

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| 1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung | 11 |
| 1.1 Definition von sozialer Kompetenz | 11 |
| 1.2 Zur Unterscheidung von sozialer Kompetenz und sozialen Fertigkeiten | 15 |
| 1.2.1 Soziale Fertigkeiten im Jugendalter | 17 |
| 1.3 Einflussfaktoren auf die soziale Kompetenz | 18 |
| 1.3.1 Soziale und emotionale Kompetenz im Jugendalter | 20 |
| 1.4 Selbstsicherheit und soziale Kompetenz | 22 |
| 1.5 Zur Diagnostik der sozialen Kompetenz | 23 |
| 1.6 Trainingsbezogene Kompetenzdiagnostik | 26 |
| 1.7 Methodisches Vorgehen im Rahmen von Kompetenztrainings | 28 |
| 1.8 Ausgewählte Kompetenztrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene | 31 |
| 1.8.1 Allgemeine Hinweise | 31 |
| 1.8.2 Trainings für Kinder | 31 |
| 1.8.3 Ein Kompetenztraining für Jugendliche | 35 |
| 1.8.4 Ein Kompetenztraining für Erwachsene | 37 |
| 1.9 FIT FOR LIFE: Ein Kompetenztraining für Jugendliche | 39 |
| 1.9.1 Überblick über die Module des Kompetenztrainings mit ihren Zielen | 39 |
| 2 Training soziale Kompetenz für Jugendliche | 42 |
| 2.1 Theoretische Grundlagen | 42 |
| 2.1.1 Modell der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung | 42 |
| 2.1.2 Sozial-kognitive Lerntheorie | 48 |
| 2.1.3 Jugendpsychologie | 53 |

| | | |
|--------|---|----|
| 2.2 | Zielgruppen | 57 |
| 2.3 | Ziele | 58 |
| 2.3.1 | Aufmerksamkeit und Ausdauer | 59 |
| 2.3.2 | Lern- und Leistungsmotivation | 60 |
| 2.3.3 | Selbst- und Fremdwahrnehmung | 60 |
| 2.3.4 | Realistische Selbsteinschätzung | 60 |
| 2.3.5 | Selbstsicherheit | 61 |
| 2.3.6 | Selbstkontrolle und Selbststeuerung | 61 |
| 2.3.7 | Selbstmanagementstrategien | 62 |
| 2.3.8 | Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen | 62 |
| 2.3.9 | Empathie und Perspektivenübernahme | 62 |
| 2.3.10 | Kommunikation | 63 |
| 2.3.11 | Kooperation und Teamfähigkeit | 63 |
| 2.3.12 | Entscheidung und Planung (Beruf, Leben, Zukunft) | 63 |
| 2.3.13 | Annehmen von Lob und Kritik, Überwinden von Misserfolgen | 64 |
| 2.3.14 | Sozialkompetente Konfliktlösung | 64 |
| 2.3.15 | Kritik und Selbstkritikfähigkeit | 64 |
| 2.3.16 | Zusammenfassung | 65 |
| 2.4 | Trainingsmethoden | 65 |
| 2.4.1 | Strukturiertes Rollenspiel und Verhaltensübung | 65 |
| 2.4.2 | Verhaltensregeln | 68 |
| 2.4.3 | Trainingsrituale | 70 |
| 2.4.4 | Konzentrationsübungen | 70 |
| 2.4.5 | Aufbau einer Trainingssitzung | 71 |
| 2.4.6 | Kleingruppe | 71 |
| 2.4.7 | Gruppenzusammensetzung | 72 |
| 2.5 | Basisverhalten des Trainers | 72 |
| 2.5.1 | Vertrauensaufbau und Motivierung | 73 |
| 2.5.2 | Feedback | 75 |
| 2.6 | Die Module | 78 |
| 2.6.1 | Modul: Motivation | 78 |
| 2.6.2 | Modul: Feedback | 80 |
| 2.6.3 | Modul: Selbstsicherheit | 81 |
| 2.6.4 | Modul: Selbstmanagement | 82 |
| 2.6.5 | Modul: Kommunikation | 83 |
| 2.6.6 | Modul: Körpersprache | 84 |
| 2.6.7 | Modul: Kooperation und Teamfähigkeit | 85 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 2.6.8 | Modul: Lebensplanung | 86 |
| 2.6.9 | Modul: Beruf und Zukunft | 87 |
| 2.6.10 | Modul: Gefühle | 88 |
| 2.6.11 | Modul: Fit für Konflikte I | 89 |
| 2.6.12 | Modul: Fit für Konflikte II | 89 |
| 2.6.13 | Modul: Einfühlungsvermögen | 90 |
| 2.6.14 | Modul: Lob und Kritik | 91 |
| 2.7 | Exemplarische Wiedergabe eines vollständigen Trainingsmoduls | 92 |
| 2.8 | Effekte des Trainings | 101 |
| 2.8.1 | Qualitative Ergebnisse | 102 |
| 2.8.2 | Quantitative Ergebnisse | 104 |
| 2.8.3 | Selbstbeschreibung der Jugendlichen | 106 |
| 2.8.4 | Fremdbeurteilung der Jugendlichen | 108 |
| 2.8.5 | Weitere Evaluationsstudien | 112 |
| 2.8.6 | Überblick zu den Effekten der bereits durchgeführten Evaluationen | 120 |
| 2.8.7 | Zusammenfassung | 123 |
| 3 | Fortbildung zum Training sozialer Kompetenz | 124 |
| 3.1 | Ziele und Methoden | 124 |
| 3.1.1 | Zusammenhang von Theorie und Methoden | 125 |
| 3.1.2 | Methoden der Fortbildung | 126 |
| 3.1.3 | Durchführung und Auswertung von Trainingssitzungen | 129 |
| 3.1.4 | Methodenwechsel | 130 |
| 3.1.5 | Zeitliche Gestaltung | 131 |
| 3.1.6 | Verteilung der Themen innerhalb der Fortbildung | 131 |
| 3.1.7 | Gestaltung der Einführungssitzung der Fortbildung | 131 |
| 3.2 | Themen und Module der Fortbildung | 134 |
| 3.2.1 | Theoretische Grundlagen des Trainings | 134 |
| 3.2.2 | Trainingsmethoden | 138 |
| 3.2.3 | Basisverhalten der Trainer | 140 |
| 3.2.4 | Trainingsmodule | 141 |
| 3.2.5 | Anpassung des Trainings | 141 |

| | | |
|-------|---|------------|
| 3.3 | Maßnahmen zur Sicherung der Qualität des Trainings | 142 |
| 3.3.1 | Evaluation des Trainings | 143 |
| 3.3.2 | Supervision oder Praxisbegleitung | 154 |
| 3.3.3 | Implementierung in die Institution | 158 |
| | Verzeichnis der Abbildungen, Kästen und Tabellen | 160 |
| | Abbildungen | 160 |
| | Kästen | 161 |
| | Tabellen | 162 |
| | Literatur | 163 |