



Heilbronner Bündnis  
gegen Sucht, Gewalt und Intoleranz



Heilbronner  
Bürgerstiftung  
Aus Liebe zu Heilbronn

## **Zielcoaching (in Anlehnung an das Heidelberger Kompetenztraining)** Programm zur Förderung der Zielorientierung als Teil der Kompetenz zu selbstreguliertem Lernen

- Angebot für:** Klasse 7-9 aufwärts; TN-Zahl 8-16 SuS.  
Bei Qualifizierung von Lehrkräften, TN-Zahl 8-16.
- Anbieter:** Präventionsbeauftragte des ZSL, Team Heilbronn
- Dauer:** 4 Halbtage à 3,5 Stunden. Eine Beratung und Begleitung bei der Implementierung in den Schulalltag kann angeschlossen werden.
- Förderung:** Bei 2-Tages-Seminar bspw. in einer Jugendherberge auf Antrag (Teil-)Übernahme der Übernachtungs- und Essenskosten.
- Inhalte:**
- 1) Formulierung „smarter“ Ziele und Mottoziele.
  - 2) Bausteine zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit.
  - 3) Stärken benennen und aktivieren.
  - 4) Abschirmung der Zielverfolgung.
- Kognitive, emotionale und körperliche Übungen bilden sich wechselseitig verstärkend den Kern dieses Kurses.

### **2 Varianten sind möglich:**

- a) Qualifizierung von Lehrkräften, um selbst einen Kurs an der eigenen Schule durchführen zu können.
- b) Qualifizierung einer Schüler\*innengruppe und der diese betreuenden Lehrkräfte.

Die SuS lernen, sich erreichbare, realistische Ziele zu setzen und durch eine mentale Vorwegnahme der Erreichung dieses Ziels und durch Aktivierung von emotionalen Ressourcen ihre Motivation zu stärken. Körperübungen helfen, die Konzentration bei der Verfolgung des Ziels hoch zu halten. Eine Besinnung auf und Hilfen zur Aktivierung eigener Stärken können die Zielverfolgung unterstützen. Ebenso das überlegte und systematische Abschirmen von Ablenkungen.

### **Kontakt:**

Präventionsbeauftragte des ZSL Schwäbisch Gmünd, Team Heilbronn,  
E-Mail: [praevention.hn@zsl-rsgd.de](mailto:praevention.hn@zsl-rsgd.de) oder [Andreas.Gebauer-Barth@zsl-rsgd.de](mailto:Andreas.Gebauer-Barth@zsl-rsgd.de)

Stand: 02/2026