Inhalt

1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung 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

2. Training sozialer Kompetenz für Jugendliche 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

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1030434069

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

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

3. Fortbildung zum Training sozialer Kompetenz 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