

# Inhalt

## Seite

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