

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