

„Heidelberger Kompetenztraining (HKT) und Transfer“

Symposium

Heidelberg, 15.9.2018

Einführungsvortrag

Prof. Dr. Wolfgang Knörzer

Gliederung

- 1. Grundanspruch des HKT.**
- 2. Die HKT-Strategie.**
- 3. HKT-Transfer.**

HKT – Grundanspruch (2011)

„Die im HKT erworbenen **mentalen** Strategien
und **Kompetenzen** sollen Menschen
befähigen, **Herausforderungssituationen**
erfolgreich zu bewältigen.“ Knörzer/Amler/Rupp

Alles Herausforderungen?

- **Überlegungen zu Lern- und Entwicklungsprozessen.**
- **Von Anforderungen, Herausforderungen und Bedrohungen.**

Ausgangspunkt: „Die feste Burg...“



„... ist unser Trost?“

Die feste Burg steht für



- unsere Gewohnheiten,
 - unsere Routinen,
 - unsere Rituale,
- unser Modell der Welt.

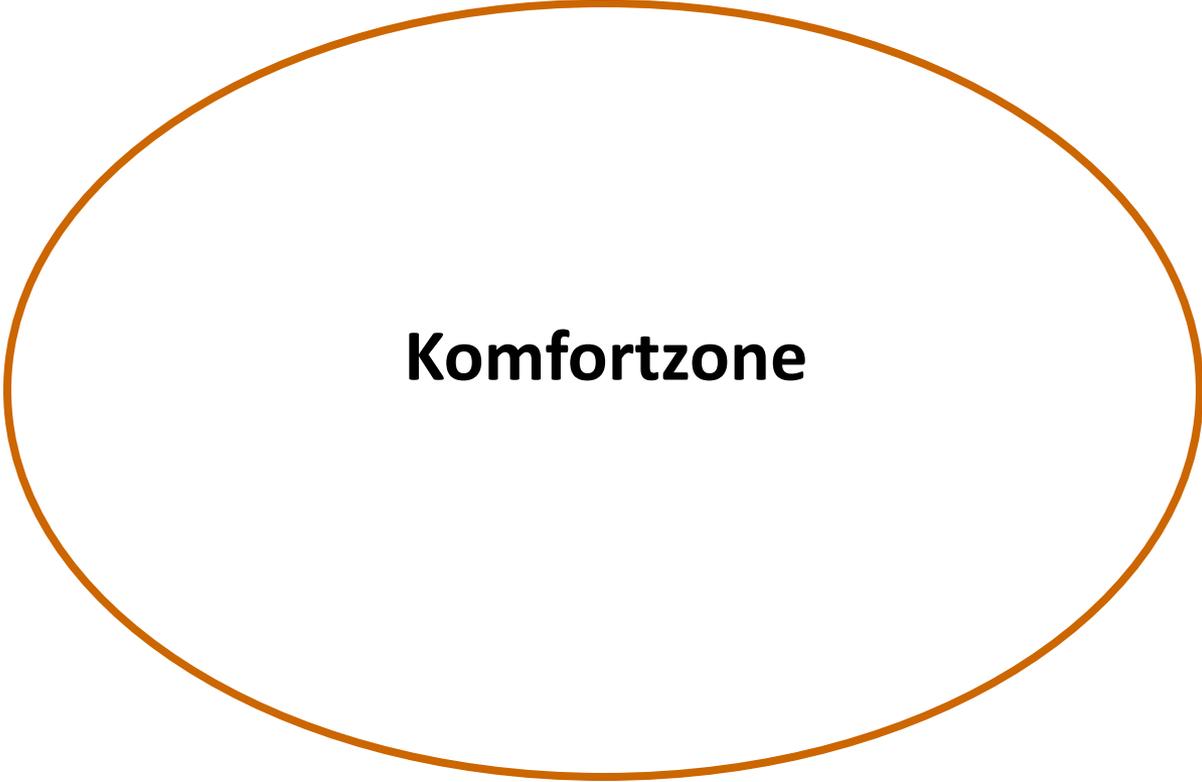
Die feste Burg gibt uns

- Schutz
- Sicherheit
- Kontrolle



Marksburg in Braubach am Mittelrhein

**Was passiert, wenn wir mit Forderungen konfrontiert sind,
unsere Komfortzone zu verlassen?**



Komfortzone

Bei Vertreibung aus der Burg oder Zerstörung der Burg ging das verloren

- **Schutz**
- **Sicherheit**
- **Kontrolle**
- **feste Regeln**



Kleiner Theorieexkurs

- Ersetzt man den Begriff „**Burg**“ durch „**System**“ und betrachtet dieses unter der Perspektive systemisch-konstruktivistischer Theoriebildung so gilt:

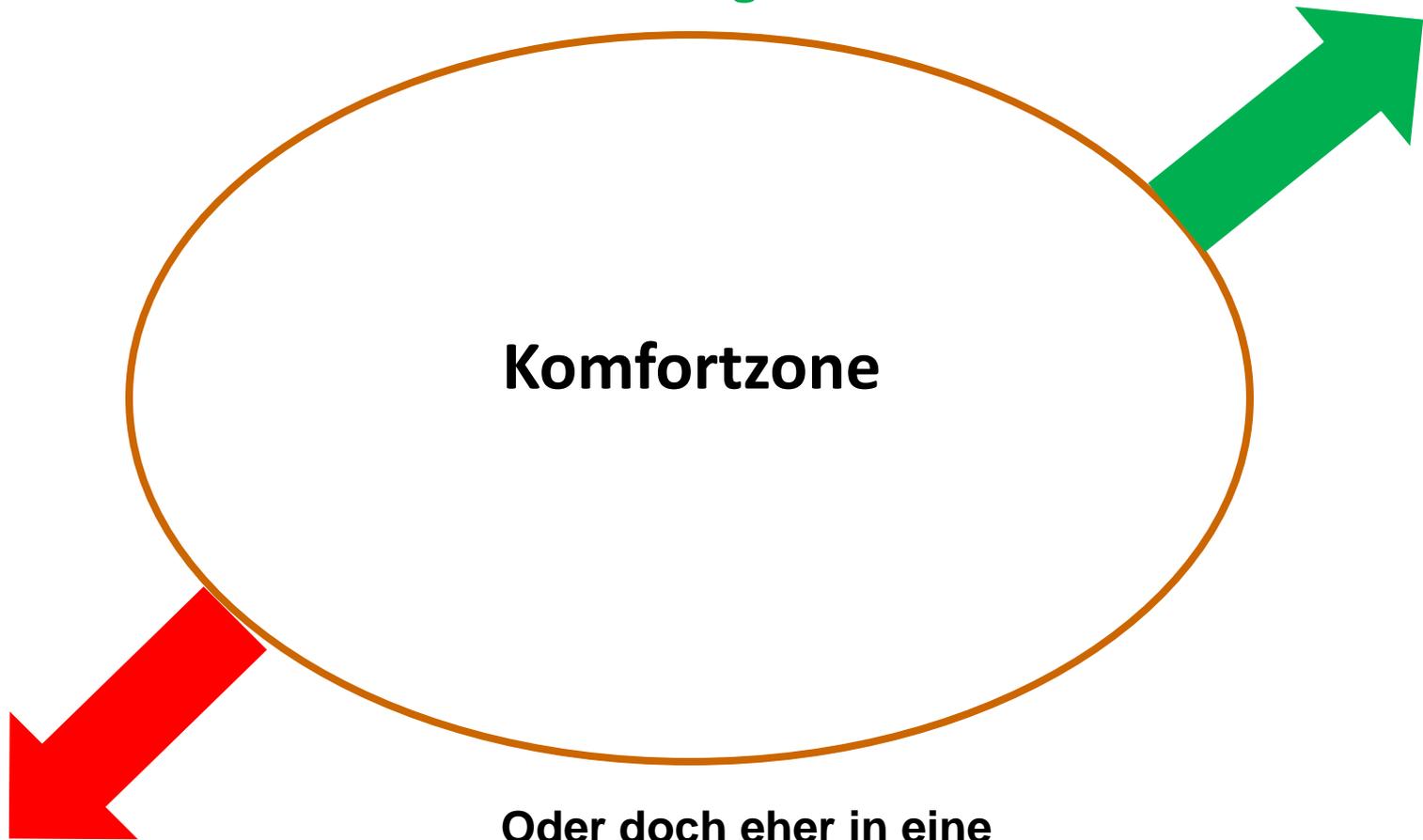
Kleiner Theorieexkurs

- Lebende Systeme sind selbsterhaltend und selbstreferentiell- kurz: **autopoietisch**.
- Ihr oberstes Ziel ist die zirkuläre Erzeugung des selbsterhaltende Gleichgewicht – kurz: **Homöostase**

Zwischenresümee 1

- „**Eine feste Burg ist unser TROTT**“ ist zunächst einmal als der **Normalfall** zu betrachten.
- Dies dient der **Strukturerhaltung** des Systems sowohl bei **sozialen Systemen** (Organisationen jeder Art) als auch bei **psychischen Systemen**, also einzelnen Menschen.

Geraten wir beim Überschreiten automatisch in eine
Herausforderungssituation?

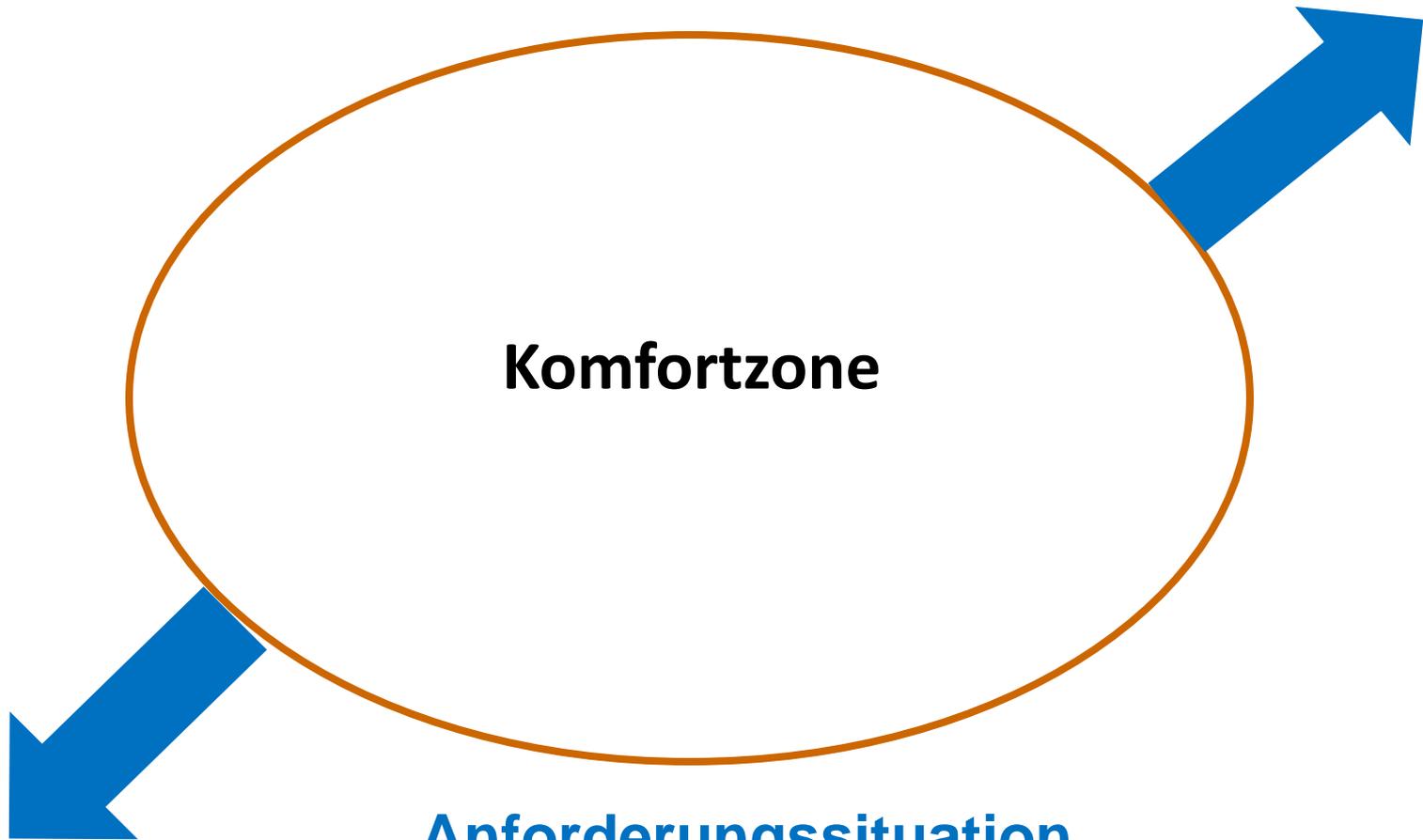


Oder doch eher in eine
Bedrohungssituation?

Anforderung

- In Anlehnung an die Sportpsychologen Ulrich Kuhl und Peter Schulz, die eine Theorie der **Herausforderung** und **Bedrohung** für leistungssportliches Handeln formuliert haben, sprechen wir daher zunächst von Anforderungen.

Anforderungssituation



Anforderungssituation

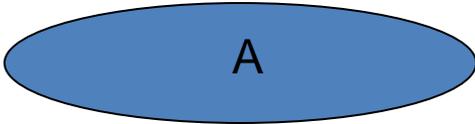
Kleiner Theorieexkurs in die Neuropsychologie (Klaus Grawe)

**Grawe spricht statt
von
Anforderungssituationen
von
Inkongruenzsituationen.**

Beispiele für Inkongruenz (Anforderung)

Aktuell

Ziel



A



B

Wettkampf

Erfolg

Klausur

Gute Note

Berufliche
Aufgabe

Gelungene
Lösung

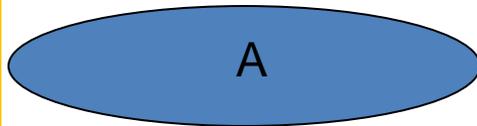
Rauchen

Rauchfrei

Kontrollierbare Inkongruenz (Herausforderung)

Aktuell

Ziel



Wettkampf

Klausur

Berufliche
Aufgabe

Rauchen

Erfolg

Gute Note

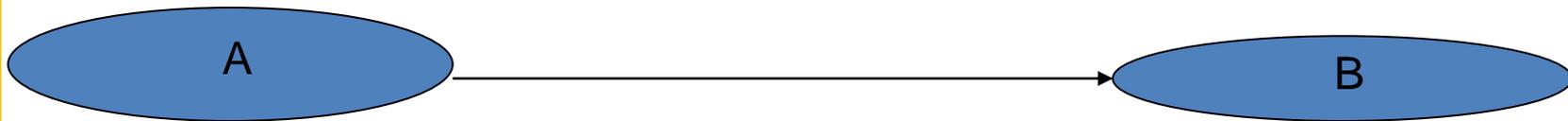
Gelungene
Lösung

Rauchfrei

Kontrollierbare Inkongruenz (Herausforderung)

Aktuell

Ziel



Die Person hat einen Plan/eine **Strategie**, wie sie von A nach B kommt und die **emotionale Überzeugung** dies umsetzen zu können.

Kontrollierbare Inkongruenz

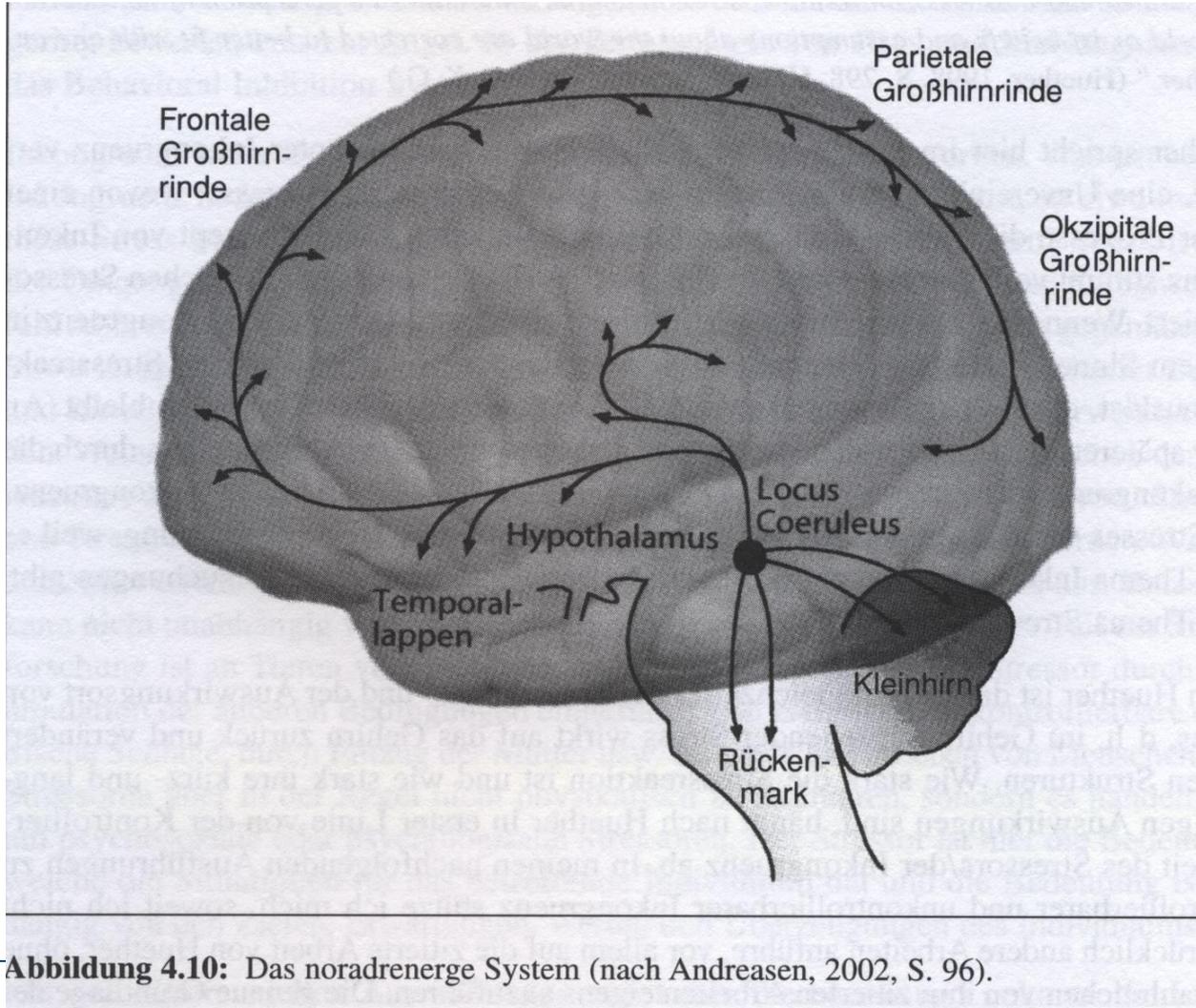
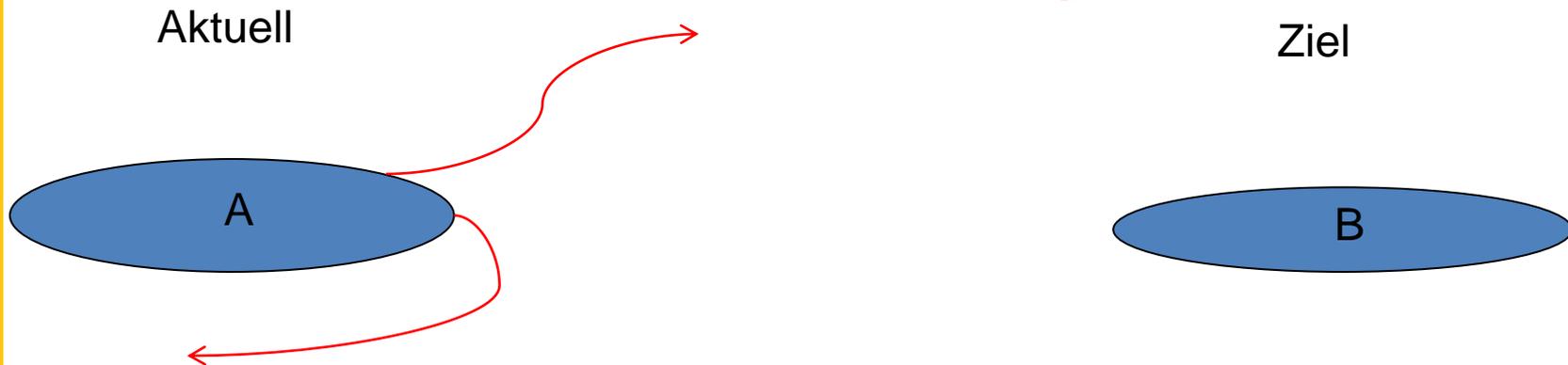


Abbildung 4.10: Das noradrenerge System (nach Andreasen, 2002, S. 96).

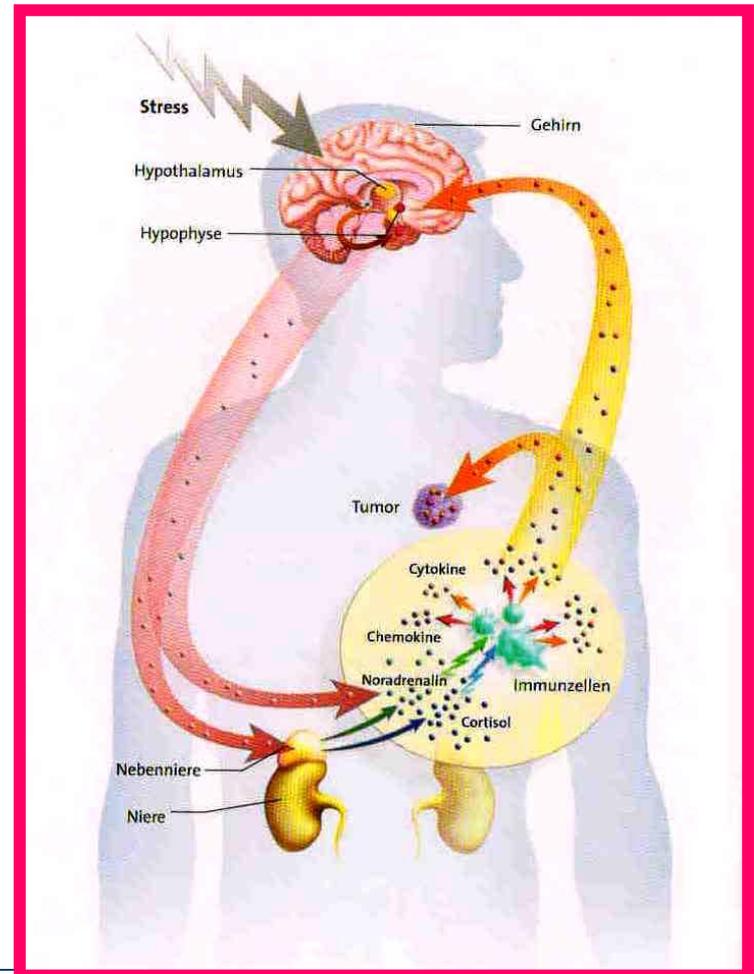
Unkontrollierbare Inkongruenz (Bedrohung)



Die Person hat **keinen Plan/keine Strategie**, wie sie von A nach B kommt und **fürchtet sich** davor **zu versagen**.

Unkontrollierbare Inkongruenz

- Wird eine bestimmte Schwelle der Erregungen überschritten, wird über eine weitere Aktivierung des Hypothalamus die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse (HHNA) aktiviert.



Unkontrollierbare Inkongruenz

Der gesamte Organismus ist programmiert auf

Angriff



oder

Flucht

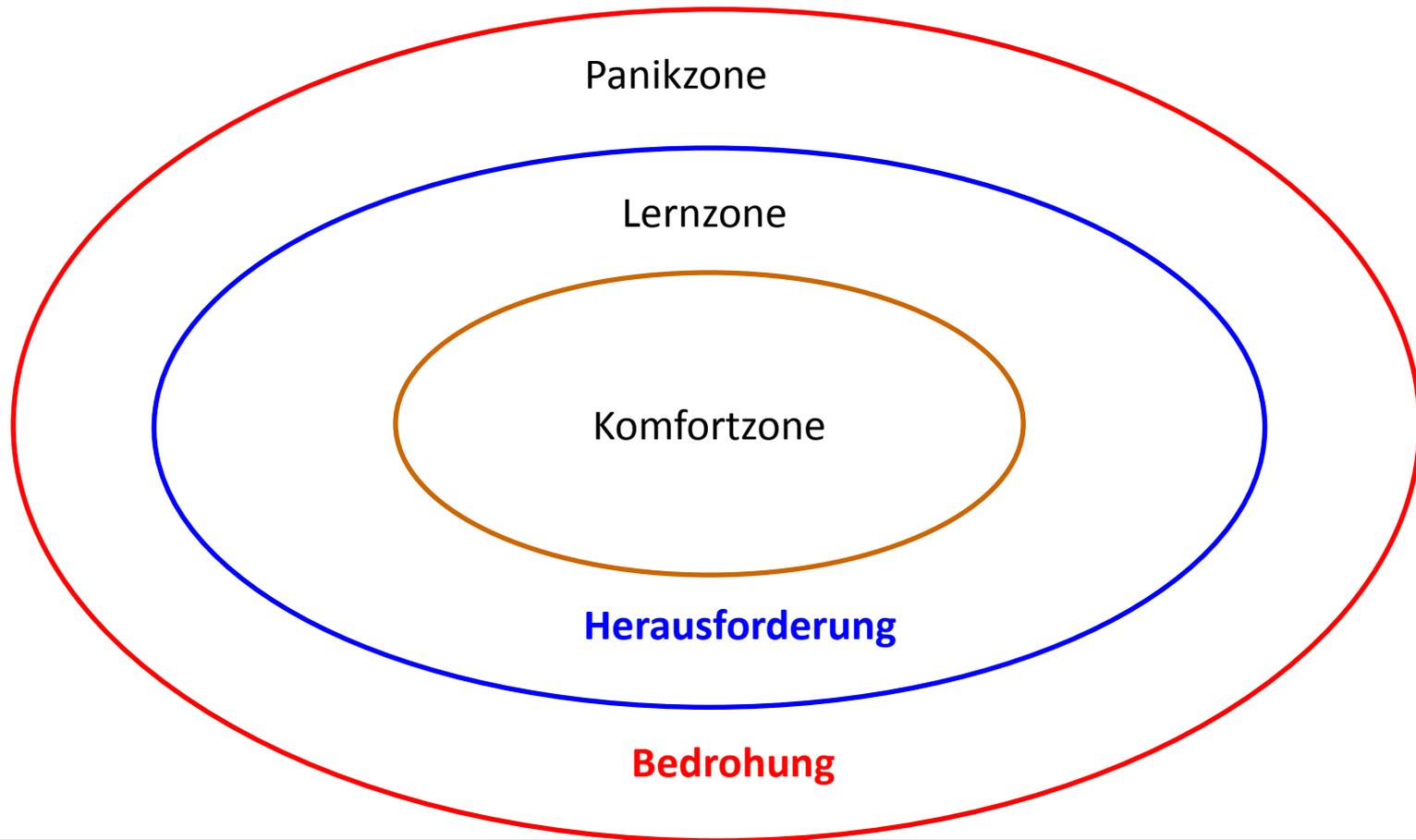


Zwischenresümee 2

- Ob eine **Anforderungssituation** als **Herausforderung** oder **Bedrohung** erlebt wird, hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Denken und Handeln.

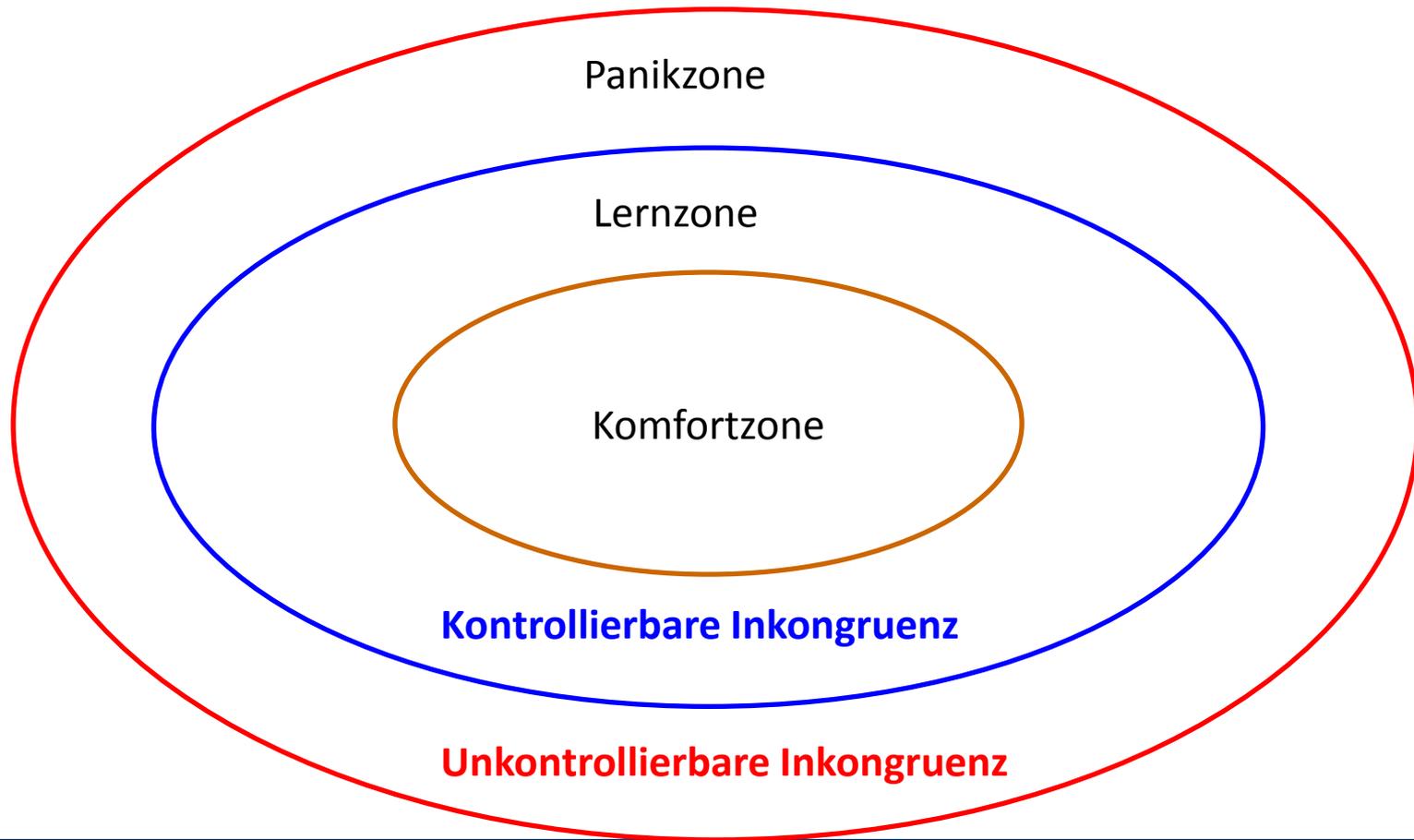
Lernzonenmodell

Luckner & Nadler 1997



Lernzonenmodell

Luckner & Nadler 1997

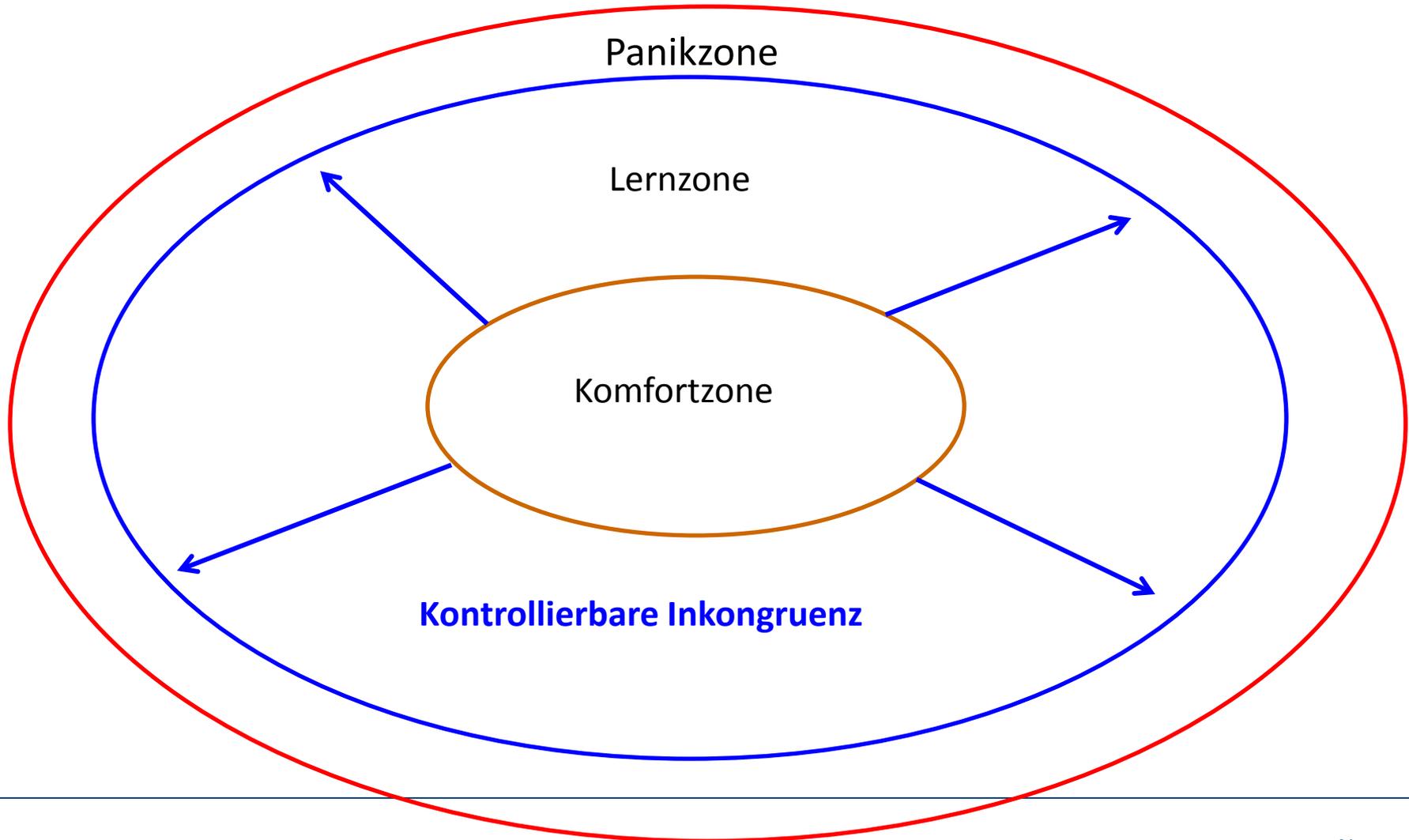


Zwischenresümee 3

Lern- und **Entwicklungsprozesse**
findet dann statt, wenn wir uns in der
Lernzone im Zustand **kontrollierbarer**
Inkongruenz befinden.

Lernzonenmodell

Luckner & Nadler 1997



Zwischenresümee 4

Eine zentrale Voraussetzung für die Ermöglichung von **Lern- und Entwicklungsprozessen** ist es, **Menschen zu befähigen, Inkongruenzen kontrollierbar** zu halten.

Mit anderen Worten: „**Menschen stärken**“

Bildung

„Menschen stärken – Sachen klären.“

Hartmut v. Hentig

Wie mache ich Menschen stark?

„Wenn man immer wieder herausfordernden Inkongruenzsituationen ausgesetzt wird, die man mit Anstrengung bewältigen kann.., führt dies zur Herausbildung von immer komplexeren und differenzierteren neuronalen Schaltkreisen“

Grawe

„Inkongruenztraining“

**Unsere Fähigkeit Inkongruenzsituationen
kontrollierbar zu halten, lässt sich trainieren!**

Was kann das HKT dazu beitragen?

HKT – Grundanspruch (2011)

„Die im HKT erworbenen **mentalen** Strategien und **Kompetenzen** sollen Menschen befähigen, **Herausforderungssituationen** erfolgreich zu bewältigen.“ Knörzer/Amler/Rupp

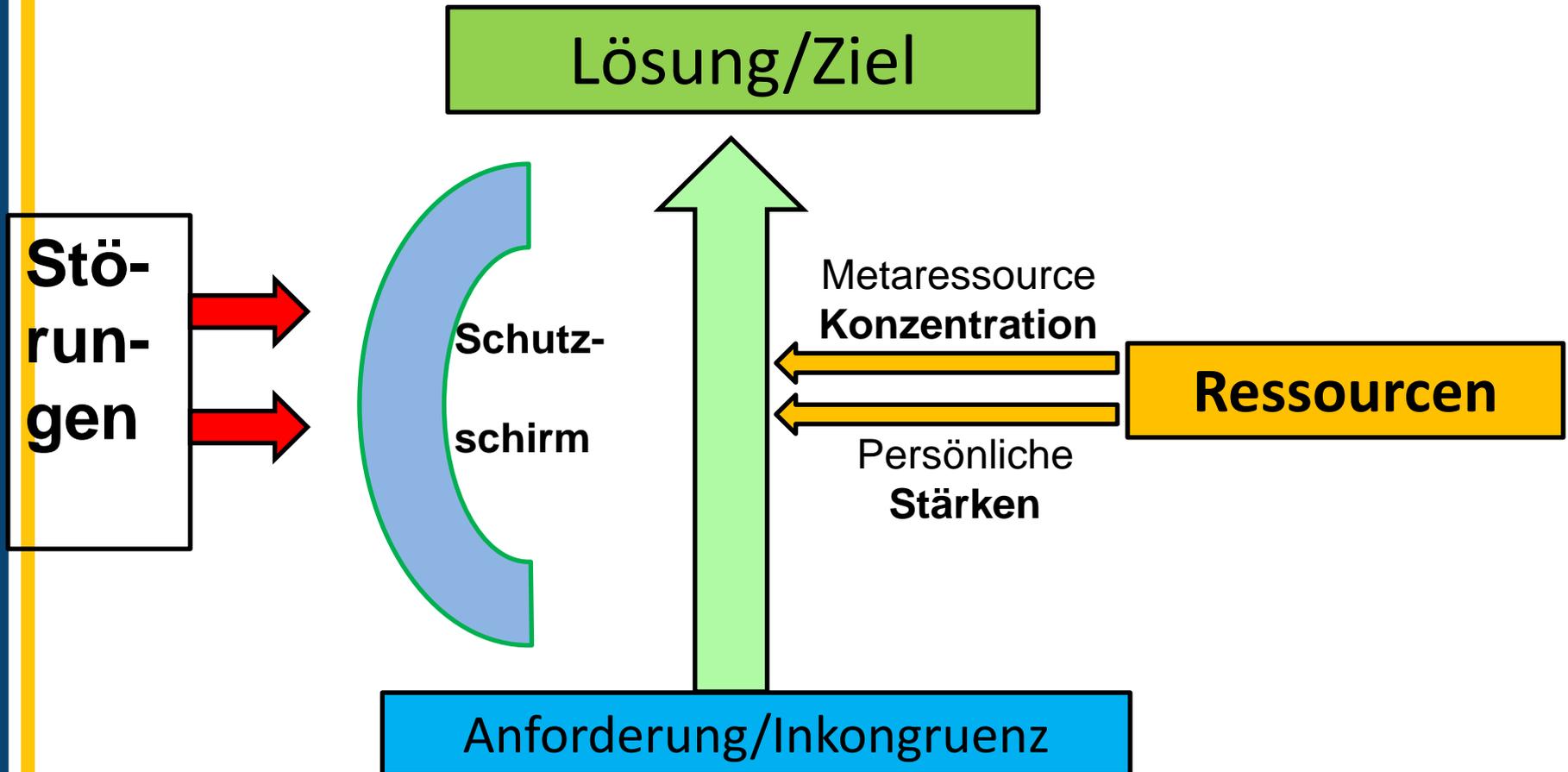
HKT – Grundanspruch (2018)

„Die im HKT erworbenen **mentalen** Strategien
und **Kompetenzen** sollen Menschen
befähigen, **Anforderungssituationen bzw.**
Inkongruenzsituationen
erfolgreich,
d.h. kontrolliert als Herausforderungen,
zu bewältigen.“

Die HKT-Grundstrategie

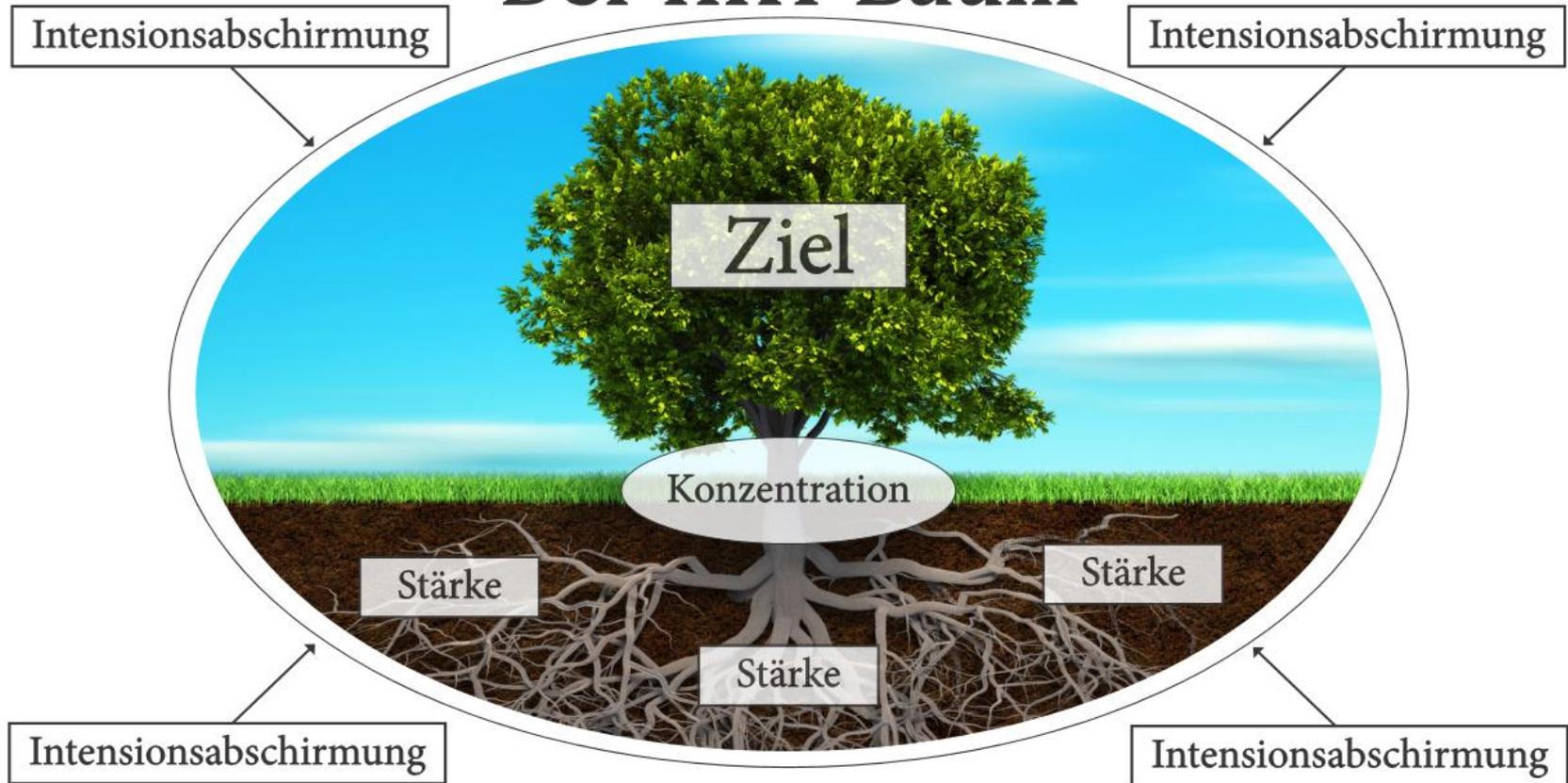
Ziel- und Ressourcenorientierung

Die HKT-Strategie



Die HKT-Strategie

Der HKT-Baum



Die 4 HKT-Teilkompetenzen der HKT-Strategie

1. Ziele nach Zielkriterien 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.

HKT - Transfer

- Wie lässt sich die HKT-Strategie von einem in einen anderen Handlungskontext transferieren?
- Zum Beispiel als:
 - Methodentransfer
 - Teilkompetenztransfer
 - Projekttransfer
 - Organisationsentwicklungstransfer.

**Einige Antworten auf diese Frage versuchen
wir im weiteren Verlauf des Symposium zu
geben.**