

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort</b> .....   | 6  |
| <b>1. Relevanz der Sozialerziehung in der Schule</b> .....                                       | 7  |
| 1.1 Der Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule .....   | 7  |
| 1.2 Soziale Defizite von Schülern und Schülerinnen .....   | 7  |
| 1.2.1 Ursachen sozialer Defizite bei Kindern und Jugendlichen: Die Bedeutung der Erziehung ....  | 7  |
| 1.3 Was ist Sozialerziehung? .....   | 8  |
| 1.4 Lohnt sich Sozialerziehung? .....  | 8  |
| 1.5 Fazit .....  | 10 |
| <b>2. Theoretische Grundlagen des vorliegenden Materials</b> .....                               | 11 |
| 2.1 Die rational-emotive Verhaltenstherapie: Grundlagen .....                                    | 11 |
| 2.1.1 Schritt I: Selbsterkenntnis – die Exploration .....  | 11 |
| 2.1.2 Schritt II: Erkennen der B-C-Verbindung .....  | 12 |
| 2.1.3 Schritt III: Zielerreichung durch Disputation und Übungen .....                            | 12 |
| 2.2 Ein Beispiel aus dem Schulleben: Bewertungen bei Schulabsentismus .....                      | 12 |
| 2.3 Rational-emotive Erziehung .....   | 13 |
| 2.3.1 Zur Bedeutung der Sprache .....  | 13 |
| 2.3.2 Hilfreiches Verhalten erwachsener Bezugspersonen .....                                     | 13 |
| 2.4 Fazit .....  | 14 |
| <b>3. Die erwachsene Bezugsperson als Modell: Kriterien für die durchführenden Personen</b> .... | 15 |
| 3.1 Sprache .....  | 15 |
| 3.2 Verhalten .....  | 15 |
| 3.3 Gefühle .....  | 15 |
| 3.4 Gedanken .....   | 15 |
| 3.4.1 Gedanken und Unterrichtsstörungen .....  | 16 |
| 3.4.2 Beispiel für einen Prozess der Veränderung durch Disputation .....                         | 17 |
| 3.5 Fazit .....  | 17 |
| <b>4. Ziele und Effekte der emotionalen Erziehung</b> .....                                      | 18 |
| 4.1 Hintergrund der Materialentwicklung .....  | 18 |
| 4.2 Evaluation des Materials .....   | 18 |
| 4.3 Fazit .....  | 19 |
| <b>5. Vereinbarkeit mit anderen schulischen Aufgaben: das Zeitproblem</b> .....                  | 20 |
| 5.1 Fazit .....  | 20 |
| <b>6. Bestandteile der Unterrichtsreihe</b> .....  | 21 |
| 6.1 Konkrete Ziele des Trainings .....   | 21 |
| 6.2 Unterstützende Rahmenbedingungen .....   | 21 |
| 6.2.1 Regelmäßigkeit und Kontinuität .....   | 21 |
| 6.2.2 Individuelles und kontinuierliches Feedback .....  | 21 |
| 6.2.3 Vorliegen eines transparenten Sanktionssystems .....                                       | 21 |
| 6.3 Die Materialien .....  | 22 |
| 6.3.1 Teil 1: Einführungsstunden .....   | 22 |
| 6.3.2 Teil 2: Ärgerregulation .....  | 22 |
| 6.3.3 Teil 3: Übungen .....  | 23 |
| 6.3.4 Übergeordneter Teil: Spiele und Aktivitäten .....  | 23 |
| 6.4 Fazit .....  | 23 |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| <b>7.</b>  | <b>Prinzipien der Vermittlung: Fallbeispiele aus dem Unterrichtsalltag.</b>                    | <b>24</b> |
| 7.1        | Der Umgang mit den Schülerinnen und Schülern.  | 24        |
| 7.1.1      | Das Individuum steht im Fokus.   | 24        |
| 7.1.2      | Die eigene Meinungsbildung über die einzelnen Schülerinnen und Schüler                         | 24        |
| 7.1.3      | Die Schülerinnen und Schüler freundlich, aber bestimmt und konsequent behandeln – Humor hilft. | 24        |
| 7.1.4      | Rationale Philosophien über Unterricht und Schule unterstützen und verstärken                  | 24        |
| 7.2        | Rahmenbedingungen der Durchführung: Klassen- und Gruppengröße                                  | 25        |
| 7.3        | Fallbeispiele für Situationen im Unterricht  | 25        |
| 7.3.1      | Fallbeispiel 1: Selbst- und Fremdbewertung synchronisieren                                     | 25        |
| 7.3.2      | Fallbeispiel 2: Sprechen über Gefühle  | 27        |
| 7.3.3      | Fallbeispiel 3: Zusammenarbeit mit der ganzen Schule   | 27        |
| 7.4        | Fazit.   | 28        |
| <b>8.</b>  | <b>Zusammenfassung und Fazit</b>   | <b>30</b> |
| <b>9.</b>  | <b>Literaturverzeichnis</b>  | <b>31</b> |
| <b>10.</b> | <b>Kommentierte Unterrichtsmaterialien</b>   | <b>33</b> |
| 10.1       | Die Materialien als Unterrichtsreihe.  | 33        |
| 10.1.1     | Strukturierung der Stunden: ein Vorschlag  | 33        |
| 10.1.2     | Methoden   | 33        |
| 10.1.3     | Einführung in den Kurs.  | 33        |
| 10.1.4     | Material I: Gefühle erkennen und differenzieren  | 35        |
| 10.1.5     | Material II: Emotionsregulation: Alles über Ärger und seine Begleiter                          | 35        |
| 10.1.6     | Material III: Übungen zur Vertiefung   | 41        |
| 10.2       | Die Materialien zur Bearbeitung punktueller Problematiken von Klassen                          | 43        |
| 10.2.1     | Unruhige, nicht aggressive Klassen   | 43        |
| 10.2.2     | Vorliegen einer antisozialen Interaktionskultur  | 43        |
| 10.3       | Die Materialien zur Bearbeitung individueller Probleme   | 43        |
| 10.3.1     | Aggressives Verhalten  | 43        |
| 10.3.2     | Ängstliches Verhalten  | 43        |
| 10.3.3     | Stark konkurrenzorientiertes Verhalten   | 44        |
| 10.4       | Vorstellung von Spielen und Spielideen   | 44        |
| <b>11.</b> | <b>Material I: Gefühle erkennen und differenzieren.</b>  | <b>45</b> |
| 11.1       | Fotomaterial   | 46        |
| 11.2       | Übung: Gefühle differenzieren  | 57        |
| <b>12.</b> | <b>Material II: Alles über Ärger und seine Begleiter</b>                                       | <b>59</b> |
| 12.1       | Ärger: Wo stehst du?   | 61        |
| 12.2       | Wie du Ärger erkennst: Signale des Körpers   | 63        |
| 12.3       | Was bringt dir Ärger?  | 65        |
| 12.3.1     | Verlegenheit   | 66        |
| 12.3.2     | Verlorene Zeit und Energie   | 68        |
| 12.3.3     | Freundschaftsprobleme  | 69        |
| 12.3.4     | Es passieren schlechte Sachen, wenn du ärgerlich wirst.  | 70        |
| 12.3.5     | Ärger tötet dich.  | 72        |
| 12.4       | Warum ärgerst du dich?   | 77        |
| 12.4.1     | Die wichtigste Frage überhaupt.  | 77        |
| 12.4.2     | Die Antwort auf die wichtigste Frage überhaupt.  | 78        |
| 12.5       | Gedanken und Gefühle   | 83        |
| 12.5.1     | Gedanken und Ärger   | 86        |
| 12.5.2     | Schlüsselwörter und Ärger  | 89        |
| 12.5.3     | Fordern und Wünschen   | 91        |
| 12.5.4     | Hilfreiche Gedanken und nicht hilfreiche Gedanken.   | 92        |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 12.6       | Die Veränderung .....  | 94         |
| 12.6.1     | Wie du nicht hilfreiche Gedanken in hilfreiche Gedanken umwandeln kannst .....   | 95         |
| 12.6.2     | Wie du Ärger frühzeitig erkennen kannst .....                                    | 97         |
| 12.6.3     | Wie du dich selbst überlisten kannst .....                                       | 98         |
| 12.6.4     | Wie du Ärger meistern kannst: Der allerbeste Trick .....                         | 101        |
| 12.6.5     | Der Weg aus dem Ärger: Übungen .....   | 103        |
| 12.7       | Erfolg, Erfolg, Erfolg! .....  | 105        |
| 12.7.1     | Wo du jetzt stehst .....   | 107        |
| 12.8       | Schlusswort .....  | 109        |
| <b>13.</b> | <b>Material III: Übungen zur Vertiefung .....</b>                                | <b>111</b> |
| 13.1       | Übungen zum A-B-C-Modell .....   | 112        |
| 13.1.1     | Ereignisse, Gedanken, Gefühle, Signale unseres Körpers und unser Verhalten ..... | 113        |
| 13.1.2     | Das hedonistische Kalkül .....   | 116        |
| 13.2       | Verhalten und Folgen .....   | 118        |
| 13.3       | Wollen oder Brauchen? .....  | 124        |
| 13.4       | Freundlich miteinander umgehen .....   | 127        |
| 13.4.1     | Respektvoll miteinander umgehen .....  | 127        |
| 13.4.2     | Provokationen .....  | 131        |
| 13.4.3     | In und out in Cliquen .....  | 135        |
| 13.4.4     | Ein Freundlichkeitsexperiment .....  | 138        |
| 13.5       | Schwierige Gefühle verstehen: Neid und Eifersucht .....                          | 140        |