

Inhalt

Teil 1: Einleitung	9
1.1 Trainingsziele	10
1.2 Lernfreundliche Gestaltung des Trainings	10
1.3 Motivierung, Vertrauensaufbau, Feedback	11
1.4 Trainingsrituale und Entspannung.....	14
1.5 Transparenz, Struktur und Regeln.....	14
1.6 Umsetzung der Module, Gruppenumfang und Videoeinsatz	15
1.7 Belohnungen, Exkursionen, Projekte	16
1.8 Auswertung und Transfer.....	16
1.9 Kulturelle und sprachliche Aspekte	17
1.10 Hinweise zu Büchern und Materialien	17
 Teil 2: Module des Trainings FIT FOR LIFE	19
Übersicht.....	21
2.1 Motivation	23
2.2 Gesundheit.....	45
2.3 Selbstsicherheit.....	51
2.4 Körpersprache	61
2.5 Kommunikation.....	77
2.6 Fit für Konflikte Teil 1	91
2.7 Freizeit.....	105
2.8 Lebensplanung.....	117
2.9 Beruf und Zukunft	129
2.10 Gefühle	141
2.11 Einfühlungsvermögen	159
2.12 Fit für Konflikte Teil 2	169
2.13 Lob und Kritik.....	185
 Teil 3: Module der Fortbildung	197
Übersicht.....	197
Einleitung.....	201
3.1 Theoretische Grundlagen des Trainings.....	203
3.1.1 Soziale Kompetenz und die Ziele des Trainings.....	203
3.1.2 Sozial-kognitive Lerntheorie	215

3.1.3 Sozial-kognitive Informationsverarbeitung	227
3.1.4 Jugendpsychologie.....	245
3.2 Methoden des Trainings.....	257
3.2.1 Strukturiertes Rollenspiel und Verhaltensübung	257
3.2.2 Verhaltensregeln	269
3.2.3 Trainingsrituale, Warming up, Entspannung.....	281
3.3 TrainerInnenverhalten	299
3.3.1 Feedback.....	299
3.3.2 Motivierung und Vertrauensaufbau	315
3.4 Trainingsmodule erarbeiten und anpassen.....	325
3.5 Evaluationsmethoden	335
 Literatur.....	 359