

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|--|---|
| 1 | Zur Entwicklung des Heidelberger Kompetenztrainings (HKT) | 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 | Entwicklung aus neurobiologischer, psychologischer und pädagogischer Sicht | 11 |
| | <i>Wolfgang Knörzer</i> | |
| 2.1 | Kommunikation, Lehren und Lernen | 12 |
| 2.2 | Neurobiologische, psychologische und pädagogische Aspekte | 14 |
| | Literatur | 25 |
| 3 | HKT als Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in Prävention und Gesundheitsförderung | 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 | Grundlegende Prinzipien des HKT | 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 | Ressourcenorientierung und -aktivierung..... | 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 | HKT an der Neubergschule-Grundschule..... | 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 | Sekundarstufe, Bildungszentrum Niedernhall | 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 | Berufsschule: Johannes-Gutenberg-Schule | 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 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|------------|
| 9 | Hochschule, Graduate School, PH | 85 |
| | <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 |
| 10 | Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) in der Umsetzung am Staatlichen Seminar für Didaktik und Lehrerbildung in Mannheim.... | 93 |
| | <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 |
| 11 | Mentale Techniken in Eltern-Trainings | 101 |
| | <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 |
| 12 | Das Musicalprojekt Streetlight 2.0 von STARKamSTART | 111 |
| | <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 | Das HKT im Betrieblichen Gesundheitsmanagement..... | 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 | Das HKT im Bereich der Medizinischen Rehabilitation..... | 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 | Sitzcoaching mit HKT | 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 | Individual Ski/Snowboard | 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 | Von Füchsen und Löwen | 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 | Stark bleiben in Versuchungssituationen | 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 | Strategien zur Verbreitung von Heidelberger Kompetenztrainings (HKT) in der Schweiz | 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 | Mental Training—Brazil History | 175 |
| | <i>Francisco Sebok</i> | |
| 21 | Memories of the Application of Mental Training for Young People | 179 |
| | <i>Francisco Sebok</i> | |

VII Wirksamkeitsstudien

| | | |
|------|--|-----|
| 22 | Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) | 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 | Bereich der Medizinischen Rehabilitation | 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 | Sport | 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 | „StarkmacherSchule“ – Evaluation eines Empowerment-Projekts | 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 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|-----|
| 26 | Schulgolfen und Heidelberger Kompetenztraining (HKT) – eine gute Kombination? | 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 | Nachhaltige Implementierung des HKT im Individualbereich | 233 |
| | <i>Wolfgang Knörzer</i> | |
| | Literatur..... | 236 |
| 28 | Nachhaltige Implementierung des HKT in Organisationen | 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 | Qualitätssicherung im HKT | 247 |
| | <i>Julia Janiesch</i> | |
| | Weitere Infos | 252 |