

# Achtsamkeit Entspannung Resilienz

mit den DMT Mentaltechniken



BASEL|ZÜRICH|LUZERN|BRISAGO | H E I D E L B E R G

Die MentalTrainer trainieren  
mentale Stärke nach dem  
Heidelberger Kompetenz  
Training HKT.

## Einführung in das Heidelberger KompetenzTraining (HKT)

zur Entwicklung mentaler Stärke

### Basisseminar

Die Schülerin vor einer Klassenarbeit, der Schüler vor einer mündlichen Prüfung, Schulabgänger vor ihren Bewerbungsgesprächen, Sportler vor dem Wettkampf, Musiker vor dem Auftritt, Studierende in Prüfungssituationen, Referendare vor der Lehrprobe, Patienten beim Versuch ihren Lebensstil zu ändern, sie alle sind in einer vergleichbaren Situation - ihre aktuelle Ausgangssituation (IST-Zustand) stimmt nicht mit ihrer Zielsituation (Soll-Zustand) überein. Psychologisch betrachtet befinden sie sich im Zustand der Inkongruenz. Inkongruenzen sind notwendige Voraussetzungen für Weiterentwicklung, unabhängig davon, ob es um schulische, berufliche oder sportliche Weiterentwicklungen geht oder um eine Änderung des Lebensstils. Damit solche Weiterentwicklungen möglich sind, benötigt man Strategien und Kompetenzen, um Inkongruenzen zu lösen.

Hier setzt das Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke an, das Menschen befähigt, Inkongruenzsituationen erfolgreich zu bewältigen. Es wird seit 2005 an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg unter der Leitung von Prof. Dr. Wolfgang Knörzer entwickelt und findet bereits Anwendung in zahlreichen Schulen der Sekundarstufe I und II. (HS, RL, Gym, Berufsschulen), im Grundschulbereich, im Leistungssportbereich, an Hochschulen sowie im Rehabereich.

Jedes HKT-Trainingsprogramm wird dabei in 4 Schritten aufgebaut:



#### 1. Ziele formulieren

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



#### 2. Sich konzentrieren

Die Teilnehmer des Trainings lernen die Bausteine der Konzentration kennen und sich selbst in einen konzentrierten Zustand zu versetzen.



#### 3. Seine Stärken aktivieren

Sie lernen ihre eigenen Stärken kennen und diese bewusst zu aktivieren.



#### 4. Die Zielintention abschirmen

Um das eigene Vorhaben gegen mögliche internale und externale Störungen abzuschirmen, werden Lösungsstrategien für diese Störungen erarbeitet und Möglichkeiten der mentalen Abschirmung kennen gelernt.

# Achtsamkeit Entspannung Resilienz

mit den DMT Mentaltechniken



Die MentalTrainer trainieren  
mentale Stärke nach dem  
Heidelberger Kompetenz  
Training HKT.

BASEL|ZÜRICH|LUZERN|BRISAGO | H E I D E L B E R G

**Seminarinhalt:** In dem Kompaktseminar werden die Teilnehmer/-innen in das Konzept des HKT eingeführt und erwerben die Grundfertigkeiten für die praktische Umsetzung des Kompetenztrainings in ihrem jeweiligen Handlungskontext.

Das Anwendertraining ist eine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs zum HKT-Instruktor, um mentale Stärke weiterzugeben.

**Kleidung:** Legere bequeme Kleidung

**Mitbringen:** (D)ein Ziel, welches du in den nächsten 6 Wochen erreichen willst. Etwas zum Schreiben und wenn nötig eine eigene Yogamatte oder ähnliches für die Partnerübungen am Boden.

**Zeitraum:** Samstag, den 17. Oktober 2020 von 10.00 - 16.00  
Sonntag, den 18. Oktober 2020 von 10.00 - 16.00

**Ort:** Auf dem wunderschönen Königsstuhl in Heidelberg

## Links:

- ✓ DMT <https://www.diementaltrainer.ch>
- ✓ HKT-Schweiz <https://www.hkt-schweiz.ch>
- ✓ PH Luzern <https://www.phlu.ch/hkt>
- ✓ PH Heidelberg <https://www.ph-heidelberg.de/hkt>