

Auf dem Weg zu einer neuen Autorität in den Schulen

Bedeutung der Schulsozialarbeit für Bildung und Gesellschaft

Seite 8

Kulturwandel an der Primarschule Hägendorf

Seite 10

**Schulkultur entwickeln?!
Keine Zeit – Zuerst setzen wir die Reformen um!**

Seite 16

Die Kraft des Netzwerks

Seite 4

Prävention neu gedacht

Seite 14

Mentales Training in der Schulsozialarbeit mit dem Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

Seite 27

Helpnet Familien- und Jugendberatung

Seite 35



MENTALES TRAINING IN DER SCHULSOZIALARBEIT MIT DEM HEIDELBERGER KOMPETENZTRAINING (HKT)



Lisa Allgeier

Leitung Schulsozialarbeit
Ziefen



Mirjam Nold

Leitung Schulsozialarbeit
Diegten

Beim HKT geht es darum, Menschen in ihrer Handlungsfähigkeit zu stärken und ihnen eine Methode an die Hand zu geben, um ihre Selbstwirksamkeit ressourcenorientiert zu erleben.

Der Fokus des Heidelberger Kompetenztrainings, kurz HKT, liegt auf der Erreichung individueller Ziele, dem Meistern von Herausforderungen in Situationen und dem Erkennen und Abrufen eigener Stärken, um so erfolgreich durchs Leben zu gehen. Beim HKT geht es darum, Menschen in ihrer Handlungsfähigkeit zu stärken und ihnen eine Methode an die Hand zu geben, um ihre Selbstwirksamkeit ressourcenorientiert zu erleben. Was in seinen Anfängen nur für Spitzensportler attraktiv und anwendbar war, hat zwischenzeitlich seinen Weg in die Schulen gefunden.

Entwickelt wurde das HKT 2005 an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg in Deutschland. Sportwissenschaftler und Pädagoge Prof. Dr. Wolfgang Knörzer und sein Team fanden einen Weg, das Mentale Training von der sportlichen Wettkampfsituationen auf schulische Herausforderungen wie zum Beispiel Prüfungsangst, Konzentrationsschwierigkeiten und alle anderen Herausforderungen, die das schulische Leben mit sich bringt, zu übertragen.

Das HKT bedient sich mehrerer verschiedener wissenschaftlicher Erkenntnisse. Kompetenzorientierte Prävention und Gesundheitsförderung sind nur zwei Bausteine, auf die sich das HKT stützt.

Die Grundlagen bilden zudem psychologische und neurowissenschaftliche Ansätze wie die Konsistenztheorie von Grawe (2004), das Rubikonmodell von Heckhausen und Gollwitzer (1987) und die Persönlichkeits-System-Interak-

tions-Theorie von Kuhl (2001). Pädagogische Konzepte zum Trainingsaufbau wie der pädagogische Doppeldecker nach Wahl (2005), körperorientierte Konzentrationsarbeit sowie Elemente aus den asiatischen Kampfkünsten ergänzen den Trainingsablauf.

Das HKT verläuft immer in der gleichen Struktur. Man setzt sich mit seinen aktuellen Herausforderungen, Zielen und Wünschen auseinander und formuliert ein konkretes Ziel. Die Kernaufgabe der Zielformulierung ist die Königsdisziplin des Trainings. Hier kommt es auf Präzision, Erreichbarkeit und Messbarkeit an. Also kurz: SMART muss es sein. Daraufhin werden verschiedene Zugänge zur Konzentrationsfähigkeit instruiert, eingeübt und mit den unterschiedlichsten Sinneswahrnehmungen in Verbindung gebracht.

Man entwickelt ein Konzentrationssymbol, welches zum täglichen Begleiter werden soll und einen unverzüglichen Zugang in den Konzentrationszustand ermöglicht. Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Ressourcen wird einem verdeutlicht, welche vorhandenen Fähigkeiten man zur Zielerreichung nutzen kann, und so verinnerlicht, dass sie präsent im Gedächtnis bleiben.



Mögliche Hindernisse, denen man auf dem Weg zur Zielerreichung begegnen könnte, werden formuliert und Handlungsstrategien entwickelt, um diesen zu begegnen. Der Trainingsbegriff des HKT wird durch das sich immer wiederholende Voraugenhalten der erarbeiteten Schritte (Zielerreichung, Stärken, Hindernisse) deutlich. Die repetitiven Übungen sind entscheidend im tatsächlich erfahrbaren Erfolg.

Tägliche Trainingseinheiten, in denen man sich konzentriert mit dem Ziel auseinandersetzt, sind zentral, um wichtige neue Hirnstrukturen zu bilden und den Weg zur Zielerreichung zu ebnet.

Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen, und mitzuerleben, mit welcher Ernsthaftigkeit und

Offenheit Herausforderungen angegangen werden, ist mehr als inspirierend. Das HKT ist ein optimales Handlungstool, das ganz einfach in den Schulalltag eingebettet werden kann und das Angebot der Schulsozialarbeit dadurch sehr bereichert.

Mirjam Nold
Schulsozialarbeit KJF

Lisa Allgeier
Schulsozialarbeit KJF

Sind Sie am Heidelberger Kompetenztraining interessiert?
Bitte kontaktieren Sie uns!

