

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Zum Einstieg	13
1 Grundlagen	15
1.1 Jugendalter – ein kritischer Lebensabschnitt	15
1.2 Ziele des Jugendalters: Unabhängigkeit und Eigenständigkeit ...	22
1.3 Verhaltensstörungen im Jugendalter	23
1.4 Arbeits- und Motivationsstörungen im Jugendalter	27
1.5 Psychologische Hilfen für Jugendliche	29
2 Ziele des Trainings	31
2.1 Verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung	31
2.2 Selbstkontrolle und Ausdauer	36
2.3 Umgehen mit eigenen Gefühlen	37
2.4 Einfühlungsvermögen	39
2.5 Selbstsicherheit und stabiles Selbstbild	39
2.6 Umgehen mit Lob, Kritik und Misserfolg	40
2.7 Integration der Ziele	41
3 Indikationsstellung	45
3.1 Diagnostisches Vorgehen	45
3.1.1 Verfahren zur Selbsteinschätzung	45
3.1.2 Erfassung kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten	46
3.1.3 Fremdeinschätzungen und Verhaltensbeobachtungen	46
3.1.4 Aktenanalyse	46
3.2 Zum konkreten Vorgehen	47
3.2.1 Selbsteinschätzung durch strukturierte Interviews	49
3.2.2 Selbsteinschätzung durch objektive Fragebögen	57
3.2.3 Fremdeinschätzung und Verhaltensbeobachtung	59
4 Grundlagen des Vorgehens	65
4.1 Merkmale des Trainings	65
4.1.1 Einzeltraining	66
4.1.2 Gruppentraining	66

4.2	Materialienbezogenes Vorgehen	67
4.3	Familienbezogenes Vorgehen	68
4.4	Institutionsbezogenes Vorgehen	69
4.5	Übertragung der möglichen Erfolge auf den Alltag	71
5	Einzeltraining mit Jugendlichen	75
5.1	Rahmenbedingungen	75
5.1.1	Gesprächsführung	75
5.1.2	Motivierung	76
5.2	Ziele, praktisches Vorgehen und Materialien	78
5.2.1	Erstkontakt	79
5.2.2	Einzeltraining	85
5.2.2.1	Beruf und Zukunft	85
5.2.2.2	Freizeit und Familie	101
5.2.2.3	Lebensschicksale und Eigenverantwortung	114
5.2.2.4	Schwierige Situationen und widerstehen lernen	125
5.2.2.5	Offenes Angebot: Eigenständiges Problemlösen	132
6	Gruppentraining mit Jugendlichen	137
6.1	Rahmenbedingungen	137
6.1.1	Gruppenzusammenstellung	137
6.1.2	Motivierung	140
6.2	Ziele, praktisches Vorgehen und Materialien	142
6.2.1	Erstkontakt	142
6.2.2	Gruppentraining	147
6.2.2.1	Gruppenregeln	147
6.2.2.2	Gefühle und Verhalten	156
6.2.2.3	Vorstellungsgespräche üben	161
6.2.2.4	Einfühlungsvermögen üben	165
6.2.2.5	Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen	180
6.2.2.6	Anerkennung aussprechen und loben	183
6.2.2.7	Akzeptieren von Außenseitern	188
6.2.2.8	Umgehen mit Kritik im Beruf	196
6.2.2.9	Umgehen mit Misserfolg	200
6.2.2.10	Rückmeldungen zum Training	205
7	Schulbasiertes Vorgehen: Das JobFit-Training	213
7.1	Merkmale des Vorgehens	213
7.2	Ziele und Inhalte	215
7.3	Struktur und übergeordnete Methoden	217

7.4	Methodisches Vorgehen	224
7.4.1	Einführung und Verhaltensregeln	225
7.4.2	Beruf und Zukunft	237
7.4.3	Lebensschicksale und Eigenverantwortung	242
7.4.4	Schwierige Situationen und selbstsicher widerstehen lernen	249
7.4.5	Gefühle, Verhalten und Einfühlungsvermögen	257
7.4.6	Halbzeittafel und Vorstellungsgespräche	266
7.4.7	Vorstellungsgespräche: Üben und reflektieren	275
7.4.8	Positives wahrnehmen und Anerkennung aussprechen	286
7.4.9	Außenseiter und Mobbing	293
7.4.10	Rückmeldung und Zertifikat	300
8	Effektkontrolle	305
9	Übertragung und Variation des Vorgehens	315
9.1	Jugendarbeit	315
9.2	Ambulante Psychotherapie	317
9.3	Entspannungsverfahren	318
Literatur		324
Anhang		
Übersicht über die Arbeitsblätter		331