

# 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.