

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage	7
Kapitel 1: Hintergrund des Trainings	8
1.1 Einführung	8
1.2 Begründung für den zentralen Stellenwert von Problemlösekompetenzen	10
1.3 Theoretische Grundlagen des Aufbaus von Problemlösekompetenzen	11
1.4 Übersicht zu weiteren Stressbewältigungstrainings für das Jugendalter	12
Kapitel 2: Ergebnisse einer Bedarfsanalyse	17
2.1 Verbreitung von physischen und psychischen Stresssymptomaten	17
2.2 Bezüge zwischen Stresserleben und Stresssymptomatik	19
2.3 Bedarf für ein Stressbewältigungsprogramm aus der Sicht von Jugendlichen	19
Kapitel 3: Trainingskonzept	22
3.1 Konsequenzen aus der Bedarfsanalyse	22
3.2 Anwendung im therapeutischen Kontext	23
3.3 Modularisierter Aufbau des Trainings	25
Kapitel 4: Überblick zu den Trainingssitzungen	27
4.1 Kurzüberblick	27
4.1.1 Modul Wissen zu Stress und Problemlösen	27
4.1.2 Ergänzungsmodul Gedanken und Stress	29
4.1.3 Ergänzungsmodul Soziale Unterstützung	31
4.1.4 Ergänzungsmodul Entspannung und Zeitmanagement	33
4.1.5 Kombinationsmodul	34
4.2 Begleitmaßnahmen	36
4.2.1 Akzeptanz des Trainings	36
4.2.2 Arbeit in Kleingruppen	37
4.2.3 Organisation im Setting Schule	37
4.2.4 Internetnutzung	38
Kapitel 5: Beschreibung der Trainingssitzungen	39
5.1 Modul Wissen zu Stress und Problemlösen	39
5.1.1 Erste Sitzung	39
5.1.2 Zweite Sitzung	45

5.1.3	Dritte Sitzung	52
5.1.4	Vierte Sitzung	55
5.2	Modul Gedanken und Stress	59
5.2.1	Erste Sitzung	59
5.2.2	Zweite Sitzung	64
5.2.3	Dritte Sitzung	67
5.2.4	Vierte Sitzung	71
5.3	Modul Soziale Unterstützung	74
5.3.1	Erste Sitzung	74
5.3.2	Zweite Sitzung	78
5.3.3	Dritte Sitzung	82
5.3.4	Vierte Sitzung	85
5.4	Modul Entspannung und Zeitmanagement	87
5.4.1	Erste Sitzung	87
5.4.2	Zweite Sitzung	92
5.4.3	Dritte Sitzung	97
5.4.4	Vierte Sitzung	102
Kapitel 6: Evaluation		104
6.1	Evaluationskonzept	104
6.1.1	Trainingsteilnehmer	104
6.1.2	Trainingsbedingungen	104
6.1.3	Evaluationsinstrumente	105
6.2	Evaluationsergebnisse	108
6.2.1	Vergleich von Trainings- und Kontrollgruppe	108
6.2.2	Trainingsbewertung durch die Trainingsteilnehmer	111
6.2.3	Unterschiede zwischen den Trainingsmodulen	112
6.2.4	Einflüsse des Schultyps und der Klassenstufe auf die Evaluationsergebnisse	114
6.2.5	Evaluationsergebnisse für geschlechtshomogene und -heterogene Gruppen	116
6.2.6	Evaluationsergebnisse zur Nutzung des Internets	117
6.2.7	Eltern- und Lehrerperspektive	117
6.3	Konsequenzen	117
6.4	Kurzzusammenfassung weiterer Evaluationsstudien	120
6.4.1	Trainingswirkung mit begleitender Internetseite	120
6.4.2	Effekte eines rein internetbasierten Trainings	122
6.4.3	Effekte des optimierten Trainings (Kombinationsmodul): Abschließende Kreuzvalidierung	123
Literatur		125
Anhang		
	Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	129