

Inhalt

<i>1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung</i>	11
1.1 Definition von sozialer Kompetenz	11
1.2 Zur Unterscheidung von sozialer Kompetenz und sozialen Fertigkeiten	14
1.3 Einflussfaktoren auf die soziale Kompetenz.....	16
1.4 Selbstsicherheit und soziale Kompetenz.....	19
1.5 Zur Diagnostik der sozialen Kompetenz.....	20
1.6 Trainingsbezogene Kompetenzdiagnostik	21
1.7 Methodisches Vorgehen im Rahmen von Kompetenztrainings....	22
1.8 Ausgewählte Kompetenztrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	25
1.8.1 Allgemeine Hinweise	25
1.8.2 Trainings für Kinder.....	26
1.8.3 Ein Kompetenztraining für Jugendliche.....	30
1.8.4 Ein Kompetenztraining für Erwachsene	31
1.9 FIT FOR LIFE: Ein Kompetenztraining für Jugendliche	32
1.9.1 Überblick über die Module des Kompetenztrainings mit ihren Zielen	32
<i>2. Training sozialer Kompetenz für Jugendliche</i>	35
2.1 Theoretische Grundlagen.....	35
2.1.1 Modell der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung....	35
2.1.2 Die sozial-kognitive Lerntheorie.....	39
2.1.3 Jugendpsychologie	43
2.2 Zielgruppen.....	48
2.3 Ziele	49
2.3.1 Aufmerksamkeit und Ausdauer.....	50
2.3.2 Lern- und Leistungsmotivation	50
2.3.3 Selbst- und Fremdwahrnehmung	51
2.3.4 Realitätsnähe	51
2.3.5 Selbstsicherheit	51
2.3.6 Selbstkontrolle und Selbststeuerung	52
2.3.7 Selbstmanagementstrategien	52
2.3.8 Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen	52
2.3.9 Einfühlungsvermögen (Empathie, Perspektivenübernahme) ..	53
2.3.10 Kommunikation	53
2.3.11 Kooperation und Teamfähigkeit	53

2.3.12 Entscheidung und Planung (Beruf, Leben, Zukunft)	54
2.3.13 Annehmen von Lob und Kritik, Überwinden von Misserfolgen	54
2.3.14 Sozialkompetente Konfliktlösung	54
2.3.15 Kritik und Selbstkritikfähigkeit.....	54
2.3.16 Zusammenfassung.....	55
2.4 Trainingsmethoden	55
2.4.1 Strukturiertes Rollenspiel und Verhaltensübung.....	56
2.4.2 Verhaltensregeln	58
2.4.3 Trainingsrituale	60
2.4.4 Konzentrationsübungen.....	60
2.4.5 Aufbau einer Trainingsstunde	61
2.4.6 Kleingruppe.....	62
2.4.7 Gruppenzusammensetzung	62
2.5 Basisverhalten der TrainerIn.....	63
2.5.1 Vertrauensaufbau und Motivierung	64
2.5.2 Feedback	66
2.6 Die Module	68
2.6.1 Motivation.....	69
2.6.2 Feedback	69
2.6.3 Selbstsicherheit	70
2.6.4 Selbstmanagement	71
2.6.5 Kommunikation	71
2.6.6 Körpersprache	72
2.6.7 Kooperation und Teamfähigkeit	72
2.6.8 Freizeit	73
2.6.9 Lebensplanung	73
2.6.10 Beruf und Zukunft.....	74
2.6.11 Gefühle.....	75
2.6.12 Fit für Konflikte I.....	75
2.6.13 Fit für Konflikte II.....	76
2.6.14 Einfühlungsvermögen	76
2.6.15 Lob und Kritik.....	77
2.7 Exemplarische Wiedergabe eines vollständigen Trainingsmoduls	78
2.8 Effekte des Trainings	91
2.8.1 Qualitative Ergebnisse	91
2.8.2 Quantitative Ergebnisse	93
2.8.3 Selbstbeschreibung der Jugendlichen.....	95
2.8.4 Fremdbeurteilung der Jugendlichen	98
2.8.5 Evaluationsstudien von 1999 bis 2010.....	100
2.8.6 Zusammenfassung.....	107

<i>3. Fortbildung zum Training sozialer Kompetenz</i>	109
3.1 Ziele und Methoden	109
3.1.1 Zusammenhang von Theorie und Methoden	109
3.1.2 Methoden der Fortbildung zum Kompetenztraining	111
3.1.3 Methodenwechsel	114
3.1.4 Zeitliche Gestaltung	114
3.1.5 Verteilung der Themen innerhalb der Fortbildung	114
3.1.6 Gestaltung der Einführungssitzung	115
3.2 Themen/Module der Fortbildung	117
3.2.1 Theoretische Grundlagen des Trainings	117
3.2.2 Trainingsmethoden	121
3.2.3 Basisverhalten der TrainerIn	123
3.2.4 Trainingsmodule	124
3.2.5 Anpassung des Trainings	124
3.2.6 Evaluation des Trainings	125
3.3 Supervision/Praxisbegleitung	135
3.4 Implementierung in die Institution	139
Verzeichnis der Kästen, Abbildungen und Tabellen	142
Literatur	144