
Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Teil

1	Einleitung	3
1.1	Zielstellung & Aufbau des Manuals	5
1.2	Ziele des Trainings	6
1.3	Für wen ist das Training gedacht?	7
1.4	Rückmeldungen aus der Praxis	8
	Literatur	10
2	Ausgangslage & Motivation	13
2.1	Emerging Adulthood – Eine besondere Lebensphase der Identitätsfindung und Selbstfokussierung	13
2.2	Zur psychischen Gesundheit und Wohlbefinden von Heranwachsenden ...	14
2.3	Zur Bedeutsamkeit und Förderung selbstbezogener Kompetenzen	18
	Literatur	19
3	Konzeptioneller Hintergrund & zugrundeliegende Interventionsansätze	23
3.1	Achtsamkeitsbasierte Interventionen	23
3.2	Systemisch-ressourcenorientiertes Arbeiten im Gruppenkontext	30
	Literatur	38
4	Zentrale transdiagnostische Prozesse	45
4.1	Kognitive Ebene – Bewertungsfreie Wahrnehmung und Akzeptanz	48
4.2	Affektive Ebene der Bewältigung von äußeren Anforderungen	52
4.3	Prozessebene des Selbst – Beziehung zu sich selbst	55
	Literatur	57

II Praktischer Teil

5	Rahmenbedingungen & Organisatorisches	65
5.1	Zeitliche Struktur und Ablauf	65
5.2	Räumlichkeiten & Materialien	67

5.3	Zur Rolle der Kursleitung	68
	Literatur.....	71
6	Einführung & Einstieg in das Programm.....	73
6.1	Einstieg 1: Kennenlernen & Ankommen.....	74
6.2	Einstieg 2: Gruppencommitment.....	75
	Literatur.....	79
7	Modul Achtsamkeit (AC)	81
7.1	Sitzung AC 1	82
7.2	Sitzung AC 2	84
7.3	Integration der Achtsamkeit im weiteren Kursverlauf.....	87
	Literatur.....	88
8	Modul Emotionale Kompetenz (EK).....	91
8.1	Sitzung EK 1	92
8.2	Sitzung EK 2	95
8.3	Blocktermin Sitzung EK 3 bis EK 5	97
	Literatur.....	102
9	Modul Selbst(er)kenntnis (SE).....	103
9.1	Sitzung SE 1.....	104
9.2	Sitzung SE 2.....	106
9.3	Sitzung SE 3.....	109
9.4	Blocktermin SE Sitzung SE 4 bis SE 6	112
	Literatur.....	116
10	Modul Ressourcenaktivierung (RA)	117
10.1	Sitzung RA 1	118
10.2	Sitzung RA 2	121
10.3	Sitzung RA 3	124
10.4	Blocktermin Sitzung RA 4 bis RA 6	125
10.5	Abschluss & letzte Sitzung	133
	Literatur.....	134
11	Praxismaterialien	137
11.1	Einstieg	138
11.2	Modul Achtsamkeit	140
11.3	Modul Emotionale Kompetenz	146
11.4	Modul Selbst(er)kenntnis.....	151
11.5	Modul Ressourcenaktivierung.....	157