

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Zur Entwicklung des Heidelberger Kompetenztrainings (HKT)</b> .....	1
	<i>Wolfgang Amler und Wolfgang Knörzer</i>	
1.1	Ausgangssituation .....	2
1.2	Erste Entwicklungsphase .....	2
1.3	Zweite Entwicklungsphase .....	4
1.4	Dritte aktuelle Entwicklungsphase .....	5
1.5	Ausblick .....	7
	Literatur .....	8

## I Theoretische Grundlagen

2	<b>Entwicklung aus neurobiologischer, psychologischer und pädagogischer Sicht</b> .....	11
	<i>Wolfgang Knörzer</i>	
2.1	Kommunikation, Lehren und Lernen .....	12
2.2	Neurobiologische, psychologische und pädagogische Aspekte .....	14
	Literatur .....	25
3	<b>HKT als Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in Prävention und Gesundheitsförderung</b> .....	27
	<i>Robert Rupp</i>	
3.1	Einleitung .....	28
3.2	Modelle der Gesundheitsverhaltensänderung .....	28
3.3	Das Modell der Gesundheitsverhaltensänderung der Selbstbestimmungstheorie (SDT) .....	29
3.4	Prozessmodelle .....	30
3.5	Gesundheitskompetenz .....	31
3.6	Der Beitrag des HKTs zur Förderung der Gesundheitskompetenz in Prävention und Gesundheitsförderung .....	31
3.7	Empfehlungen für die Praxis .....	33
	Literatur .....	34

## II Grundlegende Prinzipien und Methodik

4	<b>Grundlegende Prinzipien des HKT</b> .....	37
	<i>Wolfgang Knörzer</i>	
4.1	Prinzip Outcome-Standardisierung .....	38
4.2	Prinzip Lösungs- und Ressourcenorientierung .....	41
4.3	Die HKT-Strategie .....	43
4.4	Prinzip Digital – Analog .....	46
	Literatur .....	48

5	<b>Ressourcenorientierung und -aktivierung</b> .....	51
	<i>Anna Ahl und Sandra Henze</i>	
5.1	Ressourcenorientierung im Heidelberger Kompetenztraining (HKT) .....	52
5.2	Prinzipien der Ressourcenaktivierung .....	53
5.3	Ressourcenaktivierung & Ressourcenstärkung .....	55
	Literatur.....	56

### III Exemplarische Anwendungsbeispiele – Pädagogik

6	<b>HKT an der Neubergschule-Grundschule</b> .....	59
	<i>Anja Häfner und Julia Janiesch</i>	
6.1	Handlungsfeld und Zielgruppe .....	60
6.2	Projektziel.....	60
6.3	Zielerreichungskriterien.....	60
6.4	Zeitlicher Umfang .....	60
6.5	Methodischer Weg zur Erreichung 4-HKT-Standards .....	60
6.6	Projektzielerreichung .....	60
6.7	Folgerungen und Empfehlungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	62
	Literatur.....	64
7	<b>Sekundarstufe, Bildungszentrum Niedernhall</b> .....	65
	<i>Sonja Burkert und Norbert Schanz</i>	
7.1	Handlungsfeld und Zielgruppe .....	66
7.2	Projektziel und Leitgedanken.....	66
7.3	Zielerreichungskriterien.....	67
7.4	Zeitlicher Umfang und Ablauf bei uns an der Schule (zeitlicher Ablauf).....	68
7.5	4-HKT-Standards: Methodischer Weg zu Erreichung (analog-digital) .....	71
7.6	Folgerungen und Empfehlungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	72
8	<b>Berufsschule: Johannes-Gutenberg-Schule</b> .....	73
	<i>Martin Schmidt, Pia Lindenberger, Andrea Kögel, Katja Laier-Forsewicz und Kathrin Noffke</i>	
8.1	Handlungsfeld und Zielgruppe .....	75
8.2	Organisation und Durchführung.....	75
8.3	Ziele des HKTs in den verschiedenen Klassen/Schularten.....	76
8.4	Zeitlicher Umfang .....	77
8.5	4 HKT-Standards: Methodischer Weg zur Erreichung (analog-digital) .....	78
8.6	Projektzielerreichung – Erfahrungen der HKT-Instruktoren in den verschiedenen Klassen/Schularten .....	78
8.7	Feedback der Schüler .....	81
8.8	Folgerungen und Empfehlungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	82
8.9	Fazit .....	83

<b>9</b>	<b>Hochschule, Graduate School, PH</b> .....	<b>85</b>
	<i>Nicole Flindt</i>	
9.1	Handlungsfeld und Zielgruppe (Wer? Wie viele?) .....	86
9.2	Projektziel .....	87
9.3	Zielerreichungskriterien .....	87
9.4	Zeitlicher Umfang .....	87
9.5	4 HKT-Standards: Methodischer Weg zur Erreichung (analog – digital) .....	87
9.6	Projektzielerreichung .....	89
9.7	Folgerungen und Empfehlungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	90
	Literatur .....	90
<b>10</b>	<b>Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) in der Umsetzung am Staatlichen Seminar für Didaktik und Lehrerbildung in Mannheim.</b> ...	<b>93</b>
	<i>Astrid Host, Annette Knapp-Wallenwein und Andreas Schanzenbächer</i>	
10.1	Handlungsfeld und Zielgruppe .....	94
10.2	Zeitlicher Umfang .....	94
10.3	Projektziel .....	95
10.4	Verankerung und Legitimation des HKT-Konzepts im Kontext des Bildungsplans 2016 .....	96
10.5	Umsetzung und Zielerreichungskriterien des HKT in den „Ergänzenden Veranstaltungen“ .....	96
10.6	Projektzielerreichung und Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer .....	98
10.7	Folgerungen und Empfehlungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	99
<b>11</b>	<b>Mentale Techniken in Eltern-Trainings</b> .....	<b>101</b>
	<i>Rainer Eckert</i>	
11.1	Einleitung .....	102
11.2	Handlungsfeld und Zielgruppe – Zum Setting der Eltern-Trainings .....	102
11.3	Projektziel, Umfang, Inhalte und Abläufe .....	102
11.4	4 HKT-Standards – zur Bedeutung von Elementen des HKT .....	107
11.5	Folgerungen und Empfehlungen .....	108
11.6	Abschließende kurze Bemerkungen .....	109
	Literatur .....	110
<b>12</b>	<b>Das Musicalprojekt Streetlight 2.0 von STARKamSTART</b> .....	<b>111</b>
	<i>Florian Greiner und Steffen Jakowski</i>	
12.1	Handlungsfeld und Zielgruppe .....	112
12.2	Projektziel .....	112
12.3	Zielerreichungskriterien .....	113
12.4	Zeitlicher Umfang .....	114

12.5	4 HKT-Standards: Methodischer Weg zur Erreichung (analog – digital).....	114
12.6	Projektzielerreichung .....	116
12.7	Folgerungen und Erfahrungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	117

## **IV Exemplarische Anwendungsbeispiele – Gefö, BGM und Reha**

13	<b>Das HKT im Betrieblichen Gesundheitsmanagement</b> .....	121
	<i>Daniel Preuß und Thomas Würz</i>	
13.1	Psychische Gesundheit – ein zentrales Thema im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) .....	122
13.2	Zielgruppe .....	122
13.3	Projektziel .....	123
13.4	Zielerreichungskriterien.....	123
13.5	Zeitlicher Umfang .....	124
13.6	Vier HKT Standards: Methodischer Weg zur Erreichung (analog – digital).....	125
13.7	Projektzielerreichung .....	125
13.8	Folgerungen u. Empfehlungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	125
	Literatur.....	127
14	<b>Das HKT im Bereich der Medizinischen Rehabilitation</b> .....	129
	<i>Robert Nechwatal</i>	
14.1	Medizinische Rehabilitationsbehandlung innerhalb der allgemeinen Gesundheitsversorgung .....	130
14.2	Inhalte der Medizinischen Rehabilitationsbehandlung .....	130
14.3	Risikofaktoren und Lebensstiländerung .....	131
14.4	Patientenedukation.....	132
14.5	Zielgruppe .....	132
14.6	Ziele definieren und Zielerreichung.....	133
14.7	HKT Standard und zeitlicher Umfang.....	133
14.8	Folgerungen .....	133
	Literatur.....	134
15	<b>Sitzcoaching mit HKT</b> .....	135
	<i>Robert Rupp</i>	
15.1	Handlungsfeld und Zielgruppe .....	136
15.2	Leitgedanken.....	137
15.3	Projektziel und Zielerreichungskriterien.....	138
15.4	Zeitlicher Umfang und Ablauf .....	139
15.5	HKT-Standards: Methodischer Weg zur Erreichung (analog-digital) .....	139
15.6	Projektzielerreichung .....	141
	Literatur.....	142

## V Exemplarische Anwendungsbeispiele – Sport

16	<b>Individual Ski/Snowboard</b> .....	145
	<i>Rosie Winnewisser</i>	
16.1	Einleitung .....	146
16.2	Handlungsfeld .....	146
16.3	Zielgruppe .....	146
16.4	Implementierung .....	147
16.5	Durchführung 4 HKT Standards .....	147
	Literatur .....	150
17	<b>Von Füchsen und Löwen</b> .....	151
	<i>Sven Heinrich</i>	
17.1	Handlungsfeld und Zielgruppe .....	152
17.2	Projektziel .....	152
17.3	Zielerreichungskriterien .....	152
17.4	Zeitlicher Umfang und die 4 HKT-Standards .....	153
17.5	Projektzielerreichung .....	156
17.6	Folgerungen und Empfehlungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	156
18	<b>Stark bleiben in Versuchungssituationen</b> .....	157
	<i>Sven Heinrich und Gerhard Treutlein</i>	
18.1	Handlungsfeld und Zielgruppe .....	158
18.2	Projektziel .....	159
18.3	Zielerreichungskriterien .....	159
18.4	Zeitlicher Umfang .....	159
18.5	4 HKT-Standards: Methodischer Weg zur Erreichung .....	160
18.6	Projektzielerreichung .....	161
18.7	Folgerungen und Empfehlungen für Projekte in vergleichbaren Handlungsfeldern .....	162
	Weitere Infos .....	162

## VI Exemplarische Anwendungsbeispiele – International

19	<b>Strategien zur Verbreitung von Heidelberger Kompetenztrainings (HKT) in der Schweiz</b> .....	165
	<i>Titus Bürgisser, Hanspeter Lehner und Pascal Werle</i>	
19.1	Einleitung – zur Entstehung von HKT in der Schweiz .....	166
19.2	Bezug des Heidelberger Kompetenztrainings zum Lehrplan 21 .....	167
19.3	HKT im Studium und als Weiterbildungsangebot .....	168
19.4	Nachhaltigkeit am Beispiel der Instruktoren-Seminare .....	169
19.5	E-Learning und App zur Unterstützung des HKT-Trainings – Ein Weg zu mehr Nachhaltigkeit? .....	171
19.6	Fazit und Ausblick .....	172
	Literatur .....	172

20	<b>Mental Training—Brazil History</b> .....	175
	<i>Francisco Sebok</i>	
21	<b>Memories of the Application of Mental Training for Young People</b> .....	179
	<i>Francisco Sebok</i>	

## VII Wirksamkeitsstudien

22	<b>Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)</b> .....	189
	<i>Sarah Heid und Thomas Würz</i>	
22.1	Hintergrund zur Studie. ....	190
22.2	Ziele und Hypothesen der Studie .....	190
22.3	Design und Methoden .....	191
22.4	Ergebnisse .....	191
22.5	Diskussion, Interpretation, Schlussfolgerungen .....	193
	Literatur.....	194
23	<b>Bereich der Medizinischen Rehabilitation</b> .....	195
	<i>Robert Nechwatal</i>	
23.1	Stand der Forschung.....	196
23.2	Eigene Vorarbeiten .....	196
23.3	Ziele und Methoden, Fragestellung und Hypothesen .....	197
23.4	Methoden und Datenerhebung .....	197
23.5	Ergebnisse .....	198
23.6	Folgerungen .....	200
	Literatur.....	201
24	<b>Sport</b> .....	203
	<i>Rosie Winnewisser</i>	
24.1	Hintergrund und Studiendesign .....	204
24.2	Stichprobe .....	204
24.3	Instrument .....	204
24.4	Ergebnisse .....	205
24.5	Fazit .....	208
	Literatur.....	209
25	<b>„StarkmacherSchule“ – Evaluation eines Empowerment-Projekts</b> .....	211
	<i>Sarah Heid</i>	
25.1	Hintergrund.....	212
25.2	Ziele und Hypothesen der Studie .....	212
25.3	Design und Methoden .....	213
25.4	Ergebnisse .....	213
25.5	Diskussion, Interpretation, Schlussfolgerungen.....	218
	Literatur.....	220

26	<b>Schulgolfen und Heidelberger Kompetenztraining (HKT) – eine gute Kombination?</b> .....	221
	<i>Carolin Schulze und Daniel Preuß</i>	
26.1	Hintergrund zur Studie .....	222
26.2	Ziel und Forschungsfragen der Studie .....	222
26.3	Design und Methoden .....	223
26.4	Umsetzung der Untersuchung .....	224
26.5	Ergebnis .....	225
26.6	Fazit .....	228
	Literatur .....	229

## VIII Nachhaltige Implementierung

27	<b>Nachhaltige Implementierung des HKT im Individualbereich</b> .....	233
	<i>Wolfgang Knörzer</i>	
	Literatur .....	236
28	<b>Nachhaltige Implementierung des HKT in Organisationen</b> .....	237
	<i>Wolfgang Amler</i>	
28.1	Die Musterlösung .....	239
28.2	Förderliche Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Implementierung .....	243
28.3	Resümee .....	243
	Literatur .....	244

## IX Qualitätssicherung

29	<b>Qualitätssicherung im HKT</b> .....	247
	<i>Julia Janiesch</i>	
	Weitere Infos .....	252