutig

festgelegt. Je nach Rahmenbedingungen und Ausrichtung variiert er, um so eine zielgruppenangemessene Vorgehensweise zu gewährleisten. Als methodische Grundlage für alle HKT-Prozesse dienen folgende Prinzipien.

**Erstes HKT- Prinzip:**

Jeder HKT– Prozess ist so ausgerichtet, dass er auf dem Weg zum übergeordneten Ziel der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungssituation die vier Teilziele erreicht.

Mentale Prozesse laufen gleichzeitig auf einer bewussten und unbewussten Ebene im Zusammenspiel kognitiver und emotionaler Anteile ab. Daher wird der gesamte HKT-Prozess darauf ausgerichtet, systematisch beide Ebenen in den Trainingsablauf mit einzubeziehen und eine Verbindung von logisch-rationalen (digitalen) und bildhaft-metaphorischen körperlich-emotionalen (analogen) Prozessen herzustellen.

**Zweites HKT-Prinzip:**

Jeder HKT – Prozess ist so ausgerichtet, dass sowohl digitale wie auch analoge Denk- und Erlebensprozesse berücksichtigt werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden:

Wir sprechen dann von HKT-Trainingsprogrammen, wenn auf dem Weg zum übergeordneten Ziel der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungssituationen die vier o.g. Teilziele sowohl mit digitalen wie auch mit analogen Methoden angestrebt werden.

Wir verstehen die vier Schritte als Teilziele, die erreicht werden sollen, um das oben formulierte übergeordnete Ziel zu verwirklichen. Dabei ist der Weg zu den einzelnen Teilzielen nicht eindeutig festgelegt. Je nach Zielgruppe, Rahmenbedingungen und Ausrichtung (z.B. Leistungsoptimierung oder Lebensstiländerung) kann und wird er durchaus variieren. Zur Evaluierung der HKT-Teilziele, wurden diese exakter ausformuliert:

1. Ziele nach Zielkriterien exakt formulieren und die Zielerreichung mental erleben können.
2. Die Zugangswege zur Konzentration kennen und sich konzentrieren können.

3. Seine Stärken kennen und diese bewusst aktivieren können.
4. Lösungsstrategien für mögliche Störungen formulieren und Möglichkeiten der mentalen Abschirmung anwenden können.

Eine weitere Ausdifferenzierung nach Messindikatoren und Messinstrumenten erfolgte in Anlehnung an das von Amler/Bernatzky/Knörzer (2006, S. 79ff) entwickelte Evaluationsmodell. (vgl. Knörzer, Amler & Rupp 2011, S. 34 ff)

Auf der Grundlage dieser Outcome-Konzeptbildung konnten und können nun HKT-Programme für unterschiedliche Zielgruppen und in unterschiedlichen Kontexten entwickelt werden.

Das HKT-Modell mit seinen vier Trainingsphasen hat sich in den vergangenen Jahren als tauglich für die Anwendung in unterschiedlichen pädagogischen Praxisfeldern erwiesen. In allen Schulstufen und Schularten von der Grundschule über die verschiedenen Schularten der Sekundarstufe I (Hauptschule, Realschule, Gymnasium, Gesamtschule) bis zur Sekundarstufe II (Gymnasien, Berufsschulen) haben sich HKT – Programme bewährt. Das Gleiche gilt für die Anwendung im Bereich der Hochschule, sowohl in der Lehre wie auch als Examensvorbereitungstraining, und der Erwachsenenbildung, speziell in der Lehrerfortbildung. Die theoretische Begründung wurde im Laufe der HKT - Entwicklung immer weiter ausdifferenziert und begründet das HKT als Beitrag zu einer ressourcenorientierten Pädagogik. Im Rahmen verschiedener Wirksamkeitsstudien<sup>1</sup> wurde das HKT evaluiert, sowohl im Hinblick auf seine Auswirkung auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung als auch auf die Entwicklung der Fähigkeit motivationale Ziele besser umsetzen zu können. Schließlich haben die über 200 Lehrerinnen und Lehrer, die in den vergangenen Jahren an unseren Fortbildungsseminaren teilgenommen haben, bestätigt, dass das HKT aufgrund des klaren und einfach verständlichen Aufbaus für sie gut nachvollziehbar ist und somit leicht den Einzug in die pädagogische Praxis findet.

Speziell mit der Durchführung modifizierter HKT – Programme im Bereich der Gesundheitsförderung konnten wir zeigen, dass das HKT sich auch für diesen Bereich gut eignet und mit positiven Ergebnissen umgesetzt werden kann.

---

<sup>1</sup> Nähere Informationen sind über den Autor erhältlich

Die Breite der Anwendungsfelder zeigt, dass es gelungen ist, mit dem HKT ein Modell zu entwickeln, das es Menschen ermöglicht, in ihrem Bereich Strategien und Kompetenzen zu entwickeln, um Herausforderungssituationen erfolgreich zu meistern. Mit zunehmender Zahl qualifizierter HKT-Anleiter (bisher mehr als 350)<sup>2</sup> steigt auch die Breite der Anwendungen. Durch die erfolgreiche Entwicklung und Implementierung eines HKT-Trainercurriculums konnten weitere Trainer für die HKT – Qualifizierungsseminare ausgebildet werden, was wiederum eine raschere Verbreitung ermöglicht.

### **Aktuelle Entwicklung**

Seit Januar 2012 ist das HKT fester Bestandteil im Projekt "StarkmacherSchule". Dieses wird im Rahmen des Bundesprogramms „XENOS - Integration und Vielfalt“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Das Bundesprogramm hat sich zum Ziel gesetzt, Fremdenfeindlichkeit und Rassismus abzubauen, vor allem jedoch die Diskriminierung und Ausgrenzung auf dem Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft. So sollen junge Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund beim Übergang in Ausbildung und Beschäftigung nachhaltig gefördert und unterstützt werden. Ziel ist es, eine Gesellschaft voranzutreiben, die geprägt durch Toleranz und Partizipation die Vorteile der kulturellen Vielfalt zu nutzen und zu schätzen weiß.

"StarkmacherSchule" richtet sich vorrangig an Jugendliche an 21 Haupt-, Real-, Berufs- und Förderschulen, die hinsichtlich ihrer beruflichen Chancen benachteiligt sind. Mehrere Teilprojekte unterstützen die Zielgruppe darin, soziale und interkulturelle Kompetenzen aufzubauen und Zusammenhalt, Empathie, sowie die individuelle Beschäftigungsfähigkeit zu fördern. Im Mittelpunkt des Projekts steht ein Schulmusical, das die Schülerinnen und Schüler innerhalb von nur einer Woche selbständig in mehreren Workshops auf die Beine stellen. Unterstützung erhalten sie hierbei durch die international erfolgreiche Performing Arts Group "Gen Rosso". Am Ende dieser Woche wird das Musical der Schule, den Eltern und der Öffentlichkeit vorgeführt.

---

<sup>2</sup> Qualifizierende Kompaktseminare umfassen 4-5 Tage. Die Teilnahme an einem solchen Seminar und die Begleitung, Durchführung und Dokumentation von zwei HKT-Praxisprojekten berechtigt, zukünftig als HKT – Anleiter (HKT – InstruktorIn) eigenständig HKT-Seminare durchzuführen. Dies verstehen wir als Teil unserer Qualitätssicherung.

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) bildet einen zentralen Baustein in diesem Prozess, indem es LehrerInnen und SchülerInnen - sowohl für das Musical als auch im Transfer auf die berufliche Praxis - mental unterstützt. Die SchülerInnen lernen durch das HKT, sich herausfordernde und gleichzeitig bewältigbare Ziele zu setzen und werden in der Zielerreichung und ihrer Selbstwirksamkeit nachhaltig gestärkt. So kann das durch die Erfolgserfahrungen neu gewonnene Selbstvertrauen in den Alltag integriert und auf berufliche Herausforderungssituationen angewendet werden (nähere Informationen finden sich auch unter [www.ph-heidelberg.de/hkt](http://www.ph-heidelberg.de/hkt)).

## Literatur

- Amler, W., Bernatzky, P. & Knörzer, W. (2006). Integratives Mentaltraining im Sport. Aachen: Meyer & Meyer.
- Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Helmke, Andreas (2008): Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität. Diagnose, Evaluation und Verbesserung des Unterrichts, Seelze-Velber: Kallmeyer Verlag veränderte Neuauflage
- Hintermair, M. (2011): Empowerment als konzeptioneller Orientierungsrahmen für eine gesundheitsförderliche Lebensführung. In: Knörzer, W. & Rupp, R. (Hrsg.) (2011): Gesundheit ist nicht alles – was ist sie dann? Gesundheitspädagogische Antworten. Hohengehren: Schneider Verlag S. 46-56
- Knörzer, W., Amler, W., Bernatzky, P. & Breuer, S. (2006). Sportlerinnen und Sportler mental stark machen – kompetenzorientierte Dopingprävention in der Praxis, in: Knörzer, W., Spitzer, G. & Treutlein, G. (Hrsg.), Dopingprävention in Europa – Grundlagen und Modelle. Erstes Internationales Fachgespräch 2005 in Heidelberg. Aachen: Meyer & Meyer, S. 242-248.
- Knörzer, W. (2007): Heidelberger-Kompetenz-Training (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke, in: Schmidt-Volkmar, D./Spägle, J. (Red.): Ganztageschule, Herausforderung für die Ballspiele, 3. Ballspielsymposium Karlsruhe 2006, Stuttgart. Basketballverband Baden-Württemberg, S. 12-16
- Knörzer, W. (2008): Kompetenzorientierte Prävention. „Life Skills Education“ mit dem Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke. In: Becker/Carlsburg/Wehr (Hrsg.): Seelische Gesundheit und gelungenes Leben, Frankfurt a.M.: Peter Lang, S. 107-114
- Knörzer, W. (2008): Kompetenzorientierte Dopingprävention. „Life Skills Education“ mit dem Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke ZT. Praxis der Naturwissenschaft, Biologie in der Schule Schwerpunktheft „Doping“ 3/57 Jg. 2008, S. 32-34
- Knörzer, W./Amler, W./Rupp, R. (2009): Das Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke (HKT) – ein Beitrag zu einer ressourcenorientierten Gesundheitspädagogik, in: Zt. Perspektiven zur pädagogischen Professionalisierung 77/2009, „Gesundheit: Last oder Lust!? – Gesundheitsförderung in der Schule“. Landau: Verlag Empirische Pädagogik e.V., S. 43-48
- Knörzer, W., Rupp, R. & Heinrich, S. (2010). Mentale Stärke entwickeln – das Beispiel des Heidelberger Kompetenztrainings (HKT). In: Knörzer, W. & Schley, M. (Hrsg.), Neurowissenschaft bewegt, (S. 69-76). Hamburg: Edition Czwilina, Feldhaus Verlag, Reihe Sportwissenschaft und Sportpraxis Bd. 156

- Knörzer, W., Amler, W., Rupp, R. (2011): Mentale Stärke entwickeln. Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis, Weinheim: Beltz Verlag
- Rolff, H.-G. (2004). Schulentwicklung durch Standards? Das Konzept der KMK. In: Journal für Schulentwicklung, 8. Jahrgang, 4/2004, Studienverlag, S. 47-54.
- Rupp, R. (2009). Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke. Eine theoretische Fundierung des Modells auf der Basis der Konsistenztheorie Grawes. München: GRIN Verlag.
- Unger, H.v, Block, M., Wright, M.T. (2007). Aktionsforschung im deutschsprachigen Raum. Veröffentlichungsreihe der Forschungsgruppe Public Health, Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung.
- Wahl, D. (2006). Lernumgebungen erfolgreich gestalten. Vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Ziener, Gerhard (2009): Bildungsstandards in der Praxis: Kompetenzorientiert unterrichten, Seelze-Velber, Kallmeyer Verlag neubearbeitete Auflage