

Inhalt

Vorwort	7
1 Aggressives Verhalten im Jugendalter	9
2 Methoden und Rahmenbedingungen des Trainingsprogramms	16
3 Ausgewählte Befunde der bisherigen Evaluierung des Programms TAV	24
Das Trainingsprogramm zur Aggressions-Verminderung (TAV) – eine kurze Einführung	32
Zu Beginn	34
Leitfaden zu den Übungen	39
Übung 1 Über unsere Probleme nachdenken	42
Übung 2 Gibt es ein Problem? (Schritt 1)	46
Übung 3 Stopp! Denk nach! (Schritt 2)	50
Übung 4 Warum gibt es einen Konflikt? Sammle die Gründe/ Überprüfe Deine Überzeugungen (Schritt 3)	54
Übung 5 Warum gibt es einen Konflikt? Die Sichtweise der anderen (Schritt 3)	58
Übung 6 Schwierige Situationen (Überblick)	63
Übung 7 Was will ich? (Schritt 4)	66
Übung 8 Überlege Dir Lösungen (Schritt 5)	70
Übung 9 Beachte die Konsequenzen (Schritt 6)	75
Übung 10 Entscheide, was zu tun ist, tu es (Schritt 7), und bewerte die Ergebnisse (Schritt 8)	81
Umgang mit Ärger und schwierigen Situationen	85
Literaturverzeichnis	86
Stichwortverzeichnis	90