

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	13
<b>1 Theoretische Überlegungen</b> .....	15
1.1 Jugendalter – ein kritischer Lebensabschnitt .....	15
1.2 Ziele des Jugendalters: Unabhängigkeit und Eigenständigkeit .....	20
1.3 Verhaltensstörungen im Jugendalter .....	23
1.4 Arbeits- und Motivationsstörungen im Jugendalter .....	30
1.5 Entwicklungsverläufe .....	33
1.6 Psychologische Hilfen für Jugendliche .....	35
<b>2 Ziele des Trainings</b> .....	36
2.1 Verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung .....	36
2.2 Selbstkontrolle und Ausdauer .....	41
2.3 Umgehen mit dem eigenen Körper und Gefühlen .....	42
2.4 Selbstsicherheit und stabiles Selbstbild .....	43
2.5 Einfühlungsvermögen .....	44
2.6 Umgehen mit Lob, Kritik und Misserfolg .....	45
2.7 Integration der Ziele .....	46
<b>3 Indikationsstellung</b> .....	49
3.1 Diagnostisches Vorgehen .....	49
3.1.1 Verfahren zur Selbsteinschätzung .....	49
3.1.2 Erfassung kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten .....	49
3.1.3 Fremdeinschätzungen und Verhaltensbeobachtungen .....	50
3.1.4 Aktenanalyse .....	50
3.2 Zum konkreten Vorgehen .....	51
3.2.1 Selbsteinschätzung durch strukturierte Interviews .....	51
3.2.2 Selbsteinschätzung durch objektive Fragebögen .....	63
3.2.3 Fremdeinschätzung und Verhaltensbeobachtung .....	65
<b>4 Grundlagen des Vorgehens</b> .....	70
4.1 Merkmale des Trainings .....	70
4.1.1 Einzeltraining .....	71
4.1.2 Gruppentraining .....	71
4.2 Materialienbezogenes Vorgehen .....	72
4.3 Familienbezogenes Vorgehen .....	73
4.4 Institutionsbezogenes Vorgehen .....	74
4.5 Übertragung der möglichen Erfolge auf den Alltag .....	76

<b>5 Einzeltraining mit Jugendlichen</b> .....	78
5.1 Rahmenbedingungen .....	78
5.1.1 Gesprächsführung .....	78
5.1.2 Motivierung .....	81
5.2 Ziele, praktisches Vorgehen und Materialien .....	81
5.2.1 Erstkontakt .....	81
5.2.2 Einzeltraining .....	85
5.2.2.1 Beruf und Zukunft .....	85
5.2.2.2 Freizeit und Familie .....	101
5.2.2.3 Lebensschicksale und Eigenverantwortung .....	112
5.2.2.4 Schwierige Situationen und widerstehen lernen .....	122
5.2.2.5 Offenes Angebot: Eigenständiges Problemlösen .....	129
<b>6 Gruppentraining mit Jugendlichen</b> .....	132
6.1 Rahmenbedingungen .....	132
6.1.1 Gruppenzusammenstellung .....	132
6.1.2 Motivierung .....	134
6.2 Ziele, praktisches Vorgehen und Materialien .....	136
6.2.1 Erstkontakt .....	136
6.2.2 Gruppentraining .....	140
6.2.2.1 Gruppenregeln .....	141
6.2.2.2 Gefühle und Verhalten .....	147
6.2.2.3 Vorstellungsgespräche üben .....	151
6.2.2.4 Einfühlungsvermögen üben .....	155
6.2.2.5 Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen .....	170
6.2.2.6 Anerkennung aussprechen und loben .....	173
6.2.2.7 Akzeptieren von Außenseitern .....	177
6.2.2.8 Umgehen mit Kritik im Beruf .....	184
6.2.2.9 Umgehen mit Misserfolg .....	188
6.2.2.10 Rückmeldungen zum Training .....	192
<b>7 Schulbasiertes Vorgehen: Das JobFit-Training</b> .....	200
7.1 Merkmale des Vorgehens .....	200
7.2 Ziele und Inhalte .....	201
7.3 Struktur und übergeordnete Methoden .....	203
7.4 Methodisches Vorgehen .....	217
7.4.1 Einführung und Verhaltensregeln .....	217
7.4.2 Beruf und Zukunft .....	225
7.4.3 Lebensschicksale und Eigenverantwortung .....	229
7.4.4 Schwierige Situationen und selbstsicher widerstehen lernen .....	233
7.4.5 Gefühle, Verhalten und Einfühlungsvermögen .....	237
7.4.6 Vorstellungsgespräche: Üben und reflektieren I .....	244
7.4.7 Vorstellungsgespräche: Üben und reflektieren II .....	252
7.4.8 Positives wahrnehmen und Anerkennung aussprechen .....	253

7.4.9	Außenseiter und Mobbing .....	258
7.4.10	Rückmeldung und Zertifikat .....	263
<b>8</b>	<b>Effektkontrolle .....</b>	<b>268</b>
<b>9</b>	<b>Übertragung und Variation des Vorgehens .....</b>	<b>276</b>
9.1	Jugendarbeit .....	276
9.2	Ambulante psychologische Beratung .....	277
9.3	Entspannung .....	278
<b>Literatur</b>	.....	<b>284</b>
<b>Anhang</b>		
Übersicht über die Arbeitsblätter	.....	292

### **Materialien auf der CD-ROM**

Die 67 Arbeitsblätter, die im Training genutzt werden, liegen jeweils als PDF-Datei vor. Die Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/products/acrobat](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.