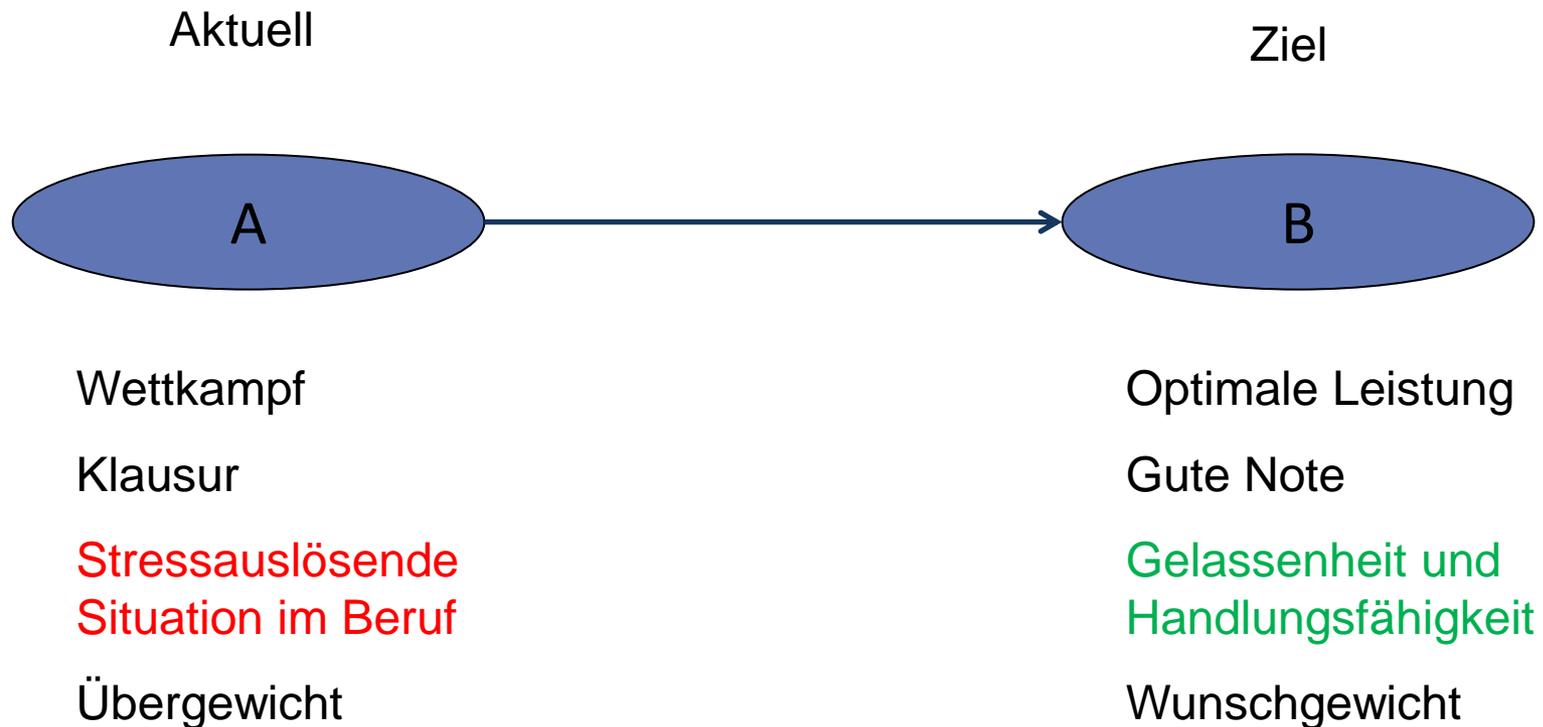


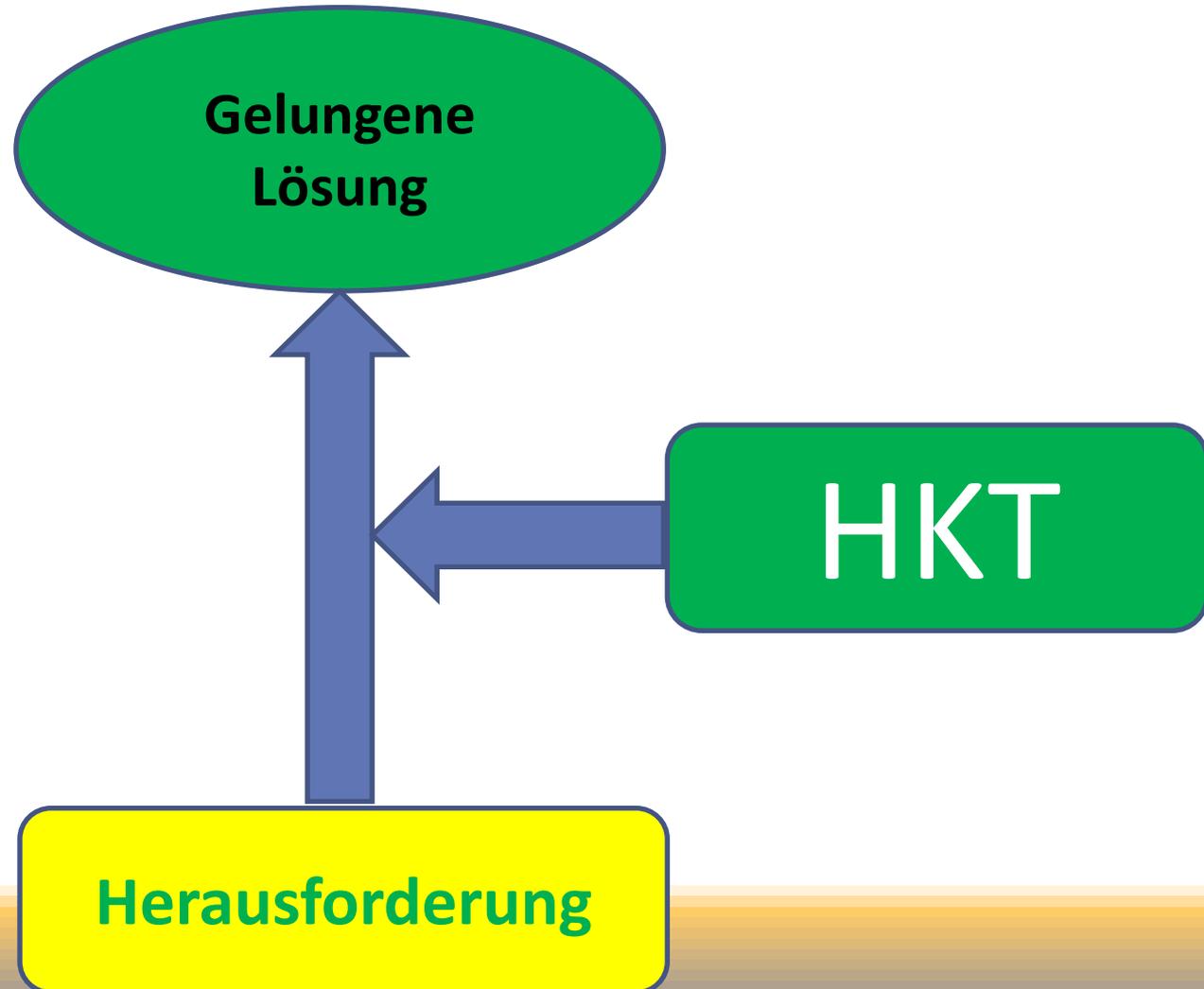
# **Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) im Transfer zur Polizei am Beispiel des PP Mannheim (ehem. PD Heidelberg)**

Thomas Würz

# Ziel des HKT



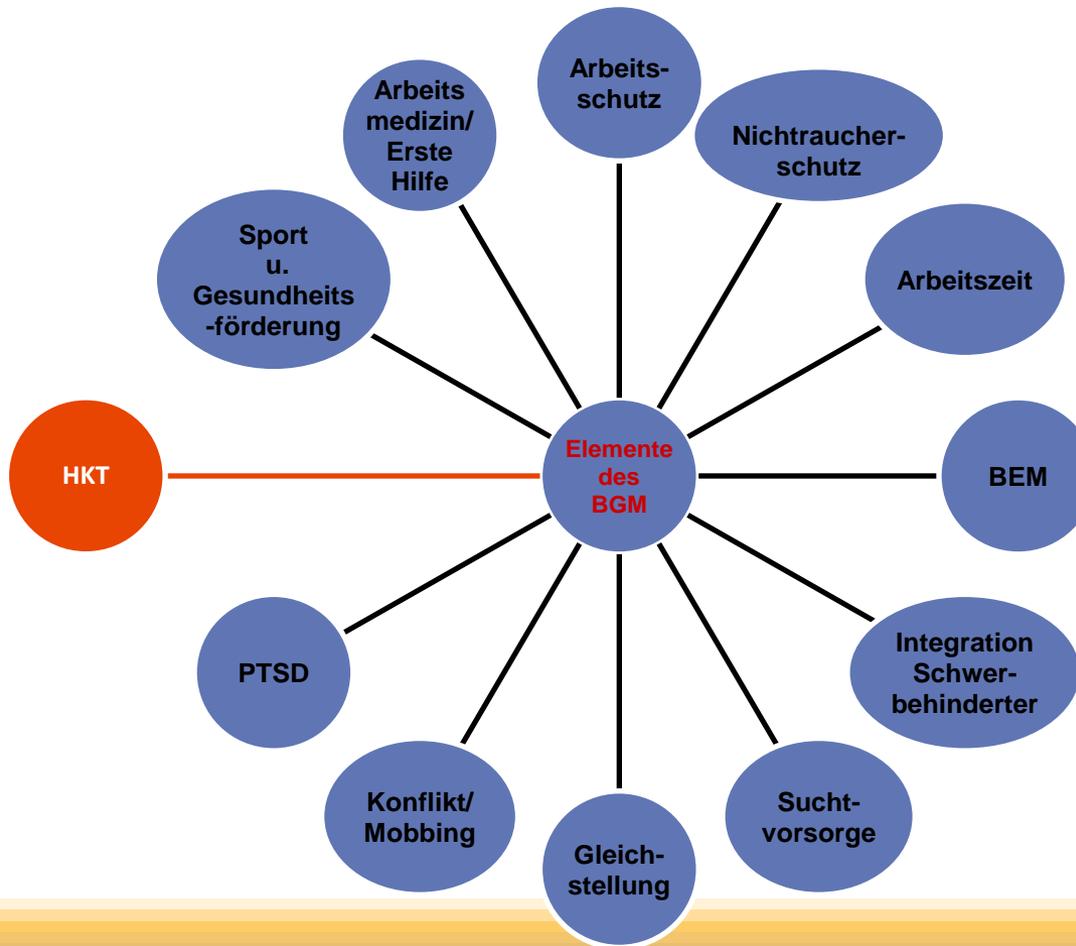
# Unterstützung bei der Prävention psychischer Probleme



# Selbststeuerungskompetenz und Gesundheit

- Die Fähigkeiten zur Selbststeuerung und Selbstregulation stehen in enger Beziehung zur Gesundheit (Kuhl 2001, Grawe 2004)

# HKT als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)



**Heidelberger Kompetenztraining (HKT)  
bei der Polizeidirektion Heidelberg**

Evaluationsprojekt  
Pilotstudie  
„Streifendienst“

-Beschulung von  
Beamten/Beamtinnen  
im Streifendienst  
  
- Kontrollgruppe

themenspezifische  
/zielgruppenorient.  
HKT-Trainings

Beschulung von  
Beamten/Beamtinnen  
mit Vortrags- und  
Präsentationsaufgaben

Ausbildung  
von Instruktoren

Ausbildung von  
5 Beamten zu  
Instruktoren

# Das HKT als Teil des BGM der PD Heidelberg

## Heidelberger Kompetenztraining (HKT) bei der Polizeidirektion Heidelberg

Evaluationsprojekt  
Pilotstudie  
„Streifendienst“

Okt. 2012  
**HKT-Training**  
35 Beamte

Okt. 2012 - Jan. 2013  
**Evaluation**  
des Pilotprojekts

themenspezifische /  
zielgruppenorient.  
HKT-Trainings

Okt.-Dez. 2012  
**HKT-Training**  
Präsentationsaufg.  
29 Beamte

Ausbildung  
von Instruktoren

Nov./Dez. 2012  
**Ausbildung**  
5 Instruktoren

Modifizierung des  
Trainings (KVP)

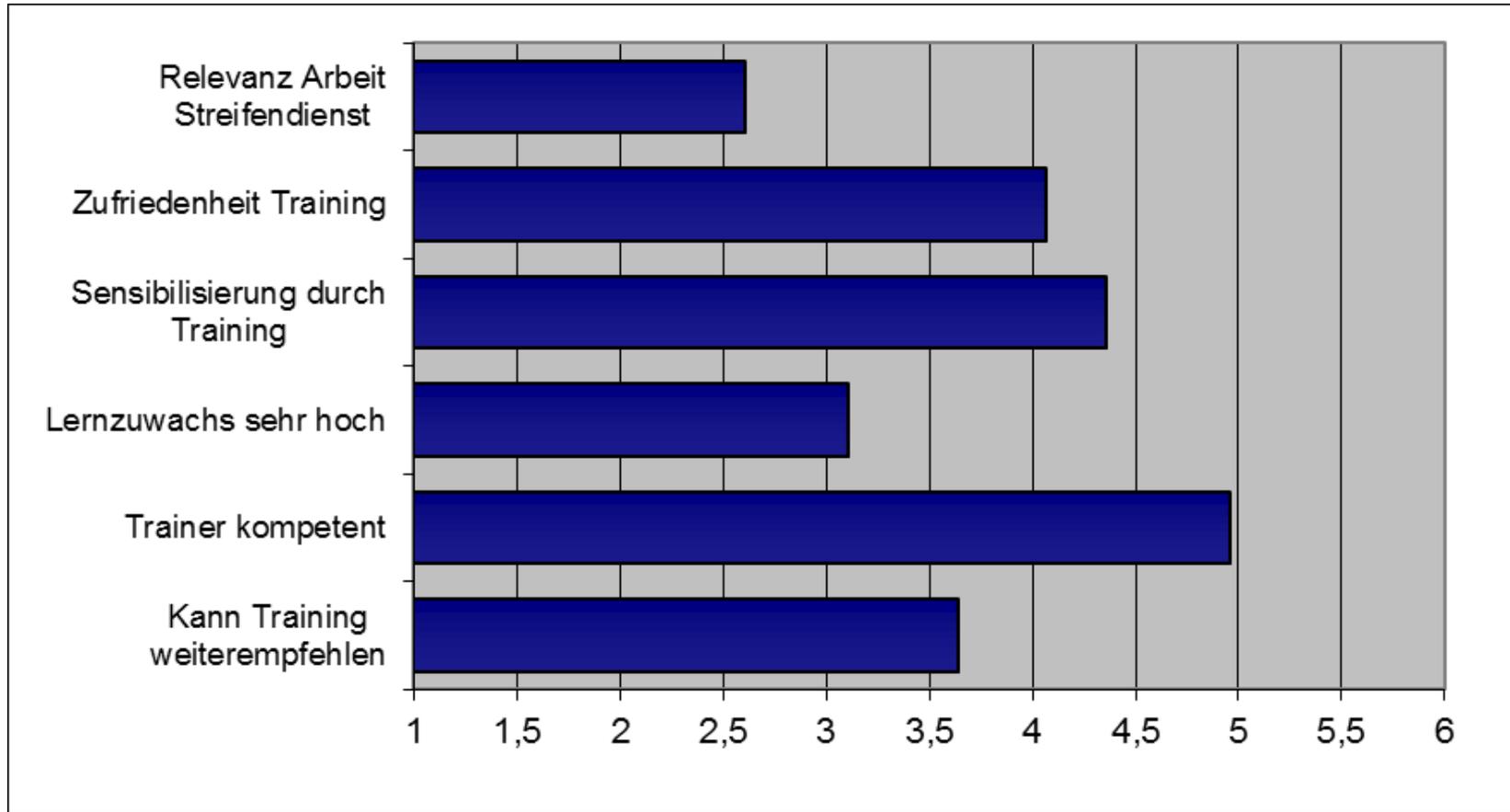
April/Mai 2013  
**HKT-Training**  
32 Beamte

Mai - Sept. 2013  
**2. Evaluation**

Modifizierung des  
Trainings (KVP)

# Ergebnisse der ersten Erhebung

## - Evaluation des Trainings -



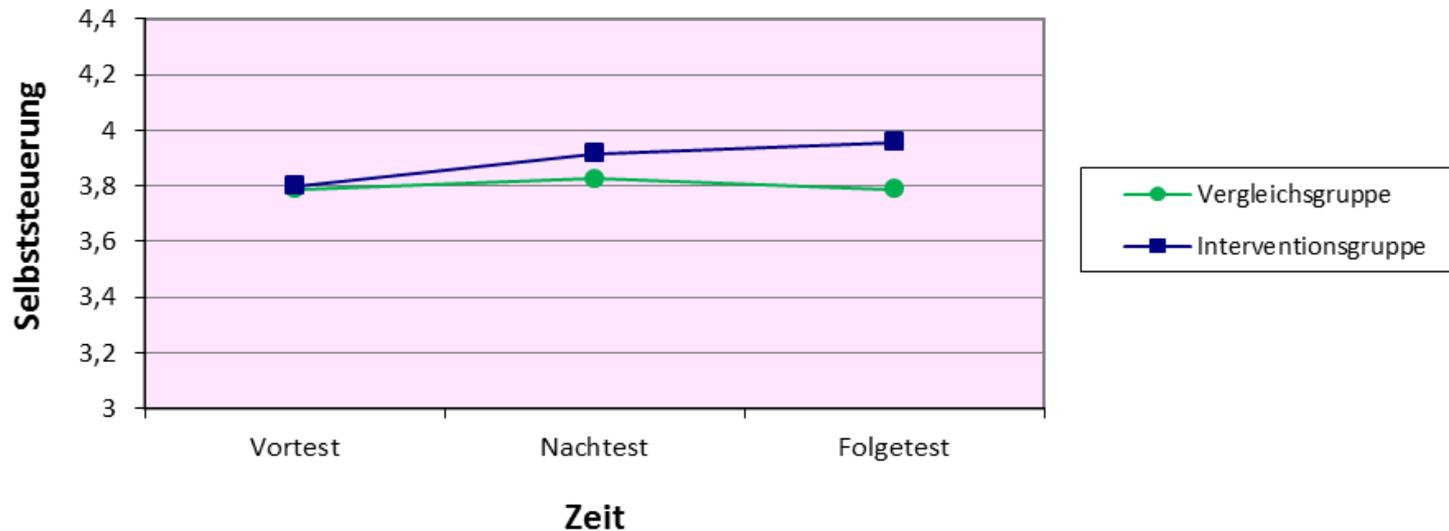
1 = trifft überhaupt nicht zu

6 = trifft voll und ganz zu

# Ergebnisse der ersten Erhebung

- Veränderung der Selbststeuerung längsschnittlich -

Veränderung der Selbststeuerungskompetenzen im Zeitverlauf



Stichprobe: 39 TN

**Kein signifikanter Effekt** hinsichtlich der Steigerung der Selbststeuerungskompetenz im Vergleich zur Kontrollgruppe.

# Ergebnisse der ersten Erhebung - qualitative Auswertung -

## Nutzen:

- ✓ Konzentrations- und Entspannungsübungen
- ✓ Aufzeigen der eigenen Stärken
- ✓ Kompetente und sympathische Trainer
- ✓ Angenehme und offene Atmosphäre
- ✓ Training tauglich für Lern-/Prüfungssituationen, körperliche Leistungstests, allgemeine Lebensführung

## Verbesserungsvorschläge:

- Polizeispezifische Überarbeitung des Konzepts
- stärkerer Praxisbezug
- Hospitation der Trainer im Streifendienst
- Training am dritten Ruhetag
- mehr mentale Übungen

# Modifizierung des Trainings

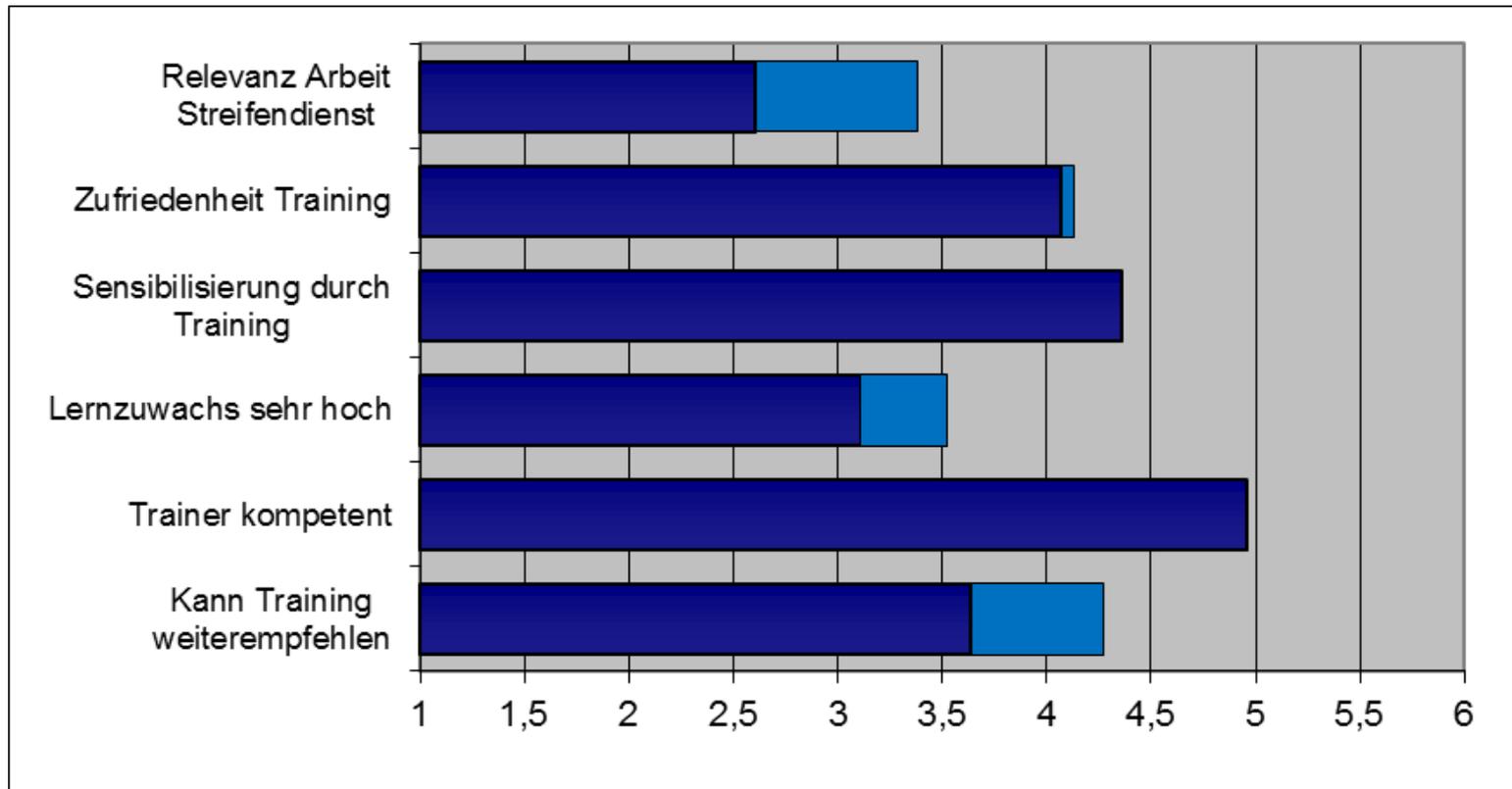
- Ausbildung von Polizeibeamten zu HKT-Instruktoren
- Einführung von Teamteaching (interner + externer Trainer)
- Hospitation der HKT-Trainer des ZPG im Streifendienst
- Abkehr von Herausforderungssituation nur im (Streifen-) Dienst
- Herausfordernde Situation bereits im Vorfeld des Trainings benennen (Anschreiben an TN)

# Modifizierung des Trainings

- Übertragung der Anwendbarkeit auf polizeiliche Situationen innerhalb des Trainings
- Mehr Zeit für mentale Übungsphasen während des Trainings
- Durchführung der Trainings an den Ruhetagen – Anerkennung als WSED
- Konkrete Umsetzungsplanung am Ende des Trainings

# Ergebnisse der zweiten Erhebung

## - Evaluation des Trainings -



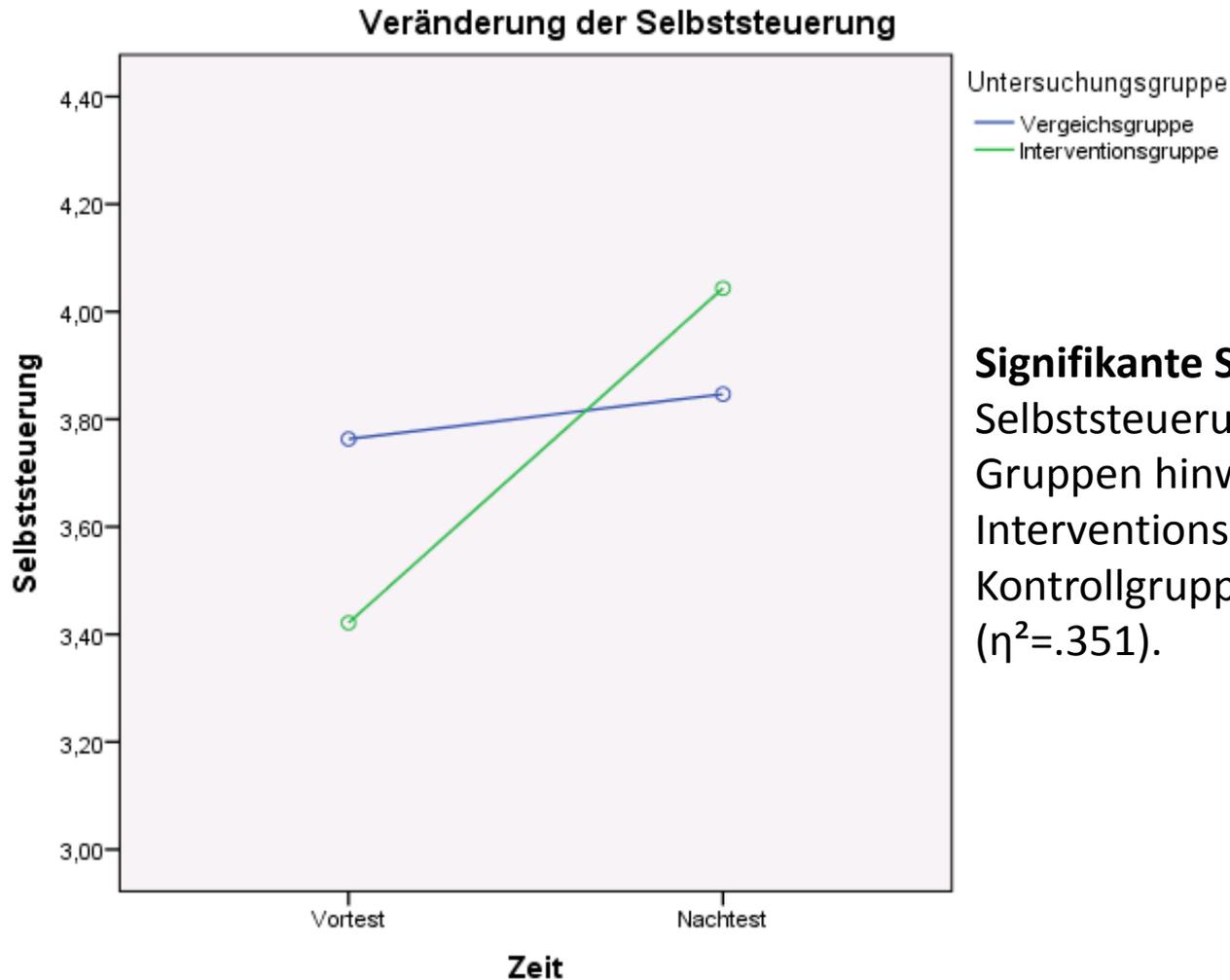
Steigerung ggü. der 1. Erhebung

1 = trifft überhaupt nicht zu

6 = trifft voll und ganz zu

# Ergebnisse der zweiten Erhebung

- Veränderung der Selbststeuerung Vortest-Nachtest -



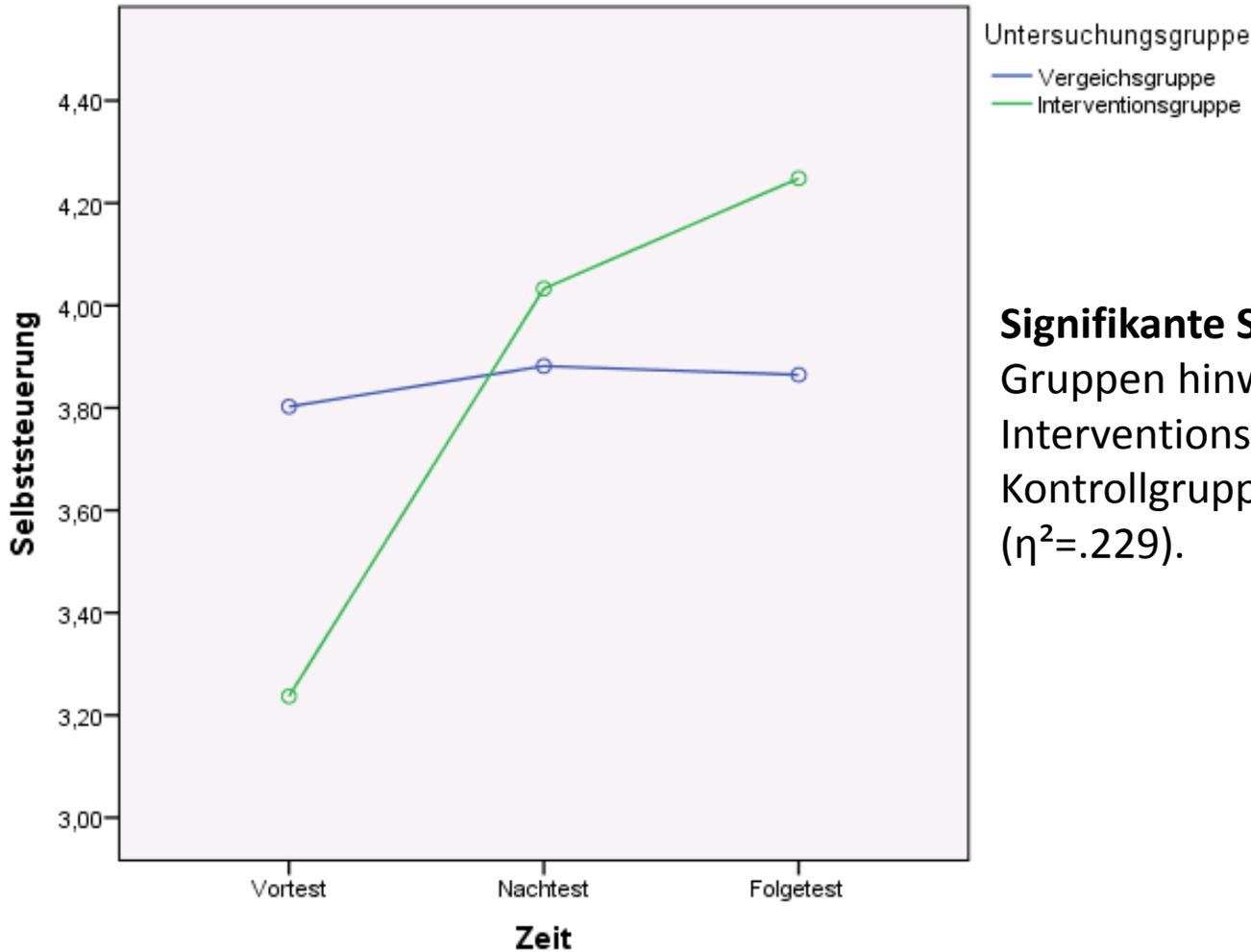
Stichprobe: 50 TN

**Signifikante Steigerung** der Selbststeuerungskompetenz über beide Gruppen hinweg, höhere Steigerung in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe, **große Effektstärke** ( $\eta^2=.351$ ).

# Ergebnisse der zweiten Erhebung

- Veränderung der Selbststeuerung längsschnittlich -

Veränderung der Selbststeuerung



Stichprobe: 20 TN

**Signifikante Steigerung** über beide Gruppen hinweg, höhere Steigerung in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe, **große Effektstärke** ( $\eta^2=.229$ ).

# Fazit

- **84,21 %** der TN sagen dass das Seminar ihren Erwartungen entsprach!
  - **75,43 %** der TN sagen dass die Maßnahme für ihren Arbeitsalltag hilfreich ist!
- **Damit ist das HKT beim Polizeipräsidium Mannheim erfolgreich!!**

# Haben Sie Fragen?

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



THOMAS WÜRZ  
Tai Ji & Mentaltraining  
[www.taiji-mental.de](http://www.taiji-mental.de)  
info@taiji-mental.de