

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
---------------	----

Teil A: Theorie und Aufbau des Trainingsprogramms

1 Einleitung	15
2 Theoretische Grundlagen	17
2.1 Stress	17
2.1.1 Begriffsklärung	17
2.1.2 Stresskonzepte und Stressbewältigung	17
2.1.3 Stress im Jugendalter	19
2.2 Prävention	23
2.2.1 Prävention bei Kindern und Jugendlichen	23
2.3 Stressbewältigungsprogramme für Jugendliche	24
2.3.1 Interventionsansätze	24
2.3.2 Übersicht über ausgewählte Programme	27
2.4 Ausgangspunkt des Programms „Optimistisch cool bleiben“	30
3 Ergebnisse	31
3.1 Voraussetzungen des Programms	31
3.2 Methoden des Programms	32
3.3 Ziel des Programms	34
3.4 Inhalt	34
3.5 Zielgruppe und Rahmenbedingungen	34
4 Manual	37
4.1 Basismodule	37
4.1.1 Erst mal cool bleiben	37
4.1.2 Stress-Check I	37
4.1.3 Stress-Check II	37
4.1.4 Stressalarm	37
4.1.5 Chill-out	38
4.2 Wahlmodule	38
4.2.1 Entspannung	38
4.2.2 Problemlösen	38
4.2.3 Identität und Zukunft	39

5	Evaluation	41
5.1	Evaluation des Programms	41
5.2	Formative Evaluation	41
5.2.1	Akzeptanz- und Zufriedenheitseinschätzung des Kurses	41
5.2.2	Kursleitereinschätzungen	45
5.2.3	Interesse für das Thema Stress vor und nach dem Kurs	45
5.2.4	Bevorzugter Kursleiter	46
5.2.5	Wichtige Fähigkeiten und Eigenschaften, die ein Stresskursleiter haben sollte	46
5.2.6	Gründe, die gegen das Absolvieren eines Stresskurses sprechen	46
5.2.7	Zugang zu „Optimistisch cool bleiben“	47
5.3	Effektevaluation	47
5.3.1	Gesundheitsbezogene Lebensqualität der Jugendlichen	47
5.3.2	Stress-Kurztest (Reschke et al., 2020)	47
5.3.3	Trierer Inventar für chronischen Stress (TICS)	48
5.3.4	Veränderungsfragebogen zum Erleben und Verhalten (VEV)	50
5.4	Durchführung der Evaluation von „Optimistisch cool bleiben“	50
6	Literatur	53
7	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	57

Teil B: Handbuch und Material für die Kursdurchführung

	Willkommen im Kurs „Optimistisch cool bleiben“	61
	„Optimistisch cool bleiben“ – Module	62
	Erste Stunde – Erst mal cool bleiben	63
	Die erste Kursstunde	64
	Aktiver Bewegungsausgleich	69
	„Optimistisch cool bleiben“ – Kursübersicht	71
	„Wer bin ich?“	72
	Gruppenregeln	73
	Meine Ziele	74
	Stress – Was ist das?	77
	Zweite Stunde – Stress-Check I	79
	Die zweite Kursstunde	80
	Stresssignale	82
	Meine Stresssignale	83
	Mein Frühwarnsystem – Frühe Stresssignale	84
	Bilanz meiner Stressoren	85
	Stresstagebuch	88

Dritte Stunde – Stress-Check II	91
Die dritte Kursstunde	92
Stressgedanken/Anti-Stressgedanken	95
Innere Antreiber – die Stressfallen in mir	97
Die Stressbremse	99
Entspannung – Was bewirkt sie?	100
Imaginationsübung – Gesundheitsförderliche Regulation negativer Gefühle	101
Vierte Stunde – Stressalarm	103
Die vierte Kursstunde	104
Eine Erlebnissituation	107
Negative Emotionen: Was können wir tun, um sie loszuwerden?	108
Liste der Karten für die Übung „Ärgerausdruck“	114
Mensch ärgere dich richtig	116
Arbeitsblatt Idealverhalten	119
Fünfte Stunde – Chill-out	121
Die fünfte Kursstunde	122
Ort positiver Gefühle – eine Fantasiereise	124
Stressbewältigung	125
Stressampel	126
„Das finde ich gut an dir!“	127
Von der Schwierigkeit, es allen recht zu machen	131
Spiele zur Auflockerung	132
Wissensquiz	134

Wahlmodul A: Entspannung

Sechste Stunde – Mach mal langsam I	137
Die sechste Kursstunde (Entspannung)	138
Meine Ziele	141
Gruppenregeln	142
Achtsamkeit	143
Entspannung: Was ist das?	144
Entspannungsverfahren im Verlauf der Entwicklung	145
Aktiver Bewegungsausgleich	146
Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	148
Hausaufgabe: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	149
Siebte Stunde – Mach mal langsam II	151
Die siebte Kursstunde (Entspannung)	152

Achtsamkeit	155
Die Signalpunkt-Technik	156
Kurzentspannung (nach Reschke & Schröder, 2010)	157
Übungsanleitung „Autogenes Training“	158
Achte Stunde – Mach mal langsam III	159
Die achte Kursstunde (Entspannung)	160
Übungsanleitung „Achtsames Essen“	163
Die Stressbremse	164
Kurzmanual Entspannung	165
Teilnehmerurkunde	166
Rückmeldebogen	167
Achtsamkeit – eine Geschichte zum Abschluss	169

Wahlmodul B: Problemlösen

Sechste Stunde – Problemlösen I	173
Die sechste Kursstunde (Problemlösen)	174
Meine Ziele	176
Gruppenregeln	177
Informationsblatt Problemlösung	178
Arbeitsblatt Problemlösung	179
Beispielgeschichten zum Problemlösen	181
Siebte Stunde – Problemlösen II	183
Die siebte Kursstunde (Problemlösen)	184
Informationsblatt Problemlösung	186
Arbeitsblatt Problemlösung	187
Beispiele für Goldene Sätze	189
Brainstorming	190
Achte Stunde – Problemlösen III	191
Die achte Kursstunde (Problemlösen)	192
Informationsblatt Problemlösung	194
Arbeitsblatt Problemlösung	195
Teilnehmerurkunde	197
Rückmeldebogen	198
Krimirätsel „Max und Moritz“	200
Problemlöseaufgabe	202

Wahlmodul C: Identität und Zukunft

Sechste Stunde – Identität und Zukunft I	207
Die sechste Kursstunde (Identität und Zukunft)	208
Meine Ziele	211
Gruppenregeln	212
Meditative Rückbesinnung	213
Arbeitsblatt „Mein Lebensweg“	214
Zitate und Lebensweisheiten	215
Siebte Stunde – Identität und Zukunft II	217
Die siebte Kursstunde (Identität und Zukunft)	218
Wer bin ich?	220
Infoblatt Identitätsentwicklung – Ziel der Identitätsentwicklung im Jugendalter	221
Achte Stunde – Identität und Zukunft III	223
Die achte Kursstunde (Identität und Zukunft)	224
Der Kreistest	227
Flugzeugübung	228
Meine Ziele	229
Teilnehmerurkunde	230
Rückmeldebogen	231
Gedicht vom Ich (Frederik Vahle, 2009)	233
Danksagung	237