

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1. Relevanz der Sozialerziehung in der Schule	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
2. Theoretische Grundlagen des vorliegenden Materials	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
3. Die erwachsene Bezugsperson als Modell: Kriterien für die durchführenden Personen	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
4. Ziele und Effekte der emotionalen Erziehung	18
4.1 Hintergrund der Materialentwicklung	18
4.2 Evaluation des Materials	18
4.3 Fazit	19
5. Vereinbarkeit mit anderen schulischen Aufgaben: das Zeitproblem	20
5.1 Fazit	20
6. Bestandteile der Unterrichtsreihe	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

7.	Prinzipien der Vermittlung: Fallbeispiele aus dem Unterrichtsalltag	24
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
8.	Zusammenfassung und Fazit	30
9.	Literaturverzeichnis	31
10.	Kommentierte Unterrichtsmaterialien	33
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
11.	Material I: Gefühle erkennen und differenzieren	45
11.1	Fotomaterial	46
11.2	Übung: Gefühle differenzieren	57
12.	Material II: Alles über Ärger und seine Begleiter	59
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
13.	Material III: Übungen zur Vertiefung	111
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 Cliques	135
13.4.4	Ein Freundlichkeitsexperiment	138
13.5	Schwierige Gefühle verstehen: Neid und Eifersucht	140