

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 3. Auflage 12

## **Teil I Grundlagen** 15

1 Wozu braucht man ein Sozialtraining in der Schule? 16

2 Grundlagen des Sozialtrainings 22

3 Ziele des Sozialtrainings 28

## **Teil II Training** 37

4 Grundprinzipien und Methoden des Sozialtrainings 38

5 Durchführung des Sozialtrainings 57

6 Die Trainingssitzungen 72

7 Evaluation 173

## **Teil III Anhang** 183

**Verzeichnis der Arbeitsmaterialien** 184

**Literatur** 230

**Hinweise zu den Online-Materialien** 235

**Sachwortverzeichnis** 236

# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	12
------------------------	----

## Teil I Grundlagen 15

### 1 Wozu braucht man ein Sozialtraining in der Schule? 16

1.1 Prävention von Verhaltensproblemen	19
--	----

1.2 Prävention durch das Sozialtraining	21
---	----

### 2 Grundlagen des Sozialtrainings 22

2.1 Sozial-kognitive Lerntheorie	22
----------------------------------	----

2.2 Sozial-kognitive Informationsverarbeitung	22
---	----

### 3 Ziele des Sozialtrainings 28

3.1 Soziale Fertigkeiten	28
--------------------------	----

3.2 Sozial-emotionale Fertigkeiten	30
------------------------------------	----

3.3 Methodisches Vorgehen im Rahmen von sozialen Kompetenztrainings	34
---	----

## Teil II Training 37

### 4 Grundprinzipien und Methoden des Sozialtrainings 38

4.1 Grundprinzipien	38
---------------------	----

4.1.1 Vertrauen und Motivation	38
--------------------------------	----

4.1.2 Klassenmanagementstrategien	39
-----------------------------------	----

4.1.3 Lerntheoretische Grundprinzipien	40
--	----

4.2 Methoden und Bausteine des Sozialtrainings	43
--	----

4.2.1 Methoden	44
----------------	----

4.2.2 Bausteine	53
-----------------	----

<b>5</b>	<b>Durchführung des Sozialtrainings</b>	57
5.1	Praktische Einführung	57
5.2	Aufmerksamkeitsübungen	62
5.3	Warm-ups	65
5.4	Abschlussspiele	67
5.5	Verhaltensregeln	71
<b>6</b>	<b>Die Trainingssitzungen</b>	72
6.1	<b>Trainingssitzung 1: »Ist doch alles nur Spaß – oder?« (Einführungssitzung)</b>	72
6.1.1	Start	73
6.1.2	Verhaltensregel	75
6.1.3	Training	77
6.1.4	Schluss	81
6.1.5	Anpassung an andere Gruppen	82
6.2	<b>Trainingssitzung 2: »Was mir mein Körper sagt!« (Körperspannung)</b>	83
6.2.1	Trainingsanleitung	84
6.2.2	Anpassung an andere Gruppen	86
6.3	<b>Trainingssitzung 3: »Wie ich die anderen sehe« (Soziale Wahrnehmung)</b>	87
6.3.1	Trainingsanleitung	88
6.3.2	Anpassung an andere Gruppen	89
6.4	<b>Trainingssitzung 4: »Wie ich mich selber sehe« (Selbstwahrnehmung)</b>	90
6.4.1	Trainingsanleitung	91
6.4.2	Anpassung an andere Gruppen	93
6.5	<b>Trainingssitzung 5: »Was ist da los?« (Wahrnehmung und Bewertung)</b>	94
6.5.1	Trainingsanleitung	95
6.5.2	Anpassung an andere Gruppen	97

<b>6.6</b>	<b>Trainingssitzung 6: »Freude« (Gefühle)</b>	98
6.6.1	Trainingsanleitung	99
6.6.2	Anpassung an andere Gruppen	101
<b>6.7</b>	<b>Trainingssitzung 7: »Ich habe Angst« (Gefühle)</b>	102
6.7.1	Trainingsanleitung	103
6.7.2	Anpassung an andere Gruppen	105
<b>6.8</b>	<b>Trainingssitzung 8: »Ich bändige meine Wut« (Gefühle)</b>	106
6.8.1	Trainingsanleitung	107
6.8.2	Anpassung an andere Gruppen	109
<b>6.9</b>	<b>Trainingssitzung 9: »Wenn ich mal traurig bin« (Gefühle)</b>	111
6.9.1	Trainingsanleitung	112
6.9.2	Anpassung an andere Gruppen	115
<b>6.10</b>	<b>Trainingssitzung 10: »Zwei Seiten einer Medaille« (Hemmungspotenziale)</b>	116
6.10.1	Trainingsanleitung	117
6.10.2	Anpassung an andere Gruppen	119
<b>6.11</b>	<b>Trainingssitzung 11: »Rosarote Brille« (Denkgewohnheiten)</b>	120
6.11.1	Trainingsanleitung	121
6.11.2	Anpassung an andere Gruppen	124
<b>6.12</b>	<b>Trainingssitzung 12: »Neue Lösungen finden« (Handlungsalternativen)</b>	125
6.12.1	Trainingsanleitung	126
6.12.2	Anpassung an andere Gruppen	128
<b>6.13</b>	<b>Trainingssitzung 13: »Pilot und Fluglotse« (Handlungsflexibilität)</b>	129
6.13.1	Trainingsanleitung	130
6.13.2	Anpassung an andere Gruppen	132
<b>6.14</b>	<b>Trainingssitzung 14: »Miteinander reden« (Kommunikation und Kooperation)</b>	133
6.14.1	Trainingsanleitung	134
6.14.2	Anpassung an andere Gruppen	136

<b>6.15</b>	<b>Trainingssitzung 15: »Miteinander reden lernen« (Kommunikation und Kooperation)</b>	137
6.15.1	Trainingsanleitung	138
6.15.2	Anpassung an andere Gruppen	140
<b>6.16</b>	<b>Trainingssitzung 16: »Gut zusammen arbeiten« (Kommunikation und Kooperation)</b>	141
6.16.1	Trainingsanleitung	142
6.16.2	Anpassung an andere Gruppen	144
<b>6.17</b>	<b>Trainingssitzung 17: »Vom Streiten zur Zusammenarbeit« (Kommunikation und Kooperation)</b>	145
6.17.1	Trainingsanleitung	146
6.17.2	Anpassung an andere Gruppen	149
<b>6.18</b>	<b>Trainingssitzung 18: »Meine Gefühle – deine Gefühle« (Kommunikation und Kooperation)</b>	150
6.18.1	Trainingsanleitung	151
6.18.2	Anpassung an andere Gruppen	153
<b>6.19</b>	<b>Trainingssitzung 19: »Stärken von Jungen« (Brainstorming)</b>	154
6.19.1	Trainingsanleitung	155
6.19.2	Anpassung an andere Gruppen	156
<b>6.20</b>	<b>Trainingssitzung 20: »Stärken von Mädchen« (Brainstorming)</b>	157
6.20.1	Trainingsanleitung	158
6.20.2	Anpassung an andere Gruppen	159
<b>6.21</b>	<b>Trainingssitzung 21: »Jungen und Mädchen – Ähnlichkeiten und Unterschiede«</b>	160
6.21.1	Trainingsanleitung	161
6.21.2	Anpassung an andere Gruppen	162
<b>6.22</b>	<b>Trainingssitzung 22: »Mädchen und Jungen – Ähnlichkeiten und Unterschiede«</b>	163
6.22.1	Trainingsanleitung	164
6.22.2	Anpassung an andere Gruppen	165

<b>6.23</b>	<b>Trainingssitzung 23: »Kunterbunte Mischung – die Stärken unterschiedlicher Kulturen«</b>	166
6.23.1	Trainingsanleitung	167
6.23.2	Anpassung an andere Gruppen	169
<b>6.24</b>	<b>Trainingssitzung 24: »Über Möglichkeiten und Einschränkungen in einer anderen Kultur«</b>	170
6.24.1	Trainingsanleitung	171
6.24.2	Anpassung an andere Gruppen	172
<b>7</b>	<b>Evaluation</b>	173
7.1	Einleitung	173
7.2	Ergebnisse	174
7.2.1	Kinder	174
7.2.2	Eltern	177
7.2.3	Lehrer	178
7.3	Einordnung der Ergebnisse	180
<b>Teil III</b>	<b>Anhang</b>	183
	Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	184
	Literatur	230
	Hinweise zu den Online-Materialien	235
	Sachwortverzeichnis	236