

MARIEM OUERTANI

EIN BAUM MIT ERTRAGREICHEN ERGEBNISSEN

Das Heidelberger Kompetenztraining im Leistungssport

Systemisches Coaching Ausbildung

2023-2024

InKonstellation



Inhaltverzeichnis

1	Einleitung.....	2
2	Das Heidelberger Kompetenztraining: Der theoretische Hintergrund.....	2
3	Der Baum des HKT: Eine metaphorische Darstellung für ertragreiche Ergebnisse	3
3.1	Ziele im Einklang mit den Grundbedürfnissen: Die Synchronisation von EG und IG	5
3.1.1	Annährungsziele Vs. Vermeidungsziele: vom „Weg von“ zur „Hin zu“	5
3.1.2	SMART und MOTTO-Ziele: Ein Dialog zwischen zwei Ebenen	6
3.2	Der Stamm: Die Konzentration als Metaressource.....	7
3.3	Die Wurzeln – Stärken: Der Auslöser einer Aufwärtsspirale.....	8
3.4	Der Schutzschild: Zielintention abschirmen.....	10
4	Fazit	11

1 Einleitung

Rückblickend auf meine Karriere als Leistungssportlerin im Basketball fällt mir auf, dass ich bei einigen Turnieren meine Leistung nicht abrufen konnte, als dies am dringendsten erforderlich war. Diese Leistungsschwankungen waren nicht auf mangelnde körperliche Vorbereitung zurückzuführen, sondern auf eine mangelnde mentale Stärke. Heute bin ich mir bewusst, was ich hätte, besser machen können. Damals jedoch war ich meiner Angst und Unsicherheit ausgeliefert, was dazu führte, dass ich mein volles Potenzial in stressigen Situationen nicht ausschöpfen konnte. Diese persönlichen Erfahrungen haben mein Interesse an der Bedeutung von mentalem Training und dem Einsatz von Coaching im Sport geweckt. Mentale Stärke bedeutet, genau dann gut zu sein, wenn es darauf ankommt. Sie umfasst die Fähigkeit, zum richtigen Zeitpunkt optimale Leistung zu erbringen, souverän und sicher auf vorhandene Fähigkeiten zurückzugreifen und diese erfolgreich umzusetzen. (H. Eberspächer, Gut sein, wenn es drauf ankommt: von Top-Leistern lernen, München, Carl Hanser Verlag, 2011)¹. Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) hat genau diese Beobachtung bei Sportlern in Wettkampfsituationen und bei Schülern in schulischen Drucksituationen gemacht und ein Programm entwickelt, um Sportler durch mentales Training mental stark zu machen und sie zu befähigen ihr Potenzial umfassend auszuschöpfen. (W. Knörzer & M. Schley, Neurowissenschaften bewegt, Hamburg, Feldhaus Verlag, 2010)². Diese Arbeit bietet einen Einblick in den Einsatz des HKT und Coaching im Leistungssport und stellt den theoretischen Hintergrund dar.

2 Das Heidelberger Kompetenztraining: Der theoretische Hintergrund

Das HKT wurde an der pädagogischen Hochschule in Heidelberg entwickelt und wird in verschiedenen Bereichen wie Lehrerbildung, Erwachsenenbildung, Leistungssport, und Gesundheitsförderung angewendet. (verfügbar unter: <https://www.ph-heidelberg.de/hkt/was-ist-das-hkt>, Stand:19.05.24). Das HKT hat zum Ziel Menschen mit Mitteln und Strategien

¹ Eberspächer, 2011, S.75.

² Knörzer & Schley, 2010, S. 69

auszustatten, um Inkongruenzsituationen kontrollierbar zu lösen. Der Begriff Inkongruenz wird von Klaus Grawe wie folgt definiert:

„Der Begriff der Inkongruenz... meint Abweichung zwischen den Wahrnehmungen der Realität auf der einen Seite und aktivierten Ziele, Erwartungen und Überzeugungen auf der anderen Seite“³

Die Inkongruenz ist somit eine Ist-Soll-Diskrepanz und notwendig für erfolgreiche Lernprozesse sowie die persönliche Weiterentwicklung. Grawe spricht von unkontrollierbarer Inkongruenz, wenn den Menschen die Mittel und Strategien fehlen, um mit der Diskrepanz zwischen der aktuellen Realität und dem angestrebten Ziel umzugehen. (W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019)⁴.

Lernprozesse und Weiterentwicklung finden nur statt, wenn eine Person die Komfortzone freiwillig oder unfreiwillig verlässt. In der Lernzone, die sich außerhalb der Komfortzone befindet, kann die Person neue Fähigkeiten und Erkenntnisse erwerben. Jenseits der Lernzone befindet sich jedoch die Panikzone, in der kein Lernen mehr stattfindet. Stattdessen gerät die Person in Panik, vermeidet die Situation und sucht die Flucht. Überträgt man das Lernzonenmodell von Luckner und Nadler (1997) auf die Theorie der Inkongruenz, ergibt sich folgendes: Solange sich eine Person in der Lernzone befindet, ist die Inkongruenz kontrollierbar. Gelingt die Person jedoch in die Panikzone, wird die Inkongruenz unkontrollierbar. Das Ziel des HKT ist es, Lernende möglichst lange in der Lernzone zu halten und sie mit Strategien und Kompetenzen auszustatten, um Inkongruenzen kontrollierbar zu lösen. (W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019)⁵.

3 Der Baum des HKT: Eine metaphorische Darstellung für ertragreiche Ergebnisse

Das HKT wird metaphorisch als Baum dargestellt, der in vier Schritten unterteilt ist, um durch das mentale Training ertragreiche Ergebnisse zu erzielen.

³ Grawe, 2004, S. 237

⁴ Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, S19

⁵ Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, 24

- **Die Wurzeln – Stärken:** Die Wurzel repräsentieren die eigenen Stärken. Die bewusste Aktivierung dieser Stärken bilden das Fundament für weiteres Wachstum.
- **Der Stamm – Konzentration:** Der Stamm steht für die Metaressource Konzentration. Er symbolisiert den Zugang dieser Ressource und die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können.
- **Die Blätter und Früchte – Ziele:** Die Früchte stehen für die Ziele und diese mental zu erleben und zu erreichen. Sie sind das sichtbare Ergebnis für Wachstum.
- **Der Schutzschild – Die Zielintention abschirmen:** Der Baum wird mental mit einem Schutzschild aus Lösungsstrategien gegen mögliche Störfaktoren abgeschirmt.

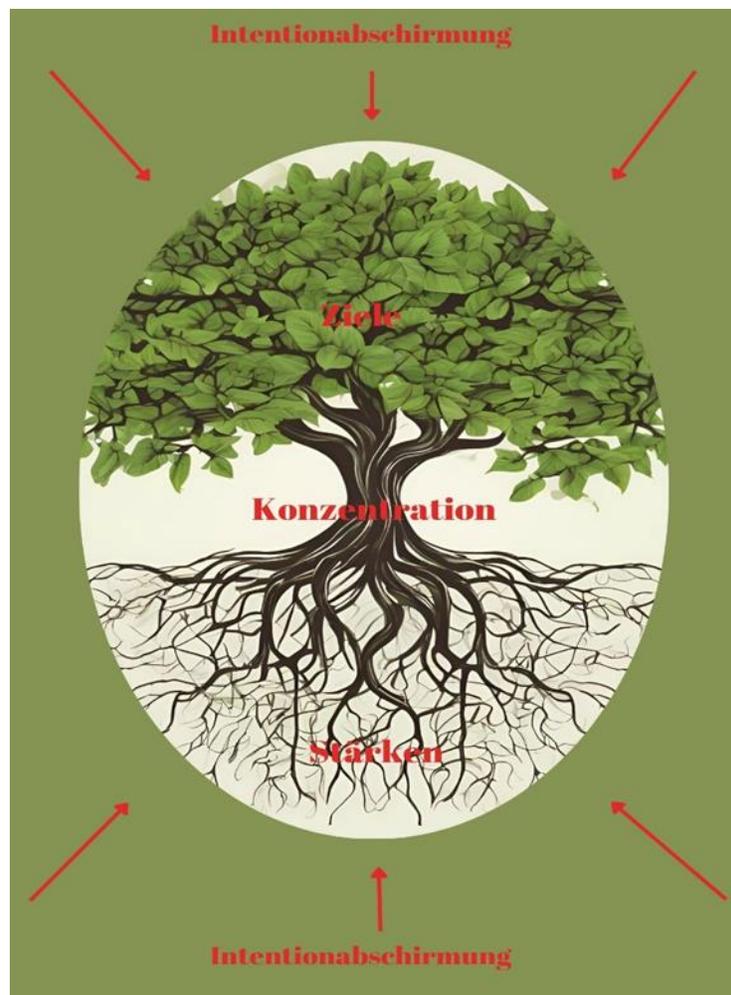


Abbildung 1: Der Baum des HKT

3.1 Ziele im Einklang mit den Grundbedürfnissen: Die Synchronisation von EG und IG

3.1.1 Annährungsziele Vs. Vermeidungsziele: vom „Weg von“ zur „Hin zu“

Es ist wichtig zwischen Annährungsziele und Vermeidungsziele zu unterscheiden. Annährungsziele zielen darauf ab, die Erfüllung der Grundbedürfnisse aktiv zu fördern, während Vermeidungsziele darauf abzielen, Menschen davor zu schützen, dass ihre Bedürfnisse verletzt werden. (W. Knörzer & M. Schley, Neurowissenschaften bewegt, Hamburg, Feldhaus Verlag, 2010)⁶.

Aus der Sicht der Konsistenztheorie hat der Mensch vier psychische Grundbedürfnisse: Orientierung und Kontrolle, Bindung, Selbstwerterhöhung/ -Schutz, Lustgewinn/ Lustvermeidung. Die Befriedigung dieser Vier Grundbedürfnissen bei einem Menschen gehen mit der Entwicklung Annährungszielen und einer nachhaltigen Motivation einher. (W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019)⁷.

Im Kontext des Sports bedeutet das, dass das Ziel nicht darin besteht, keine oder weniger Fehler zu machen, sondern vielmehr darin, genau zu definieren, was genau erreicht werden soll. Genau indem der Fokus weniger auf den Fehlern liegt, wird die Wahrscheinlichkeit, Fehler zu machen, oft reduziert. Stattdessen konzentriert sich der Sportler verstärkt auf das Endergebnis oder darauf, was genau erreicht werden möchte. Das lenkt die Aufmerksamkeit weg von möglichen Fehlern hinzu Handlungen, die zum gewünschten Ergebnis führen.

Die Studie „Elite athletes’ achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies“ hat den Unterschied zwischen Athleten untersucht, die Annährungsziele setzen, und deren Erfahrung von Stress, Burn-out und Coping-Strategien, im Vergleich zu Athleten, die Vermeidungsziele setzen. Dabei zeigte sich, dass Athleten mit Annährungsziele geringere Burn-out und psychosomatischer Stress sowie eine effektive Nutzung von Coping-Strategien aufweisen. Sie

⁶ Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, S. 37

⁷ Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, S. 17

betrachten Stress und anstrengende Leistungssituationen als positive und kontrollierbare Lernprozesse sowie eine Chance für die Weiterentwicklung. (M. Daumiller, R., Rinas, J., Breithecker, Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms and coping Strategies. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2021 verfügbar unter: https://www.researchgate.net/publication/349071476_Elite_athletes%27_achievement_goals_burnout_levels_psychosomatic_stress_symptoms_and_coping_strategies, Stand: 21.05.2024)

Folgende Fragen helfen dabei Ziele als Annährungsziele zu formulieren

- Was ist das Erwünschte statt des Unerwünschten?
- Was darf bleiben und was kann besser werden?
- Wie möchte ich spielen?
- Was möchte ich erreichen?

3.1.2 SMART und MOTTO-Ziele: Ein Dialog zwischen zwei Ebenen

Für einen nachhaltigen Motivations- und Lernprozess ist ein gelungener Dialog zwischen dem bewussten und unbewussten System notwendig. Das Intentionsgedächtnis IG ist für unsere bewussten logischen und analytischen Denkprozessen zuständig. Kuhl sieht das IG als intelligentes System, dessen bewusste und sprachliche Anteile durch den linken präfrontalen Cortex unterstützt werden (Kuhl & Strehlau, 2009). Konkrete und spezifische Ziele, wie SMART-Ziele, sprechen das IG System an. Das IG ist ergebnisorientiert, seine Anreize liegen im außen, und der Fokus ist auf das Ergebnis und nicht auf das Erleben gerichtet. Das Extentionsgedächtnis EG hingegen versteht aufgrund seiner nichtsprachlichen Arbeitsweise keine SMART-Ziele. Das EG arbeitet unbewusst, Entscheidungs- und Bewertungsprozesse geschehen innerhalb von Sekundenbruchteilen und sein Zugang erfolgt über die somatischen Marker. Für einen optimalen Entwicklungs- und Lernprozess und um komplexe und anspruchsvolle Ziele zu erreichen, ist es notwendig, das Unbewusste miteinzubeziehen und EG in den Dialog mit dem IG zu bringen. Das Zürcher Ressourcen-Modell hat einen neuen Zieltypus, die MOTTO-Ziele, entwickelt. Sie ermöglichen die Abstimmung vom EG mit dem IG-System. (J. Schaller, H. Schemmel, Ressourcen...Ein Hand- und Lesebuch zur psychotherapeutischen Arbeit, Verfügbar unter: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/Storch-Motto-Ziele_2014.pdf](https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/Storch-Motto-Ziele_2014.pdf), Stand 21.05.2024). Es gibt keine direkte Verbindung zwischen dem Verstand und dem Unbewussten. Bilder sind jedoch mächtige

Werkzeuge, die die Fähigkeit haben, ins Unbewusste einzudringen und dort starke emotionale Reaktionen auszulösen, die durch die Sprache allein nicht erreicht werden können. MOTTO-Ziele sind bildhaft und metaphorisch formuliert, die aus der Bild- und Gefühlswelt eines Menschen maßgeschneidert sind. Sie fördern die intrinsische Motivation und der Fokus ist nicht nur nach außen auf das Ergebnis in der Zukunft, sondern auch auf das Erleben im Hier und Jetzt gerichtet. (Verfügbar unter: <https://feigenwinter.com/motto-ziele-maja-storch/#:~:text=Motto%2DZiele%20sind%20HALTUNGS%2DZiele,auf%20das%20Ergebnis%20gerichtet%20sind>. Stand: 22.05.2024).

3.2 Der Stamm: Die Konzentration als Metaressource

Konzentration wird als ein Zustand beschrieben, in dem alle Störfaktoren ausgeblendet werden und das vorhandene Potenzial voll ausgeschöpft wird. Dieser Zustand ähnelt dem, was im Achtsamkeitstraining angestrebt wird: ein Geisteszustand, in dem der Fokus völlig auf die Gegenwart gerichtet ist und die Fähigkeit diesen Zustand, aufrechtzuerhalten. Wenn der Geist in der Gegenwart ist, kann der Sportler kreativ und intuitiv denken und leichter handeln. (W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019)⁸. Gelingt dem Sportler, diesen Zustand zu halten, erreicht er einen Flow-Zustand, in dem er seine optimale Leistungsfähigkeit entfalten kann. (C. Kittler, D. Jekauc, Achtsamkeit im Leistungssport, 2015, verfügbar unter: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Darko-Jekauc-2/publication/286194277_Achtsamkeit_im_Leistungssport/links/5666bf4308ae15e74634db53/Achtsamkeit-im-Leistungssport.pdf, Stand: 22.05.2024). Die Schulung der Konzentration erfolgt über Körperübungen, Übungen zur Zentrierung, zur Atmung, zur Körperhaltung und zur Muskelspannung. In Anlehnung an das Konzept des Embodiment bestimmt unsere Körperhaltung unsere innere Haltung. In dem Moment, in dem ich meine Körpersache ändere, ändert sich meine Haltung. (Vortrag: Einführung in das Heidelberger Kompetenztraining, Prof. Dr. W., Knörzer. Verfügbar unter: <https://www.ph-heidelberg.de/hkt/was-ist-das-hkt/>, Stand: 22.05.2024).

Die Übungsreihe zur Konzentrationsaktivierung umfasst die folgenden Schritte:

- **Hara-Punkt aktivieren:** Den Fokus auf das Zentrum des Körpers legen.

⁸ Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, S. 44

- **Atemübung:** Eine lange Ausatmung durchführen.
- **Aufrechte Körperhaltung einnehmen:** Eine gerade und stabile Körperhaltung finden
- **Mittlere Muskelspannung halten:** die optimale Muskelspannung einstellen und halten.

Der Zustand der Konzentration lässt sich mit dem „ungebeugtem Arm“-Test überprüfen. Wenn man sich im Konzentrationszustand befindet. Lässt sich der gestreckte Arm nicht beugen, unabhängig davon, ob die zweite Person stärker ist oder nicht.

Nach der Aktivierung des Konzentrationszustands wurden bei einem Anwendungsbeispiel des HKT mit jugendlichen Leistungssportlern im Skisport folgende Schritte unternommen:

- **Circle of concentration:** ist eine Methode, die angewendet wird, um die Aufmerksamkeit und Konzentration auf spezifische Aufgaben und Ziele zu fokussieren. Diese Aufgaben befinden sich im inneren, mittleren und äußeren Kreis.
- **Ein Konzentrationssymbol finden:** den Konzentrationszustand mit einem Bild/ Symbol verankern. Sobald dieses Bild/ Symbol vor dem inneren Auge erscheint, wird der Konzentrationszustand abgerufen. Diese Visualisierungsübung wird idealerweise regelmäßig geübt, um die Verbindung zwischen dem Symbol und dem Konzentrationszustand zu stärken.
- **Zielerleben im Konzentrationszustand erleben:** Das Ziel mit allen Sinnkanälen erleben und die Erreichung emotional verankern.

3.3 Die Wurzeln – Stärken: Der Auslöser einer Aufwärtsspirale

Stärken stellen Ressourcen dar, auf die Menschen in Herausforderungs- und Veränderungsprozessen zurückgreifen können. Ein weiterer wichtige Aspekt der Ressourcenaktivierung, wie von Schiepeck und Cremers beschrieben ist, dass nur das, was als Ressource wahrgenommen wird, auch tatsächlich wirksam sein kann. Der Raum der verfügbaren Ressourcen kann von der eigenen Wahrnehmung bis hin zur Fremdwahrnehmung, wie Coach oder Therapeut, erweitert werden. In Anlehnung an Grawe ist es notwendig, bei Inkongruenzen einen Perspektivenwechsel vorzunehmen, weg von einem problem- und defizitorientierten Denken hin zu einem Ansatz, der sich auf positive Emotionen, Stärken, Ressourcen usw. konzentriert und sie vermittelt. Die Ressourcenaktivierung und die Förderung positiver Emotionen verringern Inkongruenzen und steigern die Bereitschaft, Ziele aktiv, intrinsisch motiviert und mit mehr

Anstrengung zu verfolgen. (W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019)⁹.

“So through experience of positive emotion people transform themselves, becoming more creative, knowledgeable, resilient, socially integrated, and healthy individuals”¹⁰

Dieses Zitat von Barbara Fredrickson beschreibt den Effekt der Aufwärtsspirale der Broaden-and-Build Theorie. Fredrickson beschäftigte sich mit der Fragestellung: welche Funktion positive Emotionen für den Menschen haben. Sie stellte fest, dass das Denk- und Handlungsrepertoire einer Person durch das Erleben positiver Emotionen erweitert wird. Das bedeutet, dass Menschen durch den Broadening-Effekt in einen Zustand optimalen Funktionierens gelangen und gleichzeitig Herausfordernde Handlungssituationen aktiv aufsuchen. Durch Bewältigung solche herausfordernden Situationen, bauen sich dauerhafte personaler Ressourcen im physischen, sozial-emotional, und intellektuellen Bereich auf, die nachhaltig die Persönlichkeitsentwicklung vorantreiben. Dies wird als Building-Effekt bezeichnet. (W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019)¹¹.

Das HKT schlägt folgende Strategien für Ressourcenaktivierung vor:

- **Reflexion eigener Erfolgserfahrungen (Experience of Mastery):** Die vergangenen Erfolgserlebnisse reflektieren und sich dabei fragen, wie es mir gelungen ist, die Situation zu bewältigen und welche persönlichen Ressourcen dabei geholfen haben.
- **Beobachten stellvertretende Erfahrungen (Vicarious Experience):** Vorbilder auswählen, mit denen man sich identifizieren kann, und sich die fragen, welchen Kompetenzen diesen Vorbildern geholfen haben, die Situation bewältigen.
- **Ermutigung durch Dritte (Symbolic Experience):** Durch Ermutigung und positives Feedback von anderen zur Selbstreflexion und bewussten Wahrnehmung der eigenen vorhandenen Ressourcen angeregt werden.
- **Interpretation von emotionalen Empfindungen (Emotional Arousal):** Herausfordernde Situationen lösen körperliche Reaktionen aus. Dieses körperliche Empfinden wahrnehmen

⁹ Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, S. 52-53

¹⁰ Barbara Fredrickson

¹¹ Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, S. 20

und positiv im Sinne vorhandener Ressourcen interpretieren. Zum Beispiel: Welche Bedeutung gebe ich meinem Herzklopfen in einer gewissen Situation?

3.4 Der Schutzschild: Zielintention abschirmen

Die finale Phase des HKT konzentriert sich auf die Abschirmung von Störfaktoren, die die Zielerreichung beeinträchtigen können. Diese Störfaktoren werden von Gollwitzer als Selbstregulationsprobleme beschrieben und müssen beseitigt werden. Die Anwendung von Wenn-Dann-Pläne hat sich als äußerst effektive Selbstregulationsstrategie erwiesen, um trotz dieser Hindernisse das angestrebte Ziel erfolgreich zu erreichen. (W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019)¹². Die Strategie basiert auf der Idee, spezifische Handlungspläne zu erstellen, sie besagen: "wenn eine Situation X auftritt, dann werde ich Y tun". Es wird für jede Situation X, eine einzige Lösung erarbeitet. Diese Strategie hilft, automatische Reaktionen auf bestimmte Auslöser zu entwickeln und ermöglicht es, die eigenen Handlungen bewusst zu steuern, um Ziele effektiv zu verfolgen.

In einem Anwendungsbeispiel mit Volleyball Spielerinnen wurde zunächst in der Phase der Abschirmung der Zielintention ein Pool potenzieller Störfaktoren erstellt. Diese Faktoren können sowohl intern (wie Verletzungen, Leistungseinbußen oder Ausfälle von Mitspielerinnen) als auch externe (wie starke Gegner, schlechte Hallenbedingungen oder einseitige Schiedsrichterentscheidungen) sein. Anschließend wurden im Austausch unter den Spielerinnen die bestmöglichen Lösungen für das Team identifiziert. Danach wurden die Spielerinnen mit den Störfaktoren konfrontiert und verankerten ihre ausgewählten Lösungsansätze. Im weiteren Verlauf wurden die identifizierten Störfaktoren ins das Trainingsprogramm durch das Stresstraining integriert. Schließlich wurden die gewählten Lösungsansätze reflektiert. (W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019)¹³

¹² Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, S. 46

¹³ Knörzer, Amler, Heide, Janiesch, 2019, S. 155

4 Fazit

Das Heidelberger Kompetenztraining bietet effektive Strategien, um Sportlerinnen und Sportler zu befähigen, Inkongruenzen kontrollierbar zu bewältigen. Dieses Training trägt nicht nur zur Leistungsoptimierung, sondern fördert auch die Persönlichkeitsentwicklung. In Anlehnung an die Konsistenztheorie werden angestrebte Ziele mit den Grundbedürfnissen in Einklang gebracht und stets als Annährungsziele formuliert. Diese Ziele werden mit MOTTO-Ziele kombiniert, wodurch eine Brücke zwischen dem bewussten und unbewussten System entsteht. Die bewusste Wahrnehmung eigener Stärken und das Erleben positiver Emotionen lösen eine Aufwärtsspirale aus, die wiederum zur Befriedigung der Grundbedürfnisse beiträgt. Dies spielt eine wesentliche Rolle auf neuronaler Ebene und schafft ein stabiles, widerstandfähiges Netzwerk. Anschließend wird das Training durch einen mentalen Schutzschild ergänzt, der die Zielintention abschirmt und effektive Strategien gegen potenzielle Störfaktoren entwickelt. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Sowohl die Leistung als auch das persönliche Wachstum nachhaltig fördert.

Literatur

H. Eberspächer, Gut sein, wenn es drauf ankommt: von Top-Leistern lernen, München, Carl Hanser Verlag, 2011

W. Knörzer & M. Schley, Neurowissenschaften bewegt, Hamburg, Feldhaus Verlag, 2010

W. Knörzer, W. Amler, S. Heide, J. Janiesch, R. Rupp, Das Heidelberger Kompetenztraining, Wiesbaden, Springer Verlag, 2019

Internetadressen

- <https://www.ph-heidelberg.de/hkt/was-ist-das-hkt>
- M. Daumiller, R. Rinas, J. Breithecker, Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies, 2021. Verfügbar unter: https://www.researchgate.net/publication/349071476_Elite_athletes%27_achievement_goals_burnout_levels_psychosomatic_stress_symptoms_and_coping_strategies
- J. Schaller, H. Schemmel, Ressourcen... Ein Hand- und Lesebuch, Tübingen, DGVT Verlag, 2014. Verfügbar unter: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/Storch-Motto-Ziele_2014.pdf
- <https://feigenwinter.com/motto-ziele-maja-storch/#:~:text=Motto%2DZiele%20sind%20HALTUNGS%2DZiele,auf%20das%20Ergebnis%20gerichtet%20sind>
- C. Kittler, D. Jekauc, Achtsamkeit im Leistungssport, 2015. Verfügbar unter: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Darko-Jekauc-2/publication/286194277_Achtsamkeit_im_Leistungssport/links/5666bf4308ae15e74634db53/Achtsamkeit-im-Leistungssport.pdf
- Vortrag: Einführung in das Heidelberger Kompetenztraining, Prof. Dr. W., Knörzer. Verfügbar unter: <https://www.ph-heidelberg.de/hkt/was-ist-das-hkt/>

Abbildungen

Abbildung 1: Der Baum des HKT