

# Inhalt

<i>1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung</i> .....	9
1.1 Definition von sozialer Kompetenz .....	9
1.2 Zur Unterscheidung von sozialer Kompetenz und sozialen Fertigkeiten .....	12
1.3 Selbstsicherheit und soziale Kompetenz.....	14
1.4 Zur Diagnostik der sozialen Kompetenz .....	15
1.5 Trainingsbezogene Kompetenzdiagnostik .....	16
1.6 Methodisches Vorgehen im Rahmen von Kompetenztrainings....	17
1.7 Ausgewählte Kompetenztrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene .....	20
1.8 FIT FOR LIFE: Ein Kompetenztraining für Jugendliche .....	26
<i>2. Training sozialer Kompetenz für Jugendliche</i> .....	29
2.1 Theoretische Grundlagen.....	29
2.1.1 Modell sozial-kognitiver Informationsverarbeitung .....	29
2.1.2 Die sozial-kognitive Lerntheorie .....	33
2.1.3 Jugendpsychologie.....	37
2.2 Zielgruppen.....	42
2.3 Ziele .....	43
2.4 Trainingsmethoden .....	48
2.4.1 Strukturiertes Rollenspiel und Verhaltensübung .....	49
2.4.2 Verhaltensregeln .....	51
2.4.3 Trainingsrituale.....	53
2.4.4 Entspannung.....	54
2.4.5 Aufbau einer Trainingsstunde.....	54
2.4.6 Kleingruppe .....	55
2.4.7 Gruppenzusammensetzung .....	56
2.5 TrainerInnenverhalten.....	57
2.5.1 Vertrauensaufbau und Motivierung .....	57
2.5.2 Feedback .....	60
2.6 Die Module.....	62
2.6.1 Motivation.....	62
2.6.2 Gesundheit .....	63
2.6.3 Selbstsicherheit.....	63
2.6.4 Körpersprache.....	63

2.6.5	Kommunikation .....	64
2.6.6	Fit für Konflikte Teil 1.....	64
2.6.7	Freizeit .....	65
2.6.8	Lebensplanung.....	65
2.6.9	Beruf und Zukunft .....	66
2.6.10	Gefühle .....	67
2.6.11	Einfühlungsvermögen.....	67
2.6.12	Fit für Konflikte Teil 2.....	68
2.6.13	Lob und Kritik .....	68
2.7	Exemplarische Wiedergabe eines vollständigen Trainingsmoduls .....	69
2.8	Effekte .....	76
<b>3.</b>	<b>Fortbildung im Training sozialer Kompetenz.....</b>	<b>87</b>
3.1	Ziele und Methoden.....	87
3.2	Themen/Module der Fortbildung.....	97
3.2.1	Theoretische Grundlagen des Trainings .....	97
3.2.2	Trainingsmethoden .....	100
3.2.3	Training des TrainerInnenverhaltens .....	102
3.2.4	Trainingsmodule .....	103
3.2.5	Anpassung des Trainings .....	104
3.2.6	Evaluation des Trainings.....	104
3.3	Fortbildung als Selbsttraining.....	115
3.4	Supervision/Fachberatung .....	123
3.5	Training im Kontext der Institution.....	128
	Verzeichnis der Kästen, Abbildungen und Tabellen.....	131
	Literatur.....	135