

BGM-Ziele erreichen und Hürden ressourcenorientiert meistern –

**Impulse und Strategien aus dem Heidelberger
Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke**

5. Mai 2021

Dr. Robert Rupp

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung

Agenda

Begrüßung, Kurzvorstellung Referent, Workshop-Ziele

Kurzvorstellung HKT

Zielerreichung mental erleben

Zielintention abschirmen mit Wenn-Dann-Plänen

bewegte Erkenntnisauswertung

16.20 Uhr: Workshop-Ende

Kurzvorstellung des Referenten

- Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der PH HD - Abteilung Prävention & Gesundheitsförderung
- **Arbeitsschwerpunkte:**
 - Entwicklung mentaler Stärke – Heidelberger Kompetenztraining (HKT)
– in den Feldern Gesundheitsförderung, Beruf, Bildung und Sport
 - Entwicklung innovativer Konzepte für ein bewegtes Arbeiten /
bewegtes Lernen → Bewegte Hochschullehre

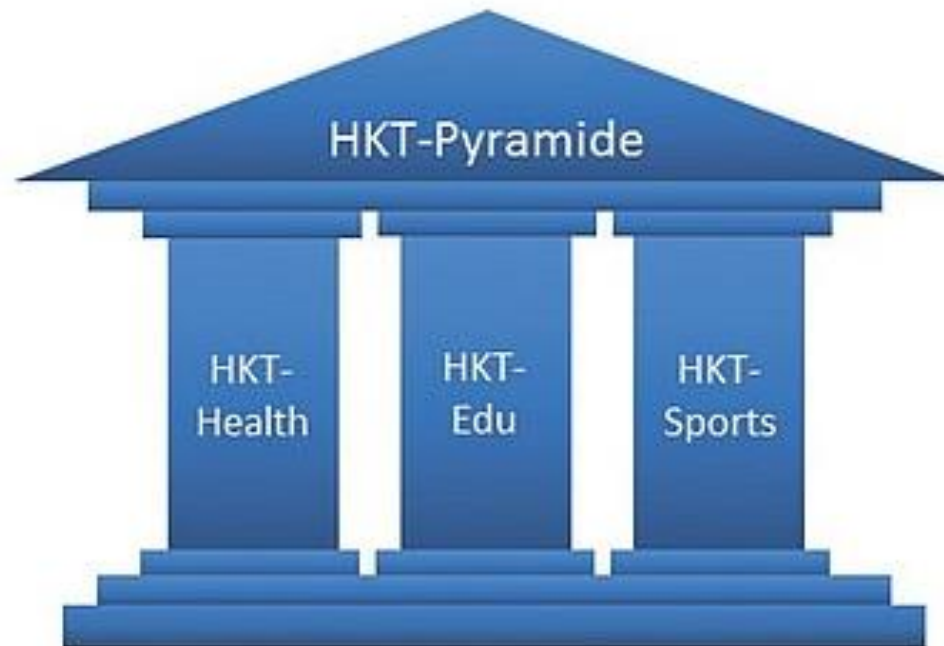
Workshop-Ziele

- TN kennen Ziele und Bausteine des Heidelberger Kompetenztrainings zur Entwicklung mentaler Stärke (HKT)
- TN erkennen den Wert eines analogen (bildhaft-metaphorischen) Zugangs zur BGM-Zielarbeit und -kommunikation als Ergänzung zum klassischen (rational analytischen) Vorgehen.
- TN verfügen mit „Wenn-Dann-Plänen“ über eine wirksame Strategie, um im BGM-Prozess auftauchende Hindernisse effektiv zu überwinden.

HKT – Ziel

Ziel des HKT ist es, Menschen zu befähigen,
Anforderungssituationen erfolgreich zu bewältigen.

Anwendungsfelder des HKT

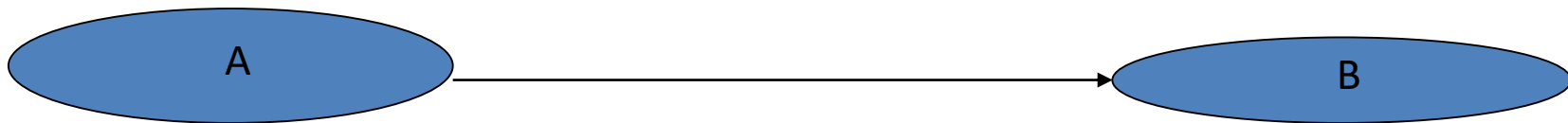


Ziel des HKT

Anforderungen ressourcenorientiert lösen

Aktuell

Ziel



Wettkampf

Klausur

Berufliche Anforderung

Übergewicht

Erfolg

Gute Note

Gelungene Lösung

Wunschgewicht

Aufbau eines mentalen Navigationssystems



Die Person hat einen **Plan/ Strategien**, wie sie von A nach B kommt und die **emotionale Überzeugung** dies umsetzen zu können.

HKT – Schritt 1

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

Zwei Verstandesarten

Rationaler Verstand

- Ist durch Sprache direkt zugänglich
- Logisch rationales und analytisches Denken
- Sachliche Erklärungen
- Bewusstes Nachdenken

Unsere Logikzentrale

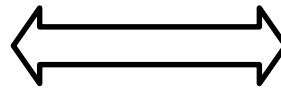
Bewusst
Sprache / Zahlen

Erfahrungsverstand

- Emotionaler Zugang
- Denken in Bildern
- Ist durch Sprache nur bedingt zugänglich (Metaphern)
- Stark mit dem Körper verbunden

Unser Erfahrungsschatz

Unbewusst
Gefühle/Affekte



Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten

BGM-Verantwortliche verfügen über Strategien für eine „digitale“ (am rationalen Verstand orientierte) wie auch für eine „analoge“ (am Erfahrungsverstand orientierte) Zielarbeit und Kommunikation.

Analoge Zielarbeit

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Antoine de Saint-Exupéry

„Wenn du ein Schiff bauen willst

dann trommle nicht

Männer zusammen

um Holz zu beschaffen,

Aufgaben zu vergeben

und die Arbeit einzuteilen

sondern

lehre die Männer die

Sehnsucht nach dem

weiten, endlosen Meer.“

Rationaler Verstand

Erfahrungsverstand

Ergebnisorientierte Fantasiereise Zukunftsspaziergang

Zentrale Botschaft des Workshops

Es reicht – auch im BGM – nicht aus, rein rational analytisch vorzugehen! Es muss auch der Erfahrungsverstand angesprochen und erreicht werden.

Klare, **bedeutsame** Ziele

- Es ist hilfreich, BGM-Ziele „zu erwärmen“, so dass diese sowohl die Herzen als auch den Geist der Menschen erreichen.

HKT Schritt 4

Lösungsstrategien für mögliche
Störungen formulieren und
Möglichkeiten der mentalen
Abschirmung anwenden können.

Abschirmstrategie „Wenn-dann-Pläne“

Lösungsideen

<i>Obwohl du den Weg zu deinem Ziel kennst, kann es trotzdem zu Störungen kommen , und zwar:</i>	Zu jeder Störung gibt es eine Lösung! Wichtig ist es, sich diese rechtzeitig klarzumachen:
wenn:	dann:
wenn:	dann:
wenn:	dann:
wenn:	dann:

Kontakt

Dr. Robert Rupp

Pädagogische Hochschule Heidelberg

Fakultät für Natur- und
Gesellschaftswissenschaften

Abteilung: Prävention und Gesundheitsförderung

rupp@ph-heidelberg.de