

Inhaltsübersicht

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	9
Vorwort	10

I Grundlagen

1 Die Jugend – Lebensabschnitt der Veränderungen	14
2 Erscheinungsbild	16
3 Erklärungsansätze	23

II Training der Impulskontrolle *VollControl*

4 Einführung in das Training	30
5 Theorie	36
6 Elemente	40
7 Aufbau	51
8 Schaffung eines förderlichen Systems	61
9 Evaluation	67
10 Impulskontrolle in der Schule fördern	71
11 Weiterführende Aspekte – Impulskontrolle verbessern durch ...	80
12 Materialien	94
Anmerkungen der Autorin	97
Danksagung und eine kleine Entstehungsgeschichte von <i>VollControl</i>	98

Anhang

Übersicht über die Arbeitsblätter	102
Arbeitsheft <i>VollControl</i>	105
Anleitung für die durchführende Person	149
Arbeitsblätter	160
ControlCards	187
Literatur	189
Bildnachweis	194
Sachwortverzeichnis	195

Inhalt

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	9
Vorwort	10

I Grundlagen

1 Die Jugend – Lebensabschnitt der Veränderungen	14
2 Erscheinungsbild	16
2.1 Was ist Impulskontrolle?	16
2.2 Klassifikation	17
2.3 Diagnostik	19
3 Erklärungsansätze	23

II Training der Impulskontrolle *VollControl*

4 Einführung in das Training	30
4.1 Bedeutung	30
4.2 Ziele	31
4.3 Zielgruppe	32
4.4 Rahmenbedingungen	33
5 Theorie	36
6 Elemente	40
7 Aufbau	51
7.1 Einheit 1: ControlSTART	52
7.2 Einheit 2: ControlER	54
7.3 Einheit 3: ControlGAS	56
7.4 Einheit 4: ControlGO	57
7.5 Motivationssteigernde Maßnahmen	59
7.6 Weiterarbeit nach Beendigung des Trainings	60

8 Schaffung eines förderlichen Systems	61
9 Evaluation	67
10 Impulskontrolle in der Schule fördern	71
11 Weiterführende Aspekte – Impulskontrolle verbessern durch ...	80
11.1 Sport	80
11.2 Musik, Kunst und Theater	83
11.3 Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation	86
11.4 Entspannung und Entlastung	89
12 Materialien	94
Anmerkungen der Autorin	97
Danksagung und eine kleine Entstehungsgeschichte von <i>VollControl</i>	98
Anhang	
Übersicht über die Arbeitsblätter	102
Arbeitsheft <i>VollControl</i>	105
Anleitung für die durchführende Person	149
Arbeitsblätter	160
ControlCards	187
Literatur	189
Bildnachweis	194
Sachwortverzeichnis	195