



# Heidelberger Kompetenztraining HKT- Mentales Training

**Präventionsschwerpunkt:** Gewalt Sucht Medien Gesundheit sonstiges

## Inhalt/Beschreibung:

Das Heidelberger Kompetenztraining (kurz: HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke ist ein theoretisch fundiertes Mentaltraining, das darauf abzielt, Menschen jeder Alters- und Berufsgruppe geeignete mentale Strategien und Kompetenzen zu vermitteln, die sie dabei unterstützen, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen und somit ihr persönliches Potenzial zielgerichtet und bewusst zu aktivieren.

Entwickelt wurde das HKT an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg von Prof. Dr. Wolfgang Knörzer, Wolfgang Amler und Dipl.-Päd. Robert Rupp. Ursprünglich als Integratives Mentaltraining im Sport konzipiert (Amler, Bernatzky & Knörzer, 2006), wurde es bisher auch in den schulischen und den Gesundheitsbereich übertragen und angepasst. So findet es u.a. Anwendung im Schulfach „Glück“ in der Willy-Hellpach-Schule sowie in der Reha-Klinik Königstuhl.

## Zielebene:

Multiplikatoren Endadressaten Öffentlichkeitsarbeit

## Altersgruppe

Kinder bis 13 Jahre Jugend ab 14 bis 17 Jahre  
Junge Erwachsene ab 18 bis 27 Jahre Erwachsene ab 27 Jahre

## Geschlechtsspezifische Ausrichtung

speziell weiblich keine speziell männlich

## Konzeptionelle Ebene

Informationsvermittlung Normenbildung  
Alternative Erlebnisformen Kompetenzförderung  
Früherkennung/Intervention Strukturgestaltende Maßnahmen

## Umsetzungsebene

Vortrag/Referat Unterricht/Trainingseinheit Workshop/Seminar  
Fortbildung Beratung/Supervision Ausstellung  
Projekttag/e Aktionswochen Infostand

## Teilnehmerzahl:

offen

**Zeitaufwand:** 4 x 90 min

## Setting

Familie Kindergarten/-tagestätten Schule

## Kosten:

70 € pro std.

## Referent/in/ Kontakt:

Viktoria Schmidgall, B.A. Health Promotion (Gesundheitsförderung), HKT-Instruktorin  
Eichacher Str. 32, 74639 Zweiflingen, 0178-1362503, viktoriaschmidgall@gmx.de