

# Inhalt

Vorwort	5
<b>1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung</b>	<b>11</b>
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
<b>2 Training soziale Kompetenz für Jugendliche</b>	<b>42</b>
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
<b>3</b>	<b>Fortbildung zum Training sozialer Kompetenz</b>	<b>124</b>
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
	<b>Verzeichnis der Abbildungen, Kästen und Tabellen</b>	<b>160</b>
	Abbildungen	160
	Kästen	161
	Tabellen	162
	<b>Literatur</b>	<b>163</b>