



**PH LUZERN**  
**PÄDAGOGISCHE**  
**HOCHSCHULE**

**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.

**Mentale Stärke entwickeln –  
im Schulalltag gelassen agieren**

Das Heidelberger Kompetenztraining HKT

---

Titus Bürgisser, PH Luzern  
Leiter Zentrum Gesundheitsförderung  
HKT Trainer

Workshop 30. April 2025, Olten

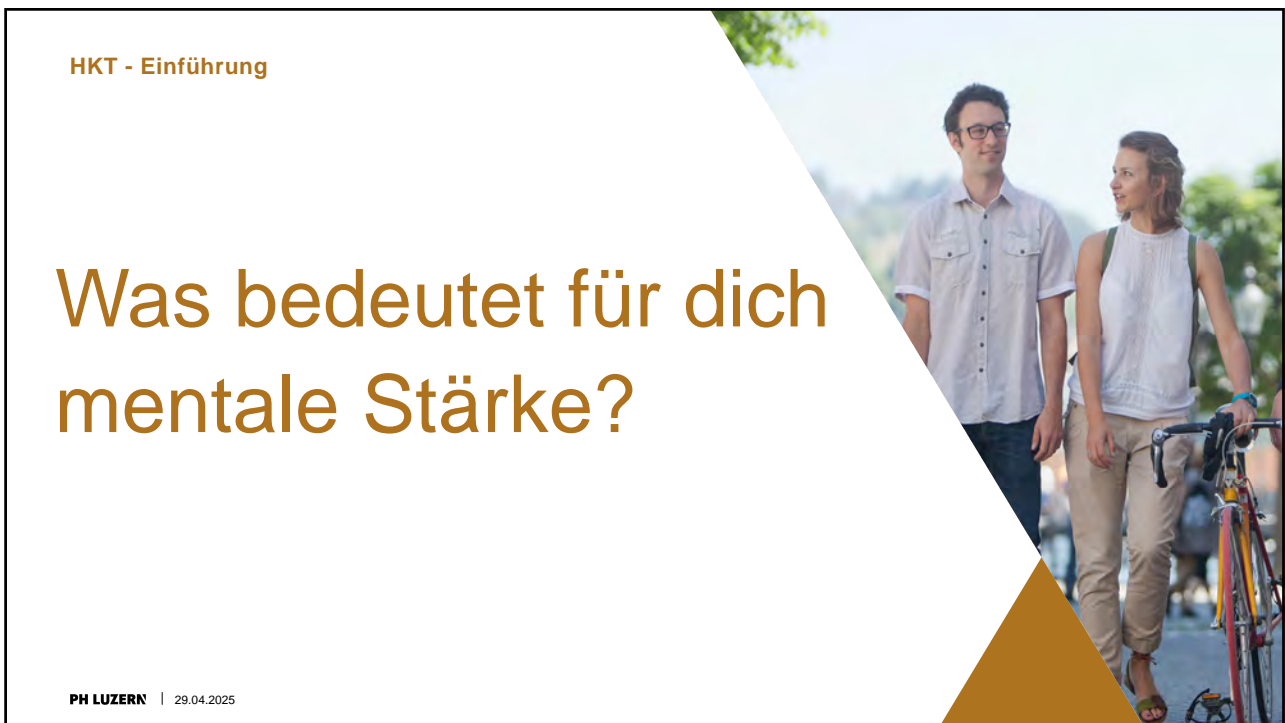
weitergeben.

**Inhaltsverzeichnis**

- Mentale Stärke und mentales Training in der Schule
- Das Heidelberger Kompetenztraining HKT
- Einblicke ins HKT mit eigener Zielsetzung
- Angebote PH Luzern



PH LUZERN |





Wendenhorn Südostgrat (UR, Sustengebiet)

PH LUZERN |

weitergeben.

### Das HKT – ein mentales Training

#### Mit meinen Gedanken und meiner Vorstellung Ziele erreichen und wirkungsvoll sein

- Mentales Training nutzt die Fähigkeit des Menschen, sich selbst verbal oder mental ohne äusseren Anlass Vorstellungen zu erschaffen (Autosuggestion).
- Diese mentale Kraft kann für unser Wohlbefinden und das Erreichen unserer Ziele genutzt werden.
- Diese Fähigkeit zu nutzen kann trainiert werden, das heisst sie braucht Übung.
- Mentale Vorstellungen können unsere Gefühle und unsere vegetativen Funktionen beeinflussen und zum Beispiel zur bewussten Herbeiführung von Entspannung genutzt werden.
- Damit kann mentales Training einen wesentlichen Beitrag zu psychischer Gesundheit leisten und das Selbstvertrauen von Menschen stärken.

Baisch-Zimmer & Petrig (2011). Kindermentaltraining. Weinheim und Basel: Beltz (S. 7-8)

PH LUZERN |

### Elemente des mentalen Trainings

The diagram is shaped like a house. The roof is a triangle with the text "Mentales Training" centered inside. The base is a wide rectangle with the text "Entspannung" centered inside. Between the roof and the base are seven vertical bars of varying heights, each containing a specific training element. From left to right, the elements are: Zielfindung, Visualisierung und Imagination; Arbeit mit Glaubenssätzen; Autosuggestion und Arbeit mit Affirmationen; Optimistisches Denken Positive Zielvorstellungen; Adäquate Körperhaltung; and Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen.

**Mentales Training**

Zielfindung, Visualisierung und Imagination

Arbeit mit Glaubenssätzen

Autosuggestion und Arbeit mit Affirmationen

Optimistisches Denken Positive Zielvorstellungen

Adäquate Körperhaltung

Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen

**Entspannung**

Baisch-Zimmer & Petrig (2011). Kindermentaltraining. Weinheim und Basel: Beltz (S. 9)

PH LUZERN | 29.04.2025

### Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

# Visualisierung

A close-up photograph of a bright yellow sunflower with a dark brown center, set against green leaves. The image is partially obscured by a white diagonal shape on the left and a brown triangle at the bottom right.

**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.

**schliesse deine Augen  
verliebe dich  
verweile dort**

Dschalaleddin Rumi (1207-1273) persischer Mystiker

**Anwendung in der Schule**

- Prüfungen
- Projekte realisieren
- Vorträge
- Theater
- Musikaufführung  
Vortragsübung
- sportliche Ziele erreichen
- etwas Neues wagen
- Selbstvertrauen stärken
- gesundheitliche Ziele erreichen
- Vorstellungsgespräch

PH LUZERN | 29.04.2025

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

# Experiment Daumenübung



**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.

# 2

## Heidelberger Kompetenztraining

für mentale Stärke - HKT



## Psychologischer Vertrag für den Workshop

- ✓ Freiwilligkeit
- ✓ Vertraulichkeit
- ✓ Selbstorganisation
- ✓ Selbstverantwortung
- ✓ Freundliche Frustration
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Humor/Spaß
- ✓

## Empfehlenswerte Literatur und Links



Knörzer, Wolfgang et. al (2011).  
**Mentale Stärke entwickeln.** Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis. Weinheim und Basel: Beltz

Knörzer, Wolfgang et. al (2019).  
**Das Heidelberger Kompetenztraining.** Wiesbaden / Heidelberg: Springer

**Links:**  
[www.hkt-schweiz.ch](http://www.hkt-schweiz.ch)

[www.phlu.ch](http://www.phlu.ch)



**Das Heidelberger Kompetenztraining HKT**

Seit 2005 Heidelberger Kompetenz Training. (Knörzer, Rupp, Amler)

**Trainingsprogramm** das Menschen hilft, Herausforderungssituationen erfolgreich zu bewältigen.

Es ist hilfreich z.B. bei

- Prüfungen
- Konzerten und Vortragsübungen
- Wettkämpfen und Herausforderungen im Sport
- Wichtigen Gesprächen, Bewerbungsgesprächen
- Der Erreichung persönlicher Ziele (z.B. mehr Bewegung, Rauchstopp etc.)
- Stress

Im richtigen Moment auch das **Selbstvertrauen** und die **mentale Stärke** zu haben, um **erfolgreich** zu sein.

PH LUZERN |

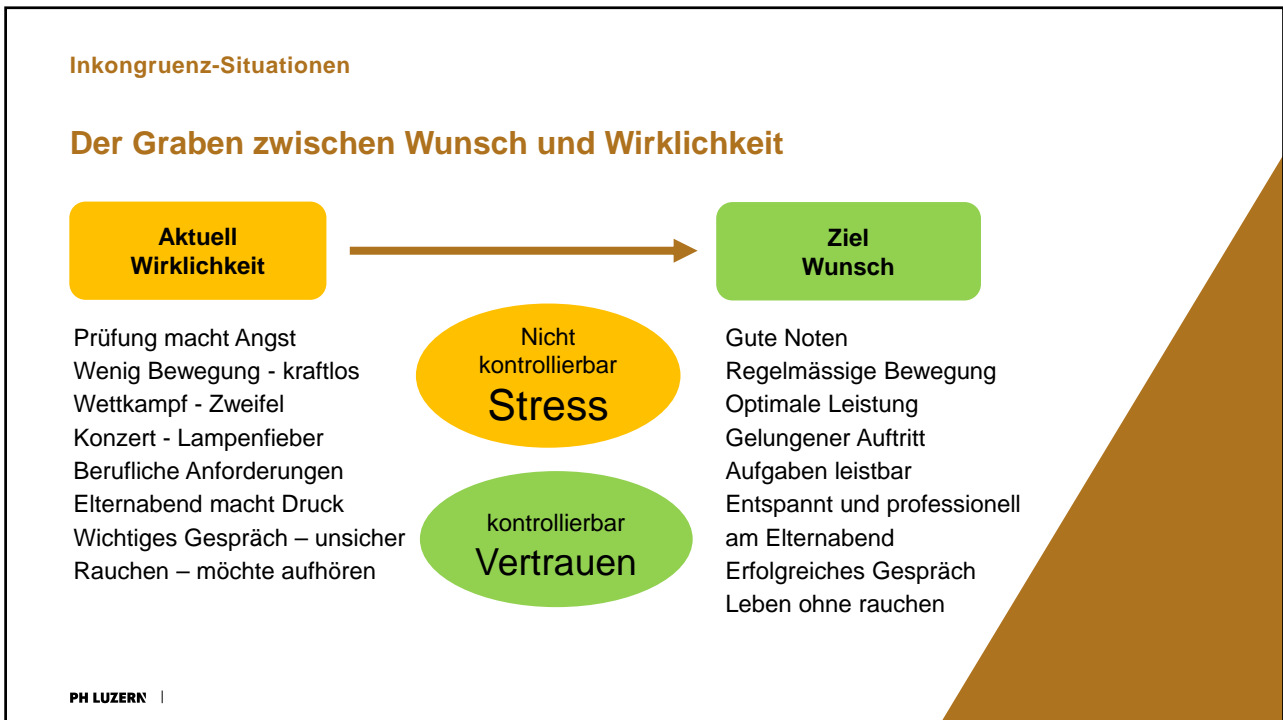
**Deine Ziele erreichen mit Unterstützung des HKT**

- Hast Du Ziele, die Du unbedingt erreichen möchtest in allen Bereichen Deines Lebens?
- Möchtest Du erfolgreicher sein, weniger Stress haben, Dich wohl dabei fühlen?

**Das HKT ist ein Trainingsprogramm, um erfolgreich zu sein**  
Das heisst, mit etwas Übung gelingt es Dir besser, Deine Stärken zu mobilisieren und Deine Ziele zu erreichen und damit erfolgreich zu sein.

**Zeig, was in dir steckt!**

PH LUZERN | 29.04.2025



Was passiert im Hirn bei Stress?

Die Stressreaktion

1 Das Gehirn ist die zentrale Schaltstelle bei Stress. Der Hypothalamus veranlasst die Hypophyse, das Stresshormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) auszuschütten.



PH LUZERN |

Unkontrollierbare Inkongruenz -. Stress

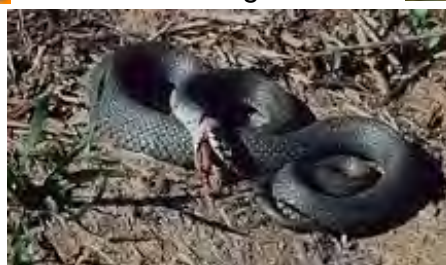
Angriff



Flucht



Erstarrung



PH LUZERN |

weitergeben. 20

Ziel des HKT

**Ziel des HKT ist es,  
Menschen zu befähigen,  
Inkongruenzsituationen  
ressourcenorientiert zu lösen.**

PH LUZERN | 29.04.2025



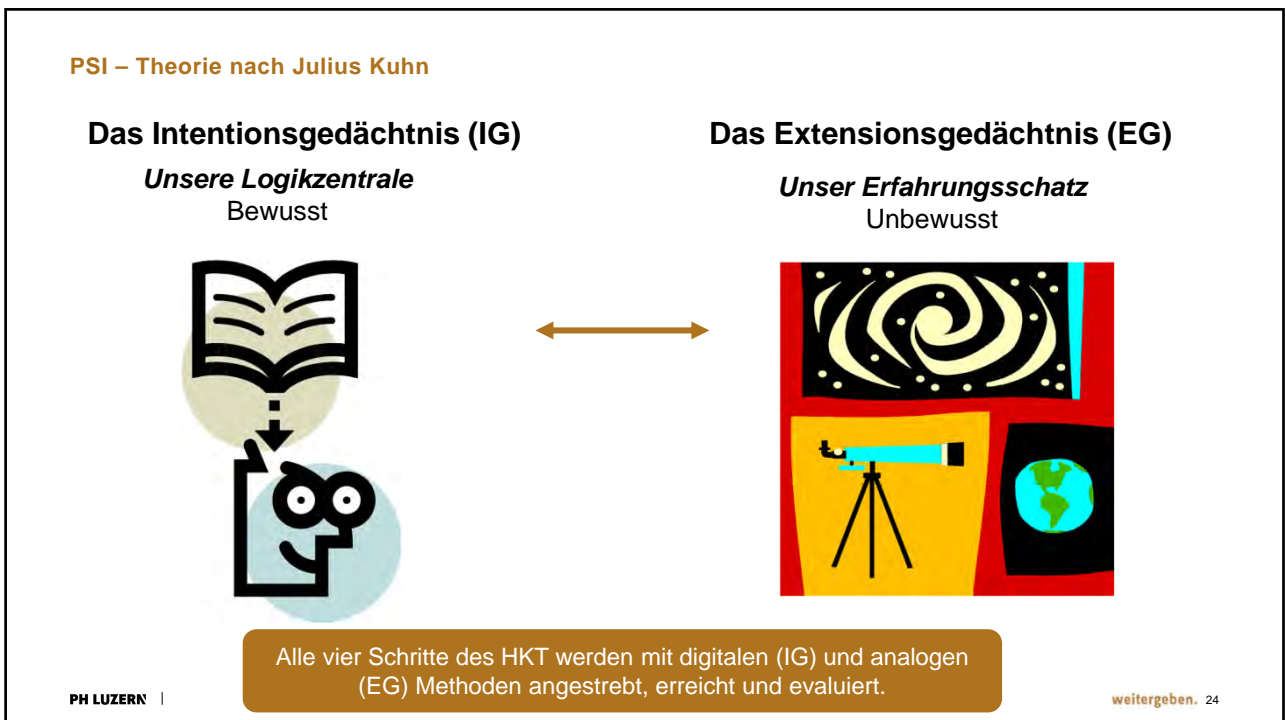
Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

**Schritte des HKT-Prozesses:**

1. Ziele formulieren und visualisieren
2. Konzentration aufbauen
3. Seine Stärken aktivieren
4. Die Zielintention abschirmen

**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.



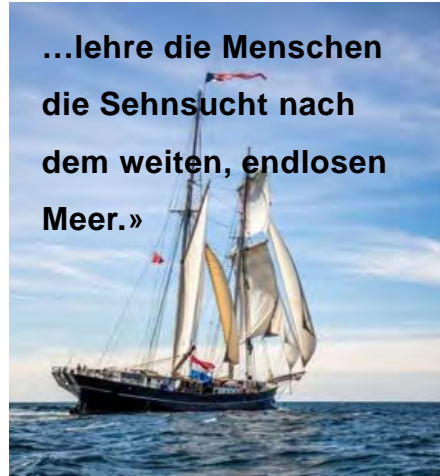


## « Wenn du ein Schiff bauen willst...

dann trommle nicht alle  
Menschen zusammen  
um Holz zu beschaffen,  
Aufgaben zu vergeben  
und die Arbeit  
einzuteilen...

sondern

...lehre die Menschen  
die Sehnsucht nach  
dem weiten, endlosen  
Meer.»



Rationaler Verstand IG

Erfahrungsverstand EG

PH LUZERN |

# 3

Einblick ins HKT  
Anwendertraining





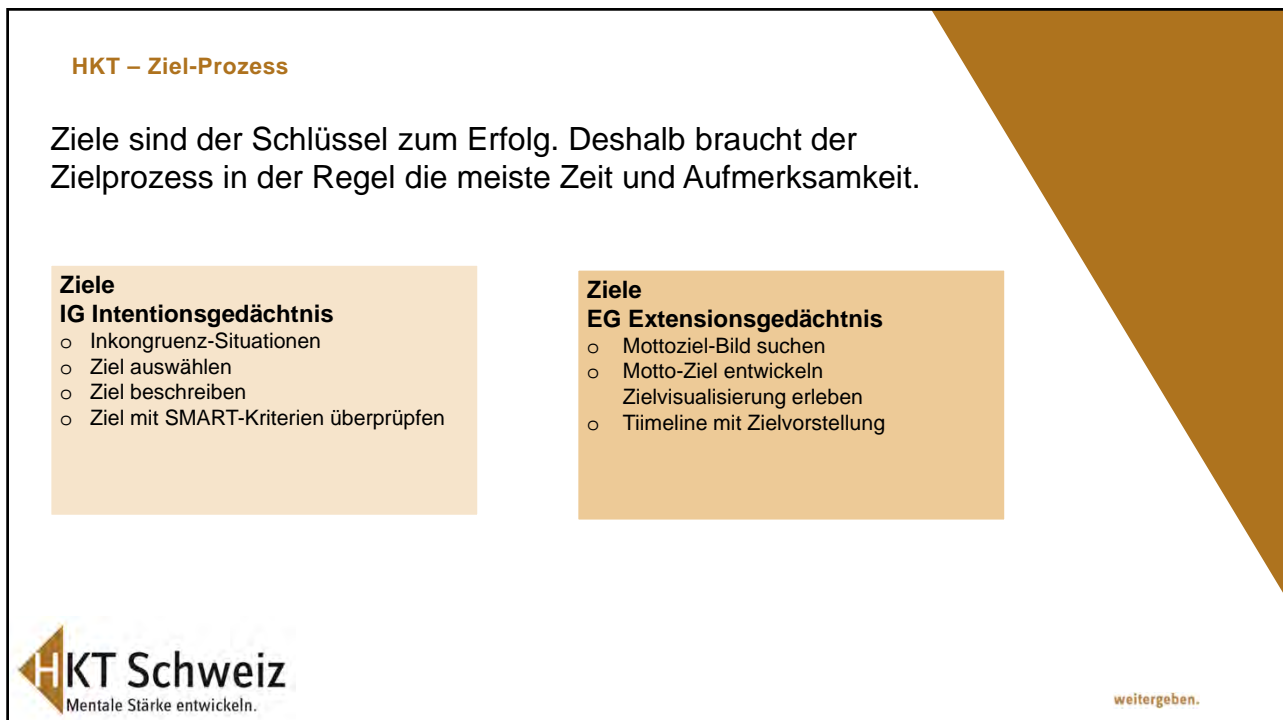
## Einblick 1: Ziele

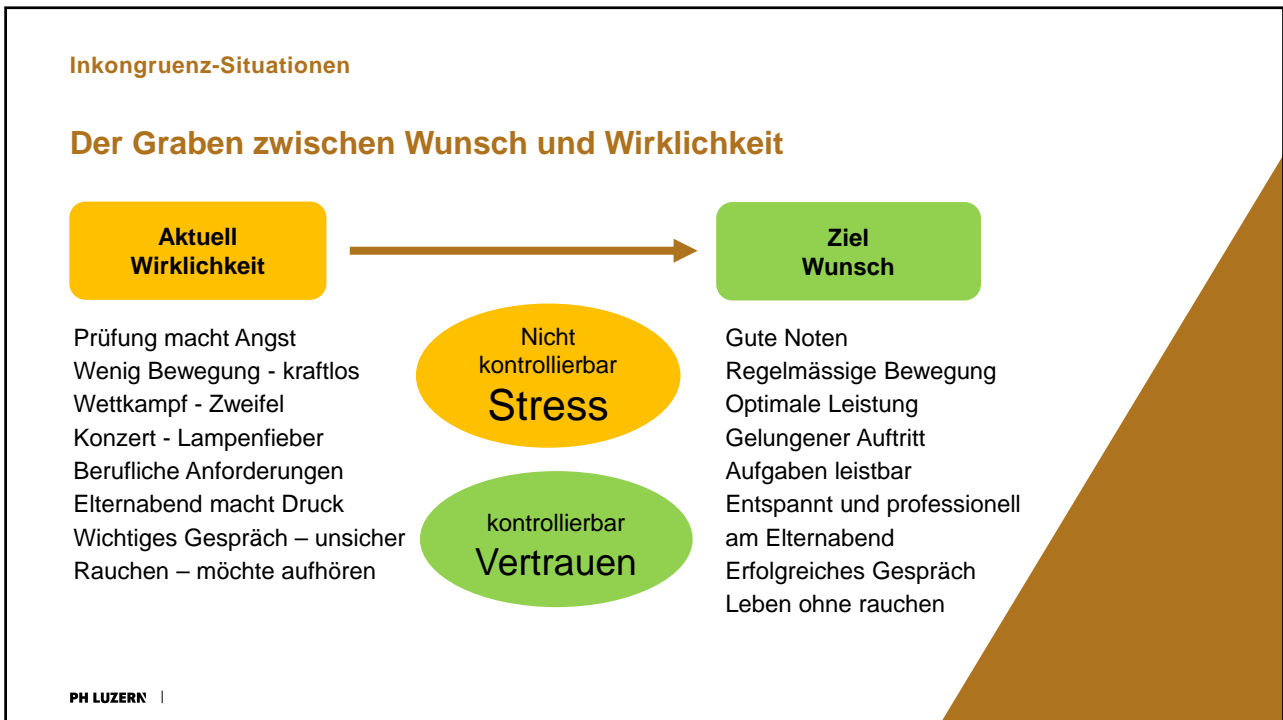
**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.

### Schritt 1: Ziele

«Ziele nach Zielkriterien  
exakt formulieren und die  
Zielerreichung mental erleben  
können.

PH LUZERN |





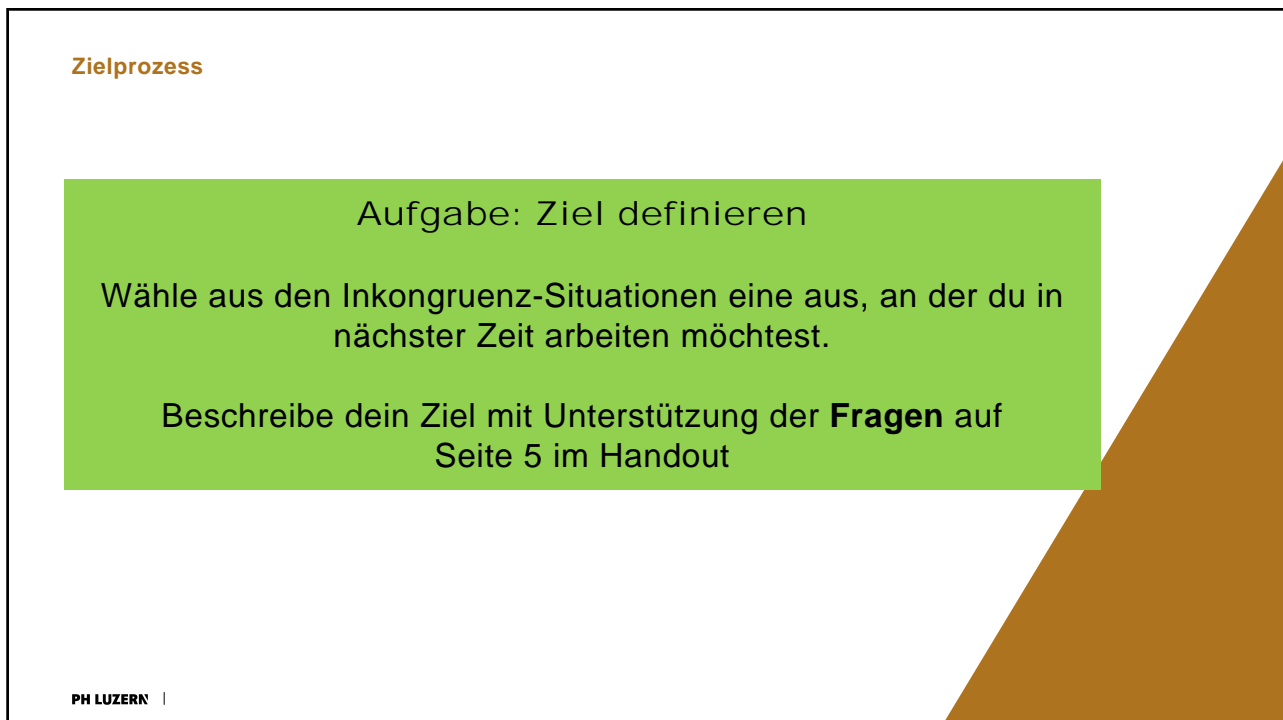
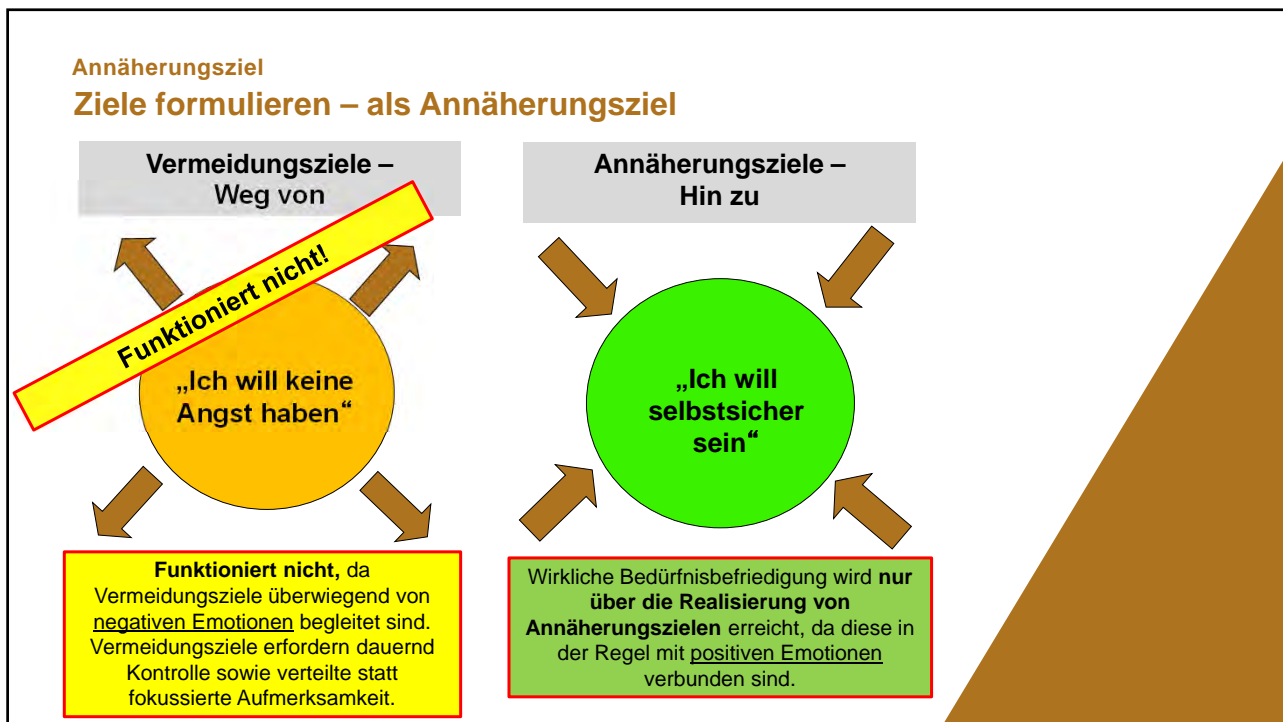
**Aufgabe – Sammlung Inkongruenz-Situationen**

**Graben zwischen Wunsch und Wirklichkeit**

Beschreibe in der Tabelle einige für dich aktuelle Inkongruenz-Situationen auf Seite 4

Aktuell - Wirklichkeit	Ziel - Wunsch
Lampenfieber	Ruhig und konzentriert beim Auftritt

PH LUZERN |



Zielprozess  
**SMART-Ziele**

Das SMART-Ziele-Modell eignet sich sehr gut als Grundlage zur Überprüfung der Ziele:

<b>S</b>	spezifisch, konkret, sinnspezifisch
<b>M</b>	messbar, mit eigenen Prüfkriterien
<b>A</b>	attraktiv, positive Auswirkungen, anspruchsvoll
<b>R</b>	realistisch, Fähigkeiten zur Umsetzung, Ressourcen
<b>T</b>	terminiert

PH LUZERN |

Zielprozess

**Partner-Aufgabe**  
**SMART-Ziele formulieren**

Arbeitet zu zweit an der Schärfung eurer Ziele.  
SMART-Leitfragen stellen - Antworten notieren

**Wenn das Ziel bekannt ist:** Heft austauschen, Person beantwortet die Fragen laut im Gespräch, die andere Person schreibt auf.

**Wenn das Ziel geheim ist:** Die Fragen stellen und die Person ihre Antworten selber aufschreiben lassen.

**Zeit 20 Minuten**  
**10 Minuten pro Person**

PH LUZERN |



PSI – Theorie nach Julius Kuhn

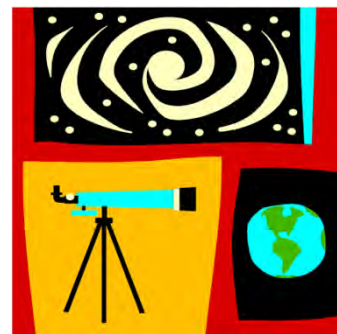
**Das Intentionsgedächtnis (IG)**

*Unsere Logikzentrale*  
Bewusst



**Das Extensionsgedächtnis (EG)**

*Unser Erfahrungsschatz*  
Unbewusst



Alle vier Schritte des HKT werden mit digitalen (IG) und analogen (EG) Methoden angestrebt, erreicht und evaluiert.

**Gegenüberstellung  
Intentions-Gedächtnis IG und Extensions-Gedächtnis EG**  
(PSI-Theorie von Julius Kuhl)

	<b>IG</b>	<b>EG</b>
Verarbeitungsebene	bewusst	unbewusst
Funktion	denken	fühlen
Code	verbal	somato-affektiv
Bewertung	analytisch	ganzheitlich
Arbeitsgeschwindigkeit	langsam	schnell
Veränderungsgeschwindigkeit	schnell	langsam

PH LUZERN |

**Zielprozess**

**Motto-Ziel**

Drückt die generelle Haltung eines Menschen gegenüber einer Thematik aus.

Ist stark in unseren Erfahrungen (Extensionsgedächtnis) verankert.

Erscheint in Form von Sätzen, Bildern, Erinnerungen, Symbolen, etc.

PH LUZERN |

**Zielprozess****Beispiel Motto-Ziel**

Im Wettkampf kämpfe  
ich wie ein schwarzer  
Panther.



In der Prüfung bin ich  
wie ein ruhiger klarer  
Bergsee.



PH LUZERN |

**Zielprozess****Aufgabe Motto-Ziel****Mottoziel = Bild + Eigenschaft**

- Motto-Ziel-Karte auswählen
- Brainstorming alleine: Eigenschaften des Mottoziels
- Was sehen andere für Eigenschaften in diesem Bild?
- Mottoziel als Satz mit Bild und Eigenschaft aufschreiben

**Handout Seiten 8/9**

PH LUZERN |



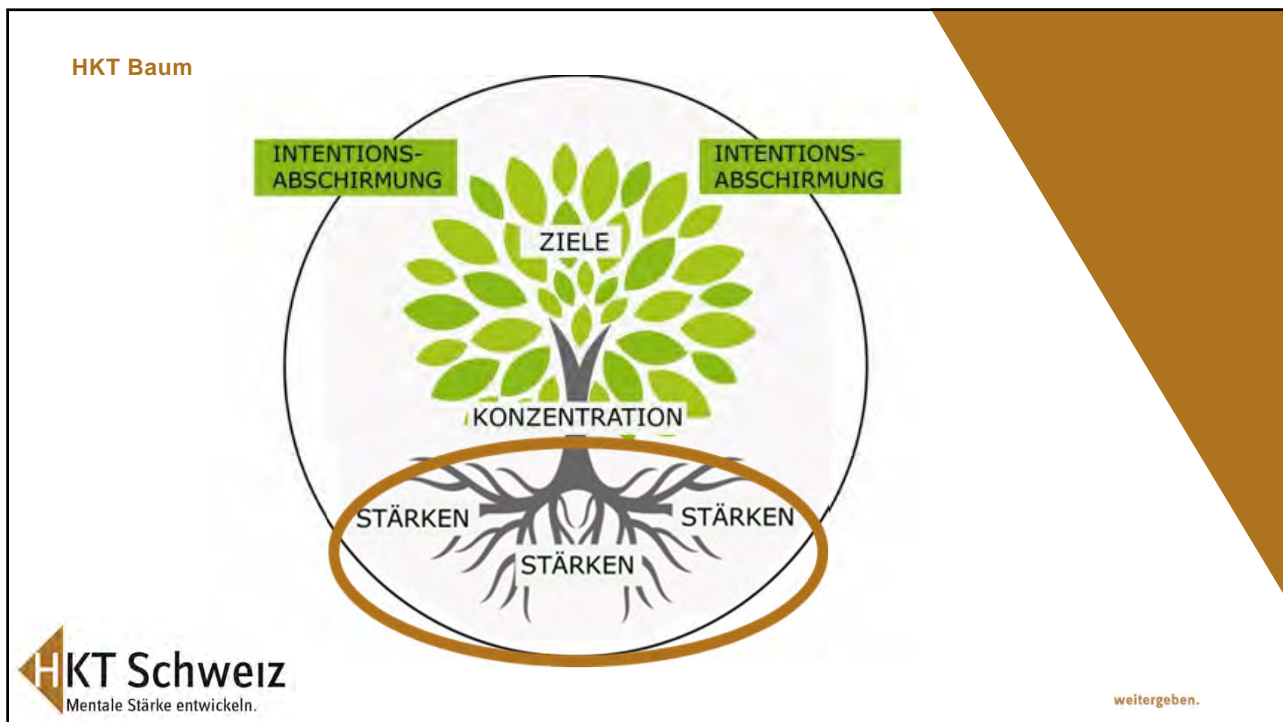
## Einblick 2: Konzentration

**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.

Schritt 2: Konzentration

«Die Zugangswege  
zur Konzentration kennen und  
sich konzentrieren können.»

PH LUZERN |



**HKT - Konzentration**

Konzentration ist eine Meta-Ressource. Sie kann auch unabhängig von einem konkreten Ziel genutzt werden, um präsent und kraftvoll Aufgaben und Situationen zu bewältigen. Konzentration im HKT ist nicht das Ergebnis von Anstrengung. Sie ist im Körper erfahrbar und ist Ausdruck von Präsenz in der Gegenwart, innerer Ruhe und Bewusstheit.

**Konzentration  
IG Intensionsgedächtnis**

- Vier Zugangswege zur Konzentration kennen
- Kenntnis über Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Stimmung

**Konzentration  
EG Extensionsgedächtnis**

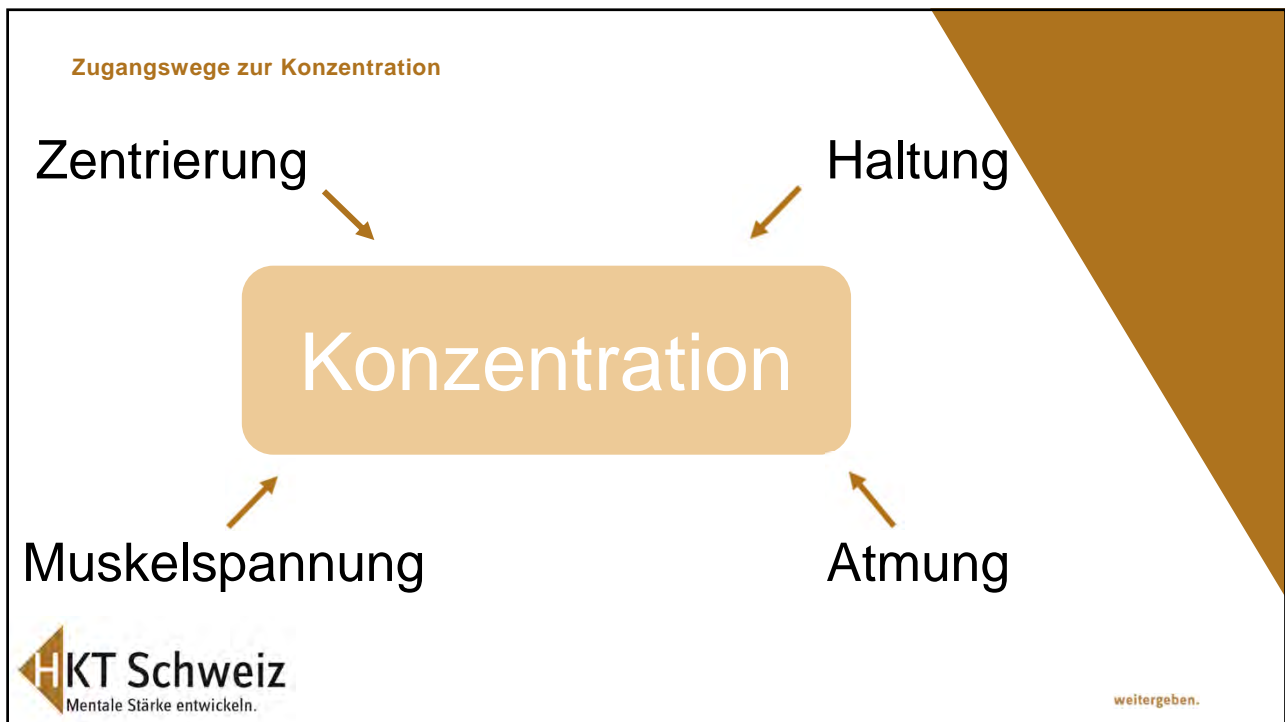
- Vier Partnerübungen zur Konzentration
- Konzentrations-Test:  
Unbeugsamer Arm
- Konzentrations-Symbol
- Körper-Anker zur Konzentration
- Viele Übungen zu zweit und in der Gruppe

**Weitere Zugänge zur Konzentration**

- Wahrnehmungstraining in der Natur
- Achtsamkeit
- Waldbaden

**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.

weitergeben.



**4 Übungen zum Aufbau von Konzentration**

Konzentration I  
**Heidelberger Kompetenztraining (HKT)**

Mit Julia Ziegler und Prof. Dr. Wolfgang Knörzer

Videos 1 und 2 auf der Website [www.hkt-schweiz.ch](http://www.hkt-schweiz.ch)

**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.

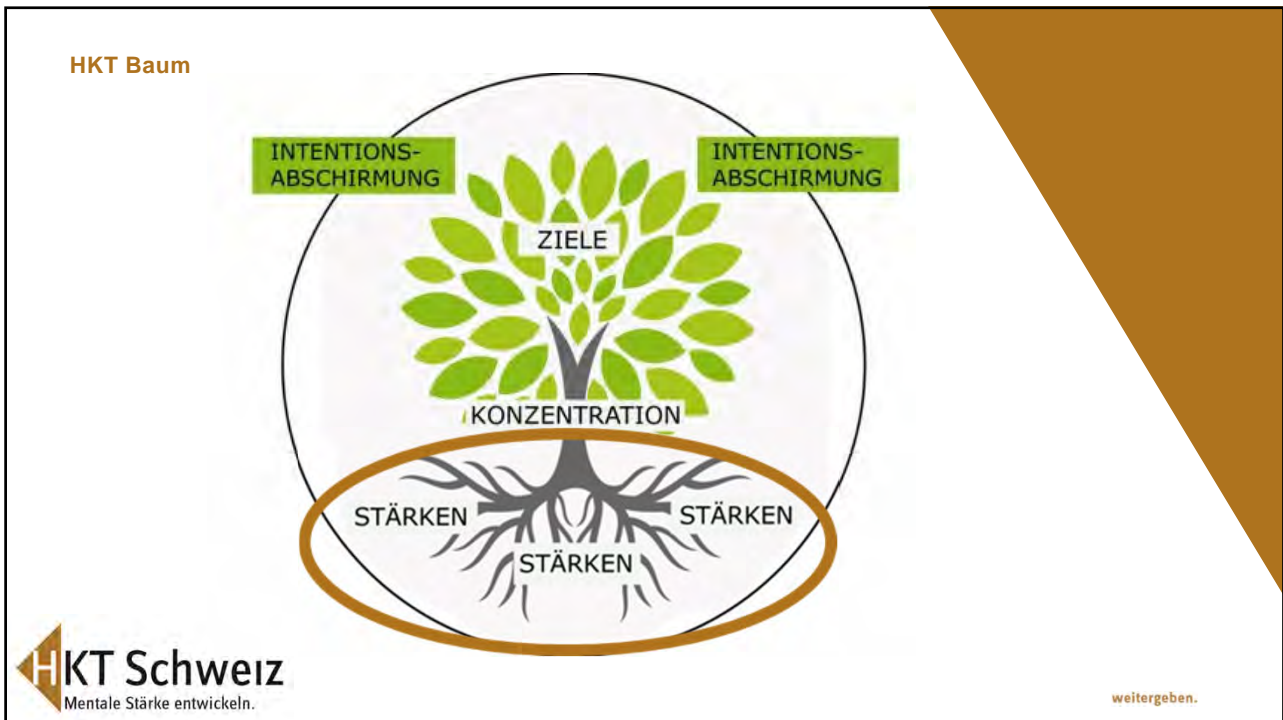
## Konzentration testen - unbeugsamer Arm

### Test: Unbeugsamer Arm Bin ich konzentriert?

1. Übung: Mit voller Kraft dagegen halten
2. Übung: Konzentration aufbauen und dann den Arm testen im Zustand der Konzentration



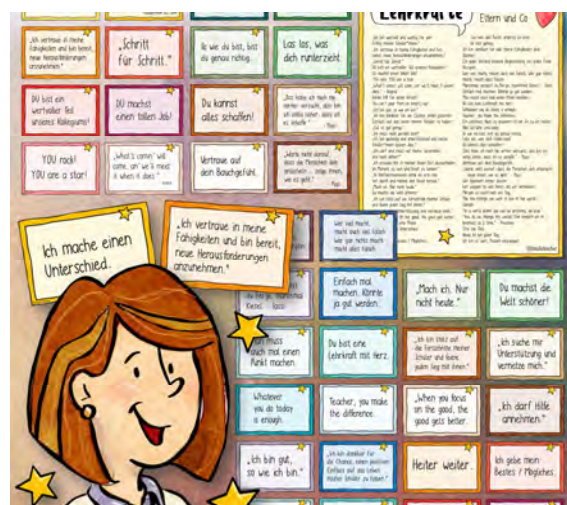
## Einblick 3: Affirmationen für Lehrpersonen



**Affirmationen für Lehrpersonen**  
**Stärken aktivieren**

Schau dir die Affirmationen an – Welche kannst du bei aktuellen Herausforderungen besonders brauchen? Nimm sie mit.

Kommt zu zweit miteinander ins Gespräch über die gewählten Karten.





## 4. HKT-Kurse PH Luzern

**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.

### HKT-Kurse

#### **HKT-Anwendertraining:**

15./16. November 2025 (WB)  
oder als Holkurs für Teams auf  
Anfrage (4-12 Stunden)

#### **HKT-Instruktor\*innen-Kurs** Auf Anfrage (WB)

### Weitere Kurse und Angebote des Zentrums

#### **Feuergeschichten (WB)**

#### **Achtsamkeitskurse (WB)**

**Wahrnehmungstraining** in der  
Natur und Waldbaden (auf  
Anfrage)



**Mentale Stärke entwickeln**



**Viel Erfolg!  
Du kannst es!**

[www.phlu.ch](http://www.phlu.ch)

[www.hkt-schweiz.ch](http://www.hkt-schweiz.ch)

[www.fqhkt.de](http://www.fqhkt.de)

**HKT Schweiz**  
Mentale Stärke entwickeln.