

Inhalt

Einleitung	7
Gut drauf – gut dran! Begründung für ein Training	9
Zur Nutzung des Buches	9
Der Titel ist das Ziel	9
Zielgruppe	10
Trainingsablauf	10
Personale und soziale Ziele	11
Information/Vernetzung	11
Zeitdauer des Trainings	12
Räumlichkeiten	12
Die Rolle des Trainers/der TrainerIn	12
Exemplarische Fragen des Trainers/der Trainerin während des Trainings	13
Exemplarische Aussagen des Trainers/der Trainerin während des Trainings	13
Beschreibung Interventionsprogramm	14
 Trainingsprogramm „Gut drauf – gut dran!“	 19
1. Trainingsstunde: Was verbirgt sich hinter den Namen?	21
2. Trainingsstunde: Wofür eigentlich Regeln?	27
3. Trainingsstunde: Regeln brauchen Regelwächter	30
4. Trainingsstunde: Ich kann Vertrauen haben	34
5. Trainingsstunde: Ich kann mich entscheiden!	37
6. Trainingsstunde: Ich bin ein wichtiger Mensch!	41
7. Trainingsstunde: Ich rede von mir!	45
8. Trainingsstunde: Ich habe Stärken und Schwächen	48
9. Trainingsstunde: Ein Ziel formulieren!	51
10. Trainingsstunde: Jeder ist verantwortlich!	54
11. Trainingsstunde: Ich entscheide!	56
12. Trainingsstunde: Konflikte beenden, Hilfe suchen	60
13. Trainingsstunde: Ich stehe zu dem, was ich nicht so gut kann!	63
14. Trainingsstunde: Gefühle erkennen	66
15. Trainingsstunde: Gefühle bringen mich zum Handeln!	69
16. Trainingsstunde: Ich äußere Kritik und sage, wie es mir geht!	71
17. Trainingsstunde: Ich habe die Kontrolle!	75
18. Trainingsstunde: Gefühle beeinflussen	79
19. Trainingsstunde: Deeskalierend streiten!	82

20. Trainingsstunde: Abstand halten!	86
21. Trainingsstunde: Smalltalk – ein Türöffner	89
22. Trainingsstunde: Gewalt	92
23. Trainingsstunde: Eine Form von Gewalt: Ausgrenzung	96
24. Trainingsstunde: Abschied	100
Arbeitsmaterialien	103
Vereinfachte Trainingsübersicht	105
Planungs- und Reflexionsbogen	109
Wunschzettel	110
Vertrag	111
Rückkehrplan	112
Feedback-Karten	114
Stärken und Schwächen	115
Beispiel für einen Aushang	116
Selbsteinschätzung zum Sozialverhalten	117
Überlegungen zum eigenen Verhalten	118
Persönliche Regel	119
Beispiel einer persönlichen Regel	120
Karten für Pantomime und Spaziergang, Thema Gefühle	121
Karten für Scharade, Thema Gefühle	122
Mein Umgang mit Gefühlen	123
Das bringt mich auf die Palme	124
Situationsanalyse	125
Das ist für mich Gewalt:	126
Ich habe mich über dich gefreut, weil	127
Beispiel einer Urkunde	128
Trainings-Feedback	129
Kurzgeschichten	130
Literatur	133