

# Inhalt

## Teil 1 Einführung

1.1	Einleitung.....	13
1.2	Trainingsziele .....	14
1.3	Lernfreundliche Gestaltung des Trainings.....	15
1.4	Basisverhalten der TrainerIn: Vertrauensaufbau, Motivierung, Feedback .....	16
1.5	Wege zum Training .....	19
1.6	Trainingsrituale und Konzentrationsübungen.....	21
1.7	Transparenz, Struktur und Regeln .....	22
1.8	Umsetzung der Module, Gruppenmerkmale und Videoeinsatz .....	23
1.9	Belohnungen, Exkursionen, Projekte .....	24
1.10	Auswertung und Transfer .....	25
1.11	Kulturelle und sprachliche Aspekte.....	26
1.12	Umgang mit Störungen, Konflikten und Verweigerung.....	26
1.13	Hinweise zu Büchern und Materialien .....	28

## Teil 2 Module des Trainings FIT FOR LIFE

	Übersicht.....	33
2.1	Motivation .....	37
2.2	Feedback.....	47
2.3	Selbstsicherheit.....	65
2.4	Selbstmanagement .....	75
2.5	Kommunikation .....	97
2.6	Körpersprache.....	111
2.7	Kooperation und Teamfähigkeit .....	125
2.8	Freizeit .....	141
2.9	Lebensplanung.....	153
2.10	Beruf und Zukunft .....	163
2.11	Gefühle .....	175
2.12	Fit für Konflikte I.....	187
2.13	Fit für Konflikte II .....	201
2.14	Einfühlungsvermögen.....	217
2.15	Lob und Kritik .....	229

**Teil 3      Arbeitsblätter zu Grundlagen und  
Methoden des Trainings**

Übersicht..... 243

3.1   Einführung..... 245

3.2   Grundlagen des Trainings..... 247

3.3   Methoden des Trainings ..... 273

3.4   Basisverhalten der TrainerIn..... 301

**Teil 4      Evaluation des Trainings FIT FOR LIFE**

Übersicht..... 313

4.    Evaluation des Trainings FIT FOR LIFE ..... 315

Literatur ..... 337