

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 4. Auflage	10
<b>I Grundlagen</b>	
1 Wozu braucht man ein Sozialtraining in der Schule?	14
2 Grundlagen des Sozialtrainings	23
3 Ziele des Sozialtrainings	29
<b>II Training</b>	
4 Grundprinzipien und Methoden des Sozialtrainings	40
5 Durchführung des Sozialtrainings	60
6 Die Trainingssitzungen	74
7 Evaluation	177
<b>Anhang</b>	
Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	188
Literatur	193
Sachwortverzeichnis	199

# Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	10
------------------------	----

## I Grundlagen

<b>1 Wozu braucht man ein Sozialtraining in der Schule?</b>	<b>14</b>
1.1 Prävention von Verhaltensproblemen	19
1.2 Prävention durch das Sozialtraining	21
<b>2 Grundlagen des Sozialtrainings</b>	<b>23</b>
2.1 Sozial-kognitive Lerntheorie	23
2.2 Sozial-kognitive Informationsverarbeitung	24
<b>3 Ziele des Sozialtrainings</b>	<b>29</b>
3.1 Soziale Fertigkeiten	29
3.2 Sozial-emotionale Fertigkeiten	31
3.3 Methodisches Vorgehen im Rahmen von sozialen Kompetenztrainings	35

## II Training

<b>4 Grundprinzipien und Methoden des Sozialtrainings</b>	<b>40</b>
4.1 Grundprinzipien	40
4.1.1 Vertrauen und Motivation	40
4.1.2 Klassenmanagementstrategien	42
4.1.3 Lerntheoretische Grundprinzipien	43
4.2 Methoden und Bausteine des Sozialtrainings	46
4.2.1 Methoden	46
4.2.2 Bausteine	56
<b>5 Durchführung des Sozialtrainings</b>	<b>60</b>
5.1 Praktische Einführung	60
5.2 Aufmerksamkeitsübungen	65
5.3 Warm-ups	68
5.4 Abschlussspiele	70
5.5 Verhaltensregeln	73

<b>6</b>	<b>Die Trainingssitzungen</b>	<b>74</b>
6.1	Trainingssitzung 1: »Ist doch alles nur Spaß – oder?« (Einführungssitzung)	75
6.2	Trainingssitzung 2: »Was mir mein Körper sagt!« (Körperspannung)	86
6.3	Trainingssitzung 3: »Wie ich die anderen sehe« (Soziale Wahrnehmung)	90
6.4	Trainingssitzung 4: »Wie ich mich selber sehe« (Selbstwahrnehmung)	93
6.5	Trainingssitzung 5: »Was ist da los?« (Wahrnehmung und Bewertung)	97
6.6	Trainingssitzung 6: »Freude« (Gefühle)	101
6.7	Trainingssitzung 7: »Ich habe Angst« (Gefühle)	105
6.8	Trainingssitzung 8: »Ich bändige meine Wut« (Gefühle)	109
6.9	Trainingssitzung 9: »Wenn ich mal traurig bin« (Gefühle)	114
6.10	Trainingssitzung 10: »Zwei Seiten einer Medaille« (Hemmungspotenziale durch Empathie)	120
6.11	Trainingssitzung 11: »Rosarote Brille« (Denkgewohnheiten)	124
6.12	Trainingssitzung 12: »Neue Lösungen finden« (Handlungsalternativen)	129
6.13	Trainingssitzung 13: »Pilotin und Fluglotsin« (Handlungsflexibilität)	133
6.14	Trainingssitzung 14: »Miteinander reden« (Kommunikation und Kooperation)	137
6.15	Trainingssitzung 15: »Miteinander reden lernen« (Kommunikation und Kooperation)	141
6.16	Trainingssitzung 16: »Gut zusammenarbeiten« (Kommunikation und Kooperation)	145
6.17	Trainingssitzung 17: »Vom Streiten zur Zusammenarbeit« (Kommunikation und Kooperation)	149
6.18	Trainingssitzung 18: »Meine Gefühle – deine Gefühle« (Kommunikation und Kooperation)	154
6.19	Trainingssitzung 19: »Stärken von Jungen« (Brainstorming)	158
6.20	Trainingssitzung 20: »Stärken von Mädchen« (Brainstorming)	161
6.21	Trainingssitzung 21: »Jungen und Mädchen – Ähnlichkeiten und Unterschiede«	164
6.22	Trainingssitzung 22: »Mädchen und Jungen – Ähnlichkeiten und Unterschiede«	167
6.23	Trainingssitzung 23: »Kunterbunte Mischung – die Stärken unterschiedlicher Kulturen«	170
6.24	Trainingssitzung 24: »Über Möglichkeiten und Einschränkungen in einer anderen Kultur«	174
<b>7</b>	<b>Evaluation</b>	<b>177</b>
7.1	Einleitung	177
7.2	Ergebnisse	178
7.2.1	Kinder und Jugendliche	178
7.2.2	Eltern	181
7.2.3	Lehrkräfte	182
7.3	Einordnung der Ergebnisse	184

## **Anhang**

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien

**188**

Literatur

**193**

Sachwortverzeichnis

**199**