

Gebürtiger Laufentaler eröffnet weiteres Kurslokal in Laufen

Über 200 Personen aus der Region wurden bereits erfolgreich durch DieMentalTrainer zu HKT-Anwendern ausgebildet. Am vergangenen Wochenende eröffneten DieMentalTrainer ein weiteres Kurslokal für mentales Training, diesmal in Laufen.

von Brigitte Klinger



Zahlreiche Besucher liessen sich über die Angebote durch DieMentalTrainer informieren. Der neue Standort im Lerncenter von <<fit4school>> an der Delsbergstrasse 31 in Laufen ermöglicht es, gegenseitig Synergien zu nutzen. Schülerinnen und Schüler mit zusätzlichem Lernbedarf werden durch die Mitarbeitenden beider Unternehmen gefördert, und sowohl für die Anforderungen in der Schule wie auch im Leben generell gestärkt. Ursprünglich setzte Markus D. Schnell das MentalTraining HKT (Heidelberger Kompetenz Training) dazu ein, um Schülerinnen und Schüler mit speziellem Förderbedarf mental zu stärken.

Die Fähigkeit, gut zu sein, wenn es drauf ankommt, ist nicht nur wesentlich für schulischen, beruflichen oder sportlichen Erfolg, sondern auch für das eigene Wohlbefinden. Das Heidelberger Kompetenz Training HKT wurde mit dem Ziel

entwickelt, Menschen zu befähigen, Anforderungen jeglicher Art erfolgreich zu bewältigen. Entwickelt wurde das HKT an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg vor über 25 Jahren. Ursprünglich als integratives MentalTraining für den Spitzensport konzipiert, wurde es später auch für die Schule und den Gesundheitsbereich ausgearbeitet.

Markus D. Schnell absolvierte nach dem HKT-Anwendertraining die Ausbildung zum zertifizierten HKT-Instruktor an der Pädagogischen Hochschule Luzern und schloss diese 2017 ab. In Heidelberg studierte er weiter und vollendete das Studium mit dem Titel zertifizierter HKT-Instruktor CAS der PH Heidelberg. Während dieser Zeit beobachtete er, dass heutzutage nicht nur Schülerinnen und Schüler Kompetenzen für mentale Stärke benötigen, sondern auch Erwach-

sene, um den Alltag mit all seinen Anforderungen zu bewältigen. Anfang 2017 gründete er DMT, DieMentalTrainer, mit dem Ziel, ein wissenschaftlich fundiertes Werkzeug - losgelöst von Esoterik - anzubieten. Zusätzlich zu HKT-Anwendern sollen HKT-Instruktoren und Dipl. MentalTrainer wie auch Dipl. MentalCoaches durch die DMT-Academy ausgebildet werden um mentale Stärke weiterzugeben.

Mittlerweile arbeiten sieben Instruktoren, Trainer und Supervisoren für DieMentalTrainer und stärken Spitzensportler, Mannschaften, Schulen, aber auch Mitarbeitende von Firmen (betriebliche Gesundheitsförderung) sowie Privatpersonen mental mit dem Heidelberger Kompetenz Training HKT.

2019 führte Markus D. Schnell das Heidelberger Kompetenz Training HKT erstmals an der Kreisschule Thierstein West in Breitenbach, mit Schülerinnen und Schülern der Sekstufe 1, durch. Im Oktober 2020 wird dieses bereits zum dritten Mal angeboten. Aufgrund der grossen Nachfrage sind weitere Kurse für das Jahr 2021 - auch an anderen regionalen Schulen - geplant.

DieMentalTrainer sind bereits in Basel, Zürich, Luzern und Brissago vertreten und erweitern das Angebot fortwährend mit wissenschaftlich fundierten Inhalten.

www.dimentaltrainer.ch

www.dmt-academy.ch

www.hkt-schweiz.ch

www.phlu.ch ->HKT

www.ph-heidelberg.de/hkt