

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b>	13
1.1 Der Auftrag an Schulen und das SMS-Trainingsprogramm	13
1.2 Aufbau des Manuals	14
<b>2 Grundlagen</b>	15
2.1 Stand der Forschung	15
2.2 Das Trainingskonzept	16
2.3 Die vier Kompetenzbereiche des Trainings	17
2.3.1 Kompetenzbereich Selbstreflexion	18
2.3.2 Kompetenzbereich Selbstdarstellung	18
2.3.3 Kompetenzbereich Motivation	21
2.3.4 Kompetenzbereich Selbstwirksamkeitserwartung	22
2.4 Der Aufbau des Trainings	22
2.4.1 Trainer-Training	23
2.4.2 Training der Jugendlichen	23
2.4.3 Selbsttraining der Jugendlichen	23
2.5 Wirksamkeit des Trainingsprogramms	24
2.5.1 Vorstudien	24
2.5.2 Hauptstudie zur Evaluation des SMS-Trainings	25
2.6 Anwendung des SMS-Trainings	29
2.6.1 Hinweise zur Durchführung und Organisation	29
2.6.2 Übersicht der zeitlichen Abfolge der drei Trainingsstufen	30
<b>I. Trainingsstufe: Trainer-Training</b>	33
Das Prinzip des Trainer-Trainings	35
Essays und Übungen	35
Essay 1: Gesprächs- und Feedbackregeln	37
Übung 1: Let's talk!	38
Essay 2: Erfolg und Misserfolg	40
Übung 2: Check-in	41
Essay 3: Selbstbegegnung	43
Übung 3: Kompetent und beeindruckend	44
Essay 4: Zukunftspläne	45
Übung 4: In meiner Jugend – und heute!	46
Essay 5a: Realisierung	47
Übung 5a: Stellenbörse	48
Essay 5b: Selbstständigkeit	49
Übung 5b: Unsere Firma	50

Essay 6: Ressourcen .....	51
Übung 6: Meine Ressourcen .....	52
Reflexion nach den Übungen .....	53
 <b>II. Trainingsstufe: Training der Jugendlichen</b> .....	<b>57</b>
Einleitende Hinweise .....	59
<b>1. Station: Einführung – Überblick zum Training, Arbeitsweisen, Gesprächsregeln</b> .....	<b>60</b>
1.1 Zielbeschreibung des Trainings .....	60
1.2 Einführung von Gesprächs- und Feedbackregeln .....	61
1.3 Die SMS-Mappe .....	61
<b>2. Station: Sensibilisierung – Umgang mit Erfolg, Misserfolg und eigenen Kompetenzen</b> .....	<b>67</b>
2.1 Im Skaterpark. ....	67
2.2 Musiker und Sportlerin – zwei erfolgreiche Personen. ....	68
2.3 Die Freunde Kai und Mark .....	70
2.4 Mein eigenes Stärkenblatt .....	70
<b>3. Station: Selbstbegegnung – situationsadäquate Selbstdarstellung und Wirkung auf andere</b> ..	<b>79</b>
3.1 Selbstportrait .....	79
3.2 Ich-Design (Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktionen) .....	82
3.3 Pantomime .....	83
3.4 Double gesucht .....	84
3.5 Deine Schwächen machen dich menschlich .....	85
<b>4. Station: Zukunftspläne – Berufe, Laufbahngestaltung und der eigene Wunschberuf</b> .....	<b>92</b>
4.1 Was ist mir wichtig, was mache ich eigentlich gern? .....	92
4.2 Praxis-Check .....	93
4.3 Nicos Weg! .....	94
4.4 Inventar .....	95
4.5 Mein Zukunftsentwurf .....	96
4.6 Mein Plan .....	97
<b>5. Station: Realisierung – Stellenanzeigen, Bewerbung und strategische Planung</b> .....	<b>110</b>
5.1 „Lisa stellt sich vor“ – Comic .....	110
5.2 Stellenanzeige – „... gesucht“ .....	111
5.3 Talente-Hitliste .....	111
5.4 Auf Stellensuche .....	112
5.5 Machen nur Kleider Leute? .....	113
5.6 Fit für das Bewerbungsgespräch! .....	114
5.7 Bewerbungsrollenspiel .....	115
5.8 Wir gründen ein Unternehmen .....	117
5.9 Strategie-Map .....	118

---

<b>6. Station: Ressourcen – Handlungsalternativen und Selbstakzeptanz</b> .....	136
6.1 Hast du einen Tipp für mich? .....	136
6.2 Du bist einzigartig – ich bin einzigartig! .....	137
6.3 „My name is...“ .....	138
<b>7. Optional</b> .....	142
7.1 Erarbeitung von Gesprächs- und Feedbackregeln (lange Version) .....	142
7.2 Auf leisen Sohlen .....	143
7.3 Bumerang .....	144
7.4 Statement für meinen Wunschberuf .....	144
7.5 Einkaufen mit dem Sparschwein .....	145
7.6 Kartenspiel .....	146
 <b>III. Trainingsstufe</b> .....	 151
<b>8. Selbsttraining der Jugendlichen</b> .....	153
8.1 Vorbereitung des Selbsttrainings „Jugendliche trainieren Jugendliche“ .....	154
8.2 Die vier Aufgaben für die Trainergruppen .....	154
8.3 Jugendliche trainieren Jugendliche – die Durchführung .....	158
<b>9. Station: Abschluss</b> .....	163
 <b>Literatur</b> .....	 164
 <b>Anhang</b>	
Bildungsplanbezug .....	169
Übersicht über die Vorlagen auf der CD-ROM .....	171

## **CD-ROM**

Die CD enthält Materialien in Form von PDF-Dateien. Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/products/acrobat](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.