

**„Mit der Tür durch die Wand“ -  
Ein praxisbezogenes Training  
zur bewussten und aktiven Gestaltung des eigenen Lebens  
(nicht nur) für gering qualifizierte arbeitslose Jugendliche**

Von der Fakultät für Geistes- und Erziehungswissenschaften  
der Technischen Universität Carolo-Wilhelmina zu Braunschweig  
zur Erlangung des Grades  
Doktor der Philosophie (Dr. phil.),  
genehmigte Dissertation

von

**Florian Löbermann**

geboren am 14. Juli 1975 in Bad Harzburg

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	11
<b>2. Terminologische Vorbemerkungen</b>	17
<b>2.1 Jugendalter</b>	17
2.1.1 Besonderheiten des Jugendalters	19
2.1.2 Zu bewältigende Aufgaben im Jugendalter	20
2.1.3 Probleme im Jugendalter	24
2.1.4 Relevanz für die Trainingsentwicklung im Hinblick auf die Zielgruppe	27
<b>2.2 Arbeitslosigkeit und ihre Folgen</b>	30
2.2.1 Relevanz für die Trainingsentwicklung im Hinblick auf die Zielgruppe	33
<b>2.3 Das Selbst</b>	35
2.3.1 Relevanz für die Trainingsentwicklung im Hinblick auf die Zielgruppe	43
<b>2.4 Der Begriff der Selbststeuerung</b>	46
2.4.1 Relevanz für die Trainingsentwicklung im Hinblick auf die Zielgruppe	51
<b>3. Der Zugang zur Thematik der Selbststeuerung</b>	53
<b>3.1 Handlungsregulation</b>	53
<b>3.2 Kontrollglaube</b>	54
3.2.1 Zum „Locus of Control“	54
3.2.2 Zu den Theorien Banduras	58
3.2.2.1 Selbstwirksamkeit	58
3.2.2.2 Entstehung und Änderung von Selbstwirksamkeit	62
3.3 Zum Selbstmanagement	63
3.3.1 Selbstregulation	66
3.3.2 Zielklärung und Zielsetzung	69
3.3.3 Zielerreichung	70
3.4 Relevanz für die Trainingsentwicklung im Hinblick auf die Zielgruppe	73
<b>4. Lehr-/Lernform Training</b>	77
<b>4.1 Entwicklungsphasen von Gruppen</b>	80
<b>4.2 Lehr-/Lernmethoden in Trainings</b>	83
4.2.1 Zugangsmöglichkeiten: kognitiv, aktional, emotional	83
4.2.2 Methoden in Trainings	85
4.2.2.1 Methoden zur Erleichterung von Anfang und Einstieg	86
4.2.2.2 Methoden zur Erschließung von Inhalten	87
4.2.2.3 Methoden zur Ergebnisvermittlung und -sicherung	90
4.2.2.4 Methoden zur Entwicklung von Beteiligung und Gruppenzusammenhalt	91
4.2.2.5 Methoden zur Auswertung und Nacharbeit	91
4.2.3 Spiele in Trainings	92
4.2.4 Zur Kombination der Elemente	93
<b>4.3 Das Verhältnis zwischen Trainer und Teilnehmer</b>	93
<b>4.4 Bedeutung der Lerntheorien für Trainings</b>	94
<b>4.5 Phasen beim Erwerb von Fertigkeiten</b>	95
<b>4.6 Relevanz für die Trainingsentwicklung im Hinblick auf die Zielgruppe</b>	97

<b>5. Entwicklung und Durchführung des Trainings</b>	102
5.1 Ziele des zu entwickelnden Trainings	102
5.2 Grundlegende Elemente des Trainings	104
5.2.1 Einsatz erlebnispädagogischer Elemente	104
5.2.2 Umsetzung der Erkenntnisse des theoretischen Hintergrunds	107
5.2.2.1 Erfolgsergebnisse	107
5.2.2.2 Selbstmanagement	107
5.2.2.3 Zur aktuellen Situation	108
5.2.3 Grobstruktur	108
5.2.4 Wiederkehrende Elemente	110
5.3 Themenkomplexe des Trainings	112
5.3.1 Ankommen	113
5.3.2 Selbstreflexion	119
5.3.3 Zielsetzung	126
5.3.4 Zielverfolgung	134
5.3.5 Follow Ups	141
5.4 Zur Veränderung und Entwicklung der Übungen	142
5.5 Durchführung des Pilottrainings	146
<b>6 Evaluation</b>	151
6.1 Definition des Forschungsproblems	151
6.2 Methodenkonzeption und Datenerhebung	152
6.3 Evaluation unter quantitativem Aspekt	164
6.3.1 Zu den Ergebnissen der Evaluation unter quantitativem Aspekt	168
6.3.2 Ergänzende Erkenntnisse	172
6.4 Evaluation unter qualitativem Aspekt	173
6.4.1 Qualitative Befragungen	174
6.4.1.2 Qualitative Einzelbefragungen	176
6.4.1.2.1 Leitfadeninterviews	178
6.4.2 Begründung der Methodenwahl	181
6.4.3 Entwicklung des Leitfadens und Organisation der Interviews	186
6.4.4 Aufbereitung der Daten	190
6.5 Auswertung der Einzelinterviews	195
6.5.1 Erstes Interview, Proband N <sub>1</sub>	196
6.5.2 Zweites Interview, Proband N <sub>2</sub>	198
6.5.3 Drittes Interview, Proband N <sub>3</sub>	199
6.5.4 Viertes Interview, Proband N <sub>4</sub>	201
6.5.5 Fünftes Interview, Proband N <sub>5</sub>	205
6.5.6 Sechstes Interview, Proband N <sub>6</sub>	206
6.5.7 Siebtes Interview, Proband N <sub>7</sub>	208
6.6 Interpretation der Kernkategorien	210
6.6.1 Interpretation der Kernkategorie „Mobilität“ im Fall N <sub>1</sub>	210
6.6.2 Interpretation der Kernkategorie „Am Ball bleiben“ im Fall N <sub>2</sub>	216
6.6.3 Interpretation der Kernkategorie „Das Selbst“ im Fall N <sub>3</sub>	218
6.6.4 Interpretation der Kernkategorie „Ziel = Ziel?“ im Fall N <sub>4</sub>	223
6.6.5 Interpretation der Kernkategorie „Anreizlos“ im Fall N <sub>5</sub>	227
6.6.6 Interpretation der Kernkategorie „Vom ferngesteuerten Roboter zum Selbststeuerer“ im Fall N <sub>6</sub>	230
6.6.7 Interpretation der Kernkategorie „Ein besonderes Erlebnis“ im Fall N <sub>7</sub>	234

<b>6.7 Überblick und kollektive Aussagen zur Erhebung</b>	236
<b>6.8 Zusammenfassung der Ergebnisse</b>	241
<b>6.9 Zum Geltungsbereich der Evaluation</b>	242
<b>7. „Mit der Tür durch die Wand“ – Ein Training nur für gering qualifizierte arbeitslose Jugendliche?</b>	245
<b>8. Literaturverzeichnis</b>	249
<b>9. Anhang</b>	261
„Mit der Tür durch die Wand“ - Anregungen in Form eines Trainerleitfadens zur Durchführung eines praxisbezogenen Trainings zur bewussten und aktiven Gestaltung des eigenen Lebens (nicht nur) für gering qualifizierte arbeitslose Jugendliche	