

# 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.....	29
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 Stabiles Selbstbild .....	51
2.3.5 Selbstkontrolle und Selbststeuerung .....	51
2.3.6 Sorgsames Umgehen mit dem eigenen Körper .....	52
2.3.7 Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen .....	52
2.3.8 Einfühlungsvermögen .....	52
2.3.9 Kommunikation .....	53
2.3.10 Kooperation.....	53
2.3.11 Entscheidung und Planung.....	53

2.3.12	Annehmen von Lob und Kritik, Überwinden von Misserfolgen.....	53
2.3.13	Rationales (gewaltfreies) Verhalten in Konflikten.....	54
2.3.14	Zusammenfassung.....	54
2.4	Trainingsmethoden.....	54
2.4.1	Strukturiertes Rollenspiel und Verhaltensübung.....	55
2.4.2	Verhaltensregeln.....	57
2.4.3	Trainingsrituale.....	59
2.4.4	Konzentrationsübungen.....	60
2.4.5	Aufbau einer Trainingsstunde.....	60
2.4.6	Kleingruppe.....	61
2.4.7	Gruppenzusammensetzung.....	62
2.5	TrainerInnenverhalten.....	62
2.5.1	Vertrauensaufbau und Motivierung.....	63
2.5.2	Feedback.....	65
2.6	Die Module.....	67
2.6.1	Motivation.....	68
2.6.2	Feedback.....	69
2.6.3	Selbstsicherheit.....	69
2.6.4	Selbstmanagement.....	70
2.6.5	Kommunikation.....	70
2.6.6	Körpersprache.....	71
2.6.7	Kooperation und Teamfähigkeit.....	71
2.6.8	Freizeit.....	72
2.6.9	Lebensplanung.....	72
2.6.10	Beruf und Zukunft.....	73
2.6.11	Gefühle.....	74
2.6.12	Fit für Konflikte I.....	74
2.6.13	Fit für Konflikte II.....	75
2.6.14	Einfühlungsvermögen.....	75
2.6.15	Lob und Kritik.....	76
2.7	Exemplarische Wiedergabe eines vollständigen Trainingsmoduls.....	76
2.8	Effekte des Trainings.....	89
2.8.1	Qualitative Ergebnisse.....	89
2.8.2	Quantitative Ergebnisse.....	91
2.8.3	Selbstbeschreibung der Jugendlichen.....	93
2.8.4	Fremdbeurteilung des Jugendlichen.....	96
2.8.5	Evaluationsstudien von 1999 bis 2008.....	98
2.8.6	Zusammenfassung.....	104

3. <i>Fortbildung zum Training sozialer Kompetenz</i> .....	105
3.1 Ziele und Methoden .....	105
3.1.1 Zusammenhang von Theorie und Methoden.....	105
3.1.2 Methoden der Fortbildung zum Kompetenztraining .....	107
3.1.3 Methodenwechsel.....	110
3.1.4 Zeitliche Gestaltung .....	110
3.1.5 Verteilung der Themen innerhalb der Fortbildung.....	110
3.1.6 Gestaltung der Einführungssitzung .....	111
3.1.7 Fortbildungsvertrag .....	113
3.2 Themen/Module der Fortbildung .....	115
3.2.1 Theoretische Grundlagen des Trainings.....	115
3.2.2 Trainingsmethoden.....	119
3.2.3 Basisverhalten der TrainerIn .....	121
3.2.4 Trainingsmodule .....	122
3.2.5 Anpassung des Trainings .....	122
3.2.6 Evaluation des Trainings.....	123
3.3 Supervision/Praxisbegleitung .....	133
3.4 Implementierung in die Institution.....	137
Verzeichnis der Kästen, Abbildungen und Tabellen .....	141
Literatur.....	145