

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Teil I: HKT-Grundlagen	
1 Die Grundidee	14
2 HKT-Entwicklungslinie und theoretische Grundlagen	19
2.1 Entwicklungslinie	19
2.2 Theoretische Grundlagen	21
2.2.1 Kontrollierbare und unkontrollierbare Inkongruenz	21
2.2.2 Die Rolle der psychischen Grundbedürfnisse	24
2.2.3 Das Zusammenspiel bewusster und unbewusster Prozesse	27
2.2.4 Die Bedeutung der Affekte	29
2.2.5 Das »Rubikon-Modell«: Orientierungsrahmen des HKT-Prozesses	31
2.2.6 Outcome-Standardisierung	34
Teil II: HKT in der Praxis	
Einführung	38
3 Trainingsphase 1: Ziel erarbeiten	42
3.1 Standard für die Zielerarbeitungsphase	42
3.2 Theoretische Grundlagen der Zielerarbeitung	43
3.2.1 Zielerarbeitung im digitalen Modus – Ziele nach Zielkriterien exakt formulieren	44
3.2.2 Zielerarbeitung im analogen Modus – die Zielerreichung mental und emotional erleben	47
3.3 Praxisanleitung Zielerarbeitung	51
3.3.1 Praxisanleitung SMART-Ziele	52
3.3.2 Praxisanleitung Motto-Ziele	54
3.3.3 Praxisanleitung Zielerreichung erleben und mental verankern	58
3.3.4 Praxisanleitung Zielvisualisierung (Mentaltraining)	61

6 Inhalt

4 Trainingsphase 2: Konzentration	64
4.1 Standard für die Konzentrationsphase	64
4.2 Theoretische Grundlagen der Konzentration	65
4.3 Praxisanleitung: Konzentration erlebbar machen und trainieren	70
5 Trainingsphase 3: Stärken stärken	77
5.1 Standard für die Phase »Stärken stärken«	77
5.2 Theoretische Grundlagen der Stärkenarbeit	78
5.2.1 Ressourcenaktivierung	78
5.2.2 Ressourcenaufbau	80
5.3 Praxisanleitung Stärken stärken	81
5.3.1 Praxisanleitung Stärkenanalyse	81
5.3.2 Praxisanleitung Stärkenaktivierung	85
6 Trainingsphase 4: Die Zielintention abschirmen	88
6.1 Standard für die Phase »Zielintention abschirmen«	88
6.2 Theoretische Grundlagen der Zielintentionsabschirmung	89
6.2.1 Die Notwendigkeit der Zielintentionsabschirmung	89
6.2.2 Wenn-dann-Pläne: eine effektive Selbstregulationsstrategie zum Umgang mit Störungen und Hindernissen	90
6.3 Praxisanleitung Zielintention abschirmen	92
6.3.1 Praxisanleitung Erstellen von Wenn-dann-Plänen als digitale Abschirmstrategie	92
6.3.2 Praxisanleitung Aufbau analoger Abschirmstrategien	94
7 Praxisbeispiele	96
7.1 Implementation des HKTs in Organisationen	96
7.2 Planung und Qualitätssicherung von HKT-Projekten	97
7.3 Praxisdokumentation	99
7.3.1 Praxisbeispiel 1: HKT in der Grundschule	100
7.3.2 Praxisbeispiel 2: HKT in der Berufsschule	101
7.3.3 Praxisbeispiel 3: HKT in der Hochschule	103
7.3.4 Praxisbeispiel 4: HKT in der Rehaklinik	104
Nachwort und Ausblick	107
Literatur	111
Verzeichnis der Abbildungen	114
Stichwortverzeichnis	115

Anhang

Kopiervorlagen für den HKT-Prozess	119
Kopiervorlagen für die Zielarbeit	123
Kopiervorlagen für die Konzentrationseinheit	133
Kopiervorlagen für die Stärkenarbeit	137
Kopiervorlagen für die Einheit »Zielintention abschirmen«	145
Beispielvorlagen	
Elterninformationen für das HKT in der Grundschule	149
Evaluation	153
Skalen zur Prüfungsangst (TAI-E, TAI-W nach Schwarzer / Jerusalem [1999])	154
Fragebogen TAI-E	154
Fragebogen TAI-W	155
HKT in der Rehabilitation	157
HKT-Kurzanleitung für Reha-Patienten	158