

Inhalt

Seite

4	P-0	Benutzerhinweise
6	P-1	Einleitung
6	P-1.1	Bedeutung der Eltern für den Schulungserfolg
7	P-1.2	Inhalt der psychosozialen Schulung
9	P-2	Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz
10	P-2.1	Prozesse und Aspekte von Essen und Bewegung
19	P-2.2	Körperwahrnehmung
30	P-2.3	Stimmungen und Gefühle
38	P-2.4	Stärken wahrnehmen
50	P-2.5	Problembewusstsein stärken
59	P-3	Umgestaltung von Alltagsgewohnheiten
60	P-3.1	Vorbildfunktion und Veränderungsmotivation
70	P-3.2	Veränderungsmotivation unterstützen, entwickeln und erhalten
81	P-3.3	Balance zwischen Aktivität und bewusster Entspannung
94	P-3.4	Umgang mit Stress und Belastungen
102	P-3.5	Zeitmanagement
107	P-4	Soziale Kompetenz
108	P-4.1	Stärkung der Handlungskompetenz
125	P-4.2	Grenzen setzen und akzeptieren
135	P-4.3	Konfliktfähigkeit stärken
147	P-4.4	Empathiefähigkeit fördern
154	P-4.5	Unterstützung aktivieren
158	P-5	Zielplanung
161	P-5.1	Ziele für die Zeit in der Schulung
178	P-5.2	Zwischenziele, Ziel- und Zeitperspektive
188	P-5.3	Ausrutscher und Rückfälle
199	P-5.4	Perspektiven und Ziele für die Zeit nach der Schulung
206		Autoren
208		Weitere Broschüren der multidisziplinären Medienreihe
209		BZfE-Medien
211		Impressum