

# Inhalt

## Teil 1

### EINFÜHRUNG

1.1	Einleitung	10
1.2	Trainingsziele	11
1.3	Wege zum Training	11
1.4	Motivierende Gestaltung des Trainings	13
1.5	Basisverhalten der Trainer: Vertrauensaufbau, Motivierung, Feedback	14
1.6	Trainingsrituale, Warm ups und Konzentrationsübungen	16
1.7	Transparenz, Struktur und Verhaltensregeln	17
1.8	Strukturiertes Rollenspiel und Verhaltensübung	19
1.9	Auswertung und Transfer des Gelernten	20
1.10	Umsetzung der Module, Gruppenmerkmale und Videoeinsatz	21
1.11	Interkulturelle und sprachliche Aspekte	22
1.12	Belohnungen, Exkursionen, Projekte	22
1.13	Training mit ganzen Klassen und anderen großen Gruppen	23
1.14	Umgang mit Störungen und Konflikten (Klassenmanagement)	25
1.15	Implementierung des Trainings und Trainerfortbildung	27
1.16	Vorschläge für Verhaltensregeln	28
1.17	Vorschläge für Konzentrationsübungen	29
1.18	Vorschläge für Warm-ups	32
1.19	Beobachtungsbogen	35
1.20	Hinweise zu Büchern und Materialien	37

## Teil 2

### MODULE DES TRAININGS FIT FOR LIFE

2.1	Motivation	43
2.2	Feedback	51
2.3	Selbstsicherheit	57
2.4	Selbstmanagement	63

2.5	Kommunikation	71
2.6	Körpersprache	77
2.7	Kooperation und Teamfähigkeit	83
2.8	Lebensplanung	89
2.9	Beruf und Zukunft	95
2.10	Gefühle	101
2.11	Fit für Konflikte I	107
2.12	Fit für Konflikte II	115
2.13	Einfühlungsvermögen	123
2.14	Lob und Kritik	129

### Teil 3

Evaluation des Trainings FIT FOR LIFE	135
---------------------------------------	-----

### Anhang

Arbeitsblätter	150
Vorlagen: Grundlagen des Trainings	190
Vorlagen: Methoden des Trainings	202
Vorlagen: Basisverhalten des Trainers	212
Hinweise zu den Online-Materialien	216
Literatur	217