

## Inhalt

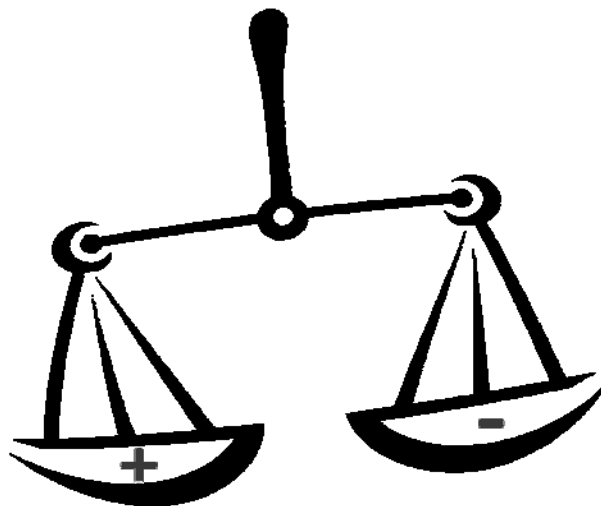
1	Einführung.....	3
2	Begründung des Trainings Sozialer Kompetenzen .....	4
3	Begriffsdefinitionen .....	6
4	Grundstruktur des Trainings .....	7
5	Ziele des Trainings Sozialer Kompetenzen.....	9
6	Allgemeine Prinzipien des Trainings Sozialer Kompetenzen.....	12
7	Trainingsablauf .....	15
8	Entwicklung und erste Erprobung der Übungen .....	17
8.1	Entwicklung des Trainings .....	17
8.2	Rahmenbedingungen an den Berufsschulzentren.....	19
8.2.1	Rahmenbedingungen am BSZ A.....	19
8.2.2	Rahmenbedingungen am BSZ B.....	19
8.3	Eingesetzte Methoden.....	20
8.4	Bewährung und Änderungen des Konzeptes im Verlauf .....	20
9	Umsetzung im Schulalltag.....	22
10	Evaluation.....	23
11	Übungen zum Training sozialer Kompetenz.....	24
11.1	Übung 0: Einführung in das „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ .....	24
11.2	Übung 1: Komme ich immer gut an? .....	26
	Arbeitsblatt zu Übung 1 - Ausdruck negativer Gedanken .....	28
	Arbeitsblatt zu Übung 1 - Ausdruck positiver Gedanken .....	29
11.3	Übung 2: Lob aussprechen .....	30
	Arbeitsblatt zu Übung 2 - Lob aussprechen .....	33
11.4	Übung 3: Kritik äußern, Kritik annehmen.....	34
	Arbeitsblatt zu Übung 3 - Kritik äußern .....	37
	Arbeitsblatt zu Übung 3 – Sandwich-Prinzip .....	38
	Arbeitsblatt zu Übung 3 - Kritik annehmen.....	39
11.5	Übung 4: Deeskalieren.....	40
	Arbeitsblatt zu Übung 4 - Wie kann ich deeskalieren? (Wie ist das beim anderen angekommen?) .....	43
	Arbeitsblatt zu Übung 4 - Wie kann ich deeskalieren? .....	44
11.6	Übung 5: Meine Stärken und Schwächen .....	45
	Arbeitsblatt zu Übung 5 – Das bin ICH !.....	47

11.7	Übung 6: Eigene Ziele und Werte .....	48
	Arbeitsblatt zu Übung 6 - Das Ziele-Merkblatt (Teil 1).....	53
	Arbeitsblatt zu Übung 6 - Das Ziele-Merkblatt (Teil 2).....	54
11.8	Übung 7: Das Bewerbungsgespräch .....	55
	Arbeitsblatt zu Übung 7 - Das Bewerbungsgespräch.....	57
	Arbeitsblatt zu Übung 7 - Instruktion für selbstsicheres Verhalten .....	58
11.9	Übung 8: Probleme lösen.....	59
	Arbeitsblatt zu Übung 8 - Eine Party organisieren.....	63
11.10	Übung 9 a: Emotionen ausdrücken und erkennen .....	64
	Arbeitsblatt zu Übung 9 a - Emotionen erkennen .....	67
	Arbeitsblatt zu Übung 9 a - Das ABC der Emotionen .....	68
11.11	Übung 9 b: Emotionen ausdrücken und erkennen und bewältigen .....	69
	Arbeitsblatt zu Übung 9 b - Rollenspielsituationen zum Thema „Emotionen ausdrücken und erkennen“ .....	71
12	Teilnehmerliste für das Training Sozialer Kompetenzen im BVJ .....	73
13	Literatur .....	75

# 1 Einführung

Das Training Sozialer Kompetenz für Schüler im Berufsvorbereitenden Jahr (BVJ) wurde im Rahmen des Projektes „Primärprävention zwischen Schülern und Lehrern. Entwicklung und Evaluation eines interdisziplinären modularen primärpräventiven Programms für psychische und psychosomatische Beeinträchtigungen im Setting Berufsschule“ entwickelt (vgl. Nowak, Haufe, Ritter-Lempp & Scheuch, 2008).

Es basiert auf der Definition von Sozialer Kompetenz als die Verfügbarkeit und Anwendung kognitiver, emotionaler und motorischer Fertigkeiten, die in bestimmten sozialen Situationen zu einem langfristig günstigen Verhältnis von positiven und negativen Konsequenzen führen (Hinsch & Pfingsten, 2002). Es geht dabei um die Verbesserung individueller Fertigkeiten in der Gestaltung und Verarbeitung sozialer Interaktions- und Kommunikationssituationen, wobei das Durchsetzungsvermögen der Schüler einerseits und die Anpassungsfähigkeiten andererseits gefördert und trainiert werden sollen. Damit soll effektives Verhalten in problematischen und alltäglichen sozialen Situationen ermöglicht und langfristig ein Maximum an positiven und ein Minimum an negativen Konsequenzen erreicht werden. Das vorliegende Manual hat dabei zum Ziel, sowohl die Verfügbarkeit (Kompetenz) sozialer Fertigkeiten als auch die situationsangemessene Anwendung (Performanz) sozialer Fertigkeiten zu fördern. Zur Veranschaulichung des Trainingsrational kann die Waage in **Abbildung 1** herangezogen werden, die das Fokussieren auf langfristige gegenüber kurzfristigen Konsequenzen einerseits und das Überwiegen positiver gegenüber negativen Konsequenzen andererseits in der sozialen Interaktion illustrieren soll. Das übergeordnete Ziel sozial kompetenten Verhaltens ist dabei, einen besseren Ausgleich zwischen Integration und Anpassung sowie Durchsetzung und Selbstbehauptung zu erreichen.



**Abbildung 1:** Trainingsrational für das „Training Sozialer Kompetenz“

## 2 Begründung des Trainings Sozialer Kompetenzen

Das Erfordernis, die vorhandenen und evaluierten Trainings Sozialer Kompetenz (z. B. Heidelberger Kompetenz-Inventar für geistig Behinderte (HKI), Holtz, Eberle, Hillig & Marker, 1984; Fit for life, Jurgert, Rehder, Notz & Petermann, 2001; Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK), Pfungsten & Hinsch, 2002; Berliner Präventionsprogramm für Haupt- und Gesamtschüler, Manns & Schultze, 2004) auf die spezielle Schülerklientel anzupassen und zielgruppenspezifisch weiterzuentwickeln, wurde durch die Erfahrungen an den untersuchten Berufsschulzentren deutlich.

Grundlage für die Entscheidung zur Weiterentwicklung waren die an den Berufsschulzentren mit Lehrern und Schülern durchgeführten Interviews, Gruppendiskussionen mit Schülern, der Aufgabenbezogene Informationsaustausch (AI, Wetzstein, Jahn & Hacker, 2003) unter Teilnahme von Berufsschullehrern der Theorie und Praxis, der Schulleitung und Fachbereichsleitung (vgl. Nowak, Haufe, Ritter-Lempp & Scheuch, 2008).

Demzufolge stellt, unter anderem, die häufig problematische Interaktion zwischen Lehrern und Schülern des BVJ an berufsbildenden Schulen eine besondere Belastung für die Lehrer dar. Viele Lehrer fühlen sich in den erzieherischen und pädagogischen Anforderungen des Unterricht im BVJ überfordert, insbesondere da sie sich mit einem oft sozial benachteiligtem Schülerklientel mit einer hohen Punktprävalenz von Aufmerksamkeitsdefizit- bzw. Hyperaktivitätsstörungen, geringer intellektueller Leistungsfähigkeit, Motivationsproblemen, Verhaltensauffälligkeiten, einer schlechten emotionalen Regulation oder auch einer ungenügenden Impulskontrolle der Schüler konfrontiert sehen. Darüber hinaus zeigen die Eltern oft kein besonderes Interesse für die Entwicklung der Schüler und unterstützen die Lehrer demzufolge auch nur ungenügend.

Aus den Schüler- und Lehrerinterviews sowie aus Hospitationen in Klassen des Berufsvorbereitenden Jahres resultierten Erkenntnisse sich erhebliche Defizite in den Sozialen Kompetenzen der Schüler. So zeigten sich bei den Schülern im Rahmen von Gruppendiskussionen über ihre Erwartungen zum BVJ Probleme bei der Reflexion über sich selbst und das eigene Verhalten. Die Schüler hatten Schwierigkeiten in der Verbalisierung von eigenen Interessen, Zielen und der Untersetzung mit Teilzielen (Selbsteinschätzung). In Lehrerinterviews wurden von den befragten Lehrern vor allem mangelndes Interesse, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Motivation, mangelnde Arbeitseinstellung, Selbstbeherrschung, Diszipliniiertheit und Sorgfalt im Umgang mit Dingen (sozial-motivationale Aspekte), mangelnde Höflichkeit und Achtung vor anderen Personen (soziale Kognitionen) als störend in der Interaktion mit Schülern erlebt. **Tabelle 1** fasst die genannten Punkte noch einmal am Beispiel von Ergebnissen der Lehrerinterviews einer der untersuchten Modellschulen in einer Übersicht zusammen.

**Tabelle 1:** Ergebnisse aus Lehrerinterviews: Erfragung von Störfaktoren in der Interaktion zwischen Schülern und Lehrern an einem der untersuchten BSZ (N=14); 10 Lehrer aus dem BVJ

Welche der folgenden Störfaktoren erleben Sie in der Interaktion mit den Schülern?	Häufigkeit der Nennungen
Mangelndes Interesse	14
Mangelnde Motivation	14
Mangelnde Höflichkeit	13
Mangelnde Achtung vor anderen Personen	13

Mangelnde Konzentrationsfähigkeit	11
Mangelnde Zukunftsorientierung	11
Mangelhafte Arbeitseinstellung	11
Mangelnde Selbstbeherrschung	11
Mangelnde Disziplin	10
Mangelnde Sorgfalt im Umgang mit Dingen	8
Ablenkung durch Nebenjobs	3

Extreme Verhaltensauffälligkeiten der Schüler, verbale und körperliche Gewalt, Aggressivität sowie mangelnde Leistungs- und Kooperationsbereitschaft sind Themen, die Lehrer in den Interviews mehrheitlich nannten und als belastend empfinden. **Tabelle 2** gibt eine Übersicht über weitere Probleme und Extremsituationen, die in der Lehrer-Schüler Interaktion eine Rolle spielen.

In Gruppendiskussionen mit Schülern des BVJ wurde zudem der Wunsch geäußert, zu lernen, wie man Kritik äußern und annehmen nehmen kann; wie man Stress und Aggressionen abbauen kann und nicht allen Ärger in sich „hineinfrisst“. Außerdem wurde Bedarf geäußert, Alternativen für Aggressionsabbau neben brutalen Computerspielen zu diskutieren (z. B. Sinn und Unsinn von Ballerspielen sowie deren Auswirkungen).

Zudem bestand der Wunsch, mehr über die Zukunft zu sprechen, und insgesamt mehr Zeit zur Diskussion einzuräumen, mehr im Unterricht mitgestalten und selbst bestimmen zu können. Außerdem nahmen sich einige Schüler zu Beginn des Schuljahres vor, nicht so schnell aufzugeben und durchzuhalten und nicht mehr „so eine große Fresse“ zu haben.

**Tabelle 2:** Ergebnisse der Lehrerinterviews in einem der untersuchten BSZ (N=14)

Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht? Welche Probleme im Umgang mit Schülern gibt es?	Häufigkeit der Nennungen
Extreme Verhaltensauffälligkeiten von Schülern, verbale Gewalt, Aggressivität	7
Mangelnde Leistungsbereitschaft und Kooperationsbereitschaft	7
Mangelndes Interesse und Engagement der Schüler, mangelnde Motivation	6
„Wenn es persönlich wird, wenn Sprüche ins Herz treffen“	5
Wenn Schüler ständig nerven	4
Als Lehrer nicht gut vorbereitet, inhaltlich und situativ	3
Sexuelle Beleidigungen	3
Körperliche Gewalt	2
Eigene didaktische Fehler, Überforderung der Schüler	2
Mangelnde kommunikative Fähigkeiten der Schüler	2
Schwänzen, Unpünktlichkeit	2
Unhöflichkeit der Schüler, Umgangsformen sind katastrophal	2
Handybenutzung im Unterricht	1

### 3 Begriffsdefinitionen

Die Entwicklung der Übungen des vorliegenden „Trainings Sozialer Kompetenzen im BVJ“ wurden dabei nach den theoretischen Überlegungen des „Heidelberger Kompetenz-Inventars für geistig Behinderte (HKI)“ von Holtz, Eberle, Hillig & Marker (1984) vorgenommen. Holtz et al. (1984) gehen davon aus, dass Kompetenzlernen bei geistig Behinderten denselben Gesetzmäßigkeiten unterliegt wie bei Nichtbehinderten. Sie grenzten in der Verfahrensentwicklung drei Faktoren kompetenten Verhaltens ab, wobei neben der „Kognitiven Kompetenz“, der „Praktischen Kompetenz“ auch der Faktor der „Sozialen Kompetenz“ extrahiert wurde. Dabei werden unter „Sozialer Kompetenz“ soziale Kognitionen (z. B. Kommunikation, Konfliktlösung, Perspektivübernahme), sozial-motivationale Aspekte der Verhaltensregulierung (z. B. Lern- und Arbeitsverhalten, Selbstkontrolle, Kooperation) sowie die Selbsteinschätzung (z. B. Identitätsfindung, Selbstkonzept, Selbstsicherheit) subsummiert.

- **Soziale Kognitionen**

Unter Sozialer Kognition verstehen wir dabei die kognitive Komponente nach der Definition von Hinsch & Pfungsten (2002). Soziale Kognitionen sind Informationsverarbeitungsprozesse sowie alle Inhalte des Wahrnehmens, Denkens und Lernens (Westhoff & Kluck, 2003), die sich auf soziale Situationen beziehen. Dabei spielen vor allem die Wahrnehmung, das Denken und Lernen in der Kommunikation, der Konfliktlösung sowie bei der Perspektivübernahme eine Rolle.

- **Sozial-motivationale Aspekte**

Unter sozial-motivationalen Aspekten der Verhaltensregulierung verstehen wir die inneren Bedingungen, die eine Person zum Handeln veranlassen. Also einen inneren Zustand des Organismus, der die Richtung und die Energetisierung des aktuellen Verhaltens bestimmt. Es spielen vor allem sozial-motivationale Aspekte der Selbstkontrolle, des Planungsverhaltens sowie der Kooperation für das vorliegende Trainingsmanual eine Rolle.

- **Selbsteinschätzung**

Unter Selbsteinschätzung bezeichnen wir eine dritte Komponente sozial kompetenten Verhaltens, die Aspekte des Selbstkonzeptes bzw. der Identitätsfindung sowie Ziele und Werte des Individuums erfasst.

Zusammenfassend können soziale Kompetenzen wie folgt definiert werden:

**Soziale Kompetenzen:**

„Die Verfügbarkeit und Anwendung von kognitiven, emotionalen und motorischen Verhaltensweisen, die in bestimmten sozialen Situationen zu einem langfristig günstigen Verhältnis von positiven und negativen Konsequenzen für den Handelnden führen.“ (Hinsch & Pfungsten, 2002)

## 4 Grundstruktur des Trainings

Die einzelnen Übungen lassen sich dabei jeweils diesen drei Faktoren Sozialer Kompetenzen (Soziale Kognition, sozial-motivationale Aspekte, Selbsteinschätzung) zuordnen und zielen innerhalb dieser Bereiche auf die Verbesserung von spezifischen sozialen Fertigkeiten ab, um langfristig eine Balance zwischen Selbstbehauptung einerseits und Integration im Sinne von Anpassung andererseits zu erreichen.

Jedem Kompetenzfaktor sind Fertigungsbereiche zugeordnet, die durch einzelne Übungen unteretzt sind. Eine Übung kann dabei mehreren Bereichen sozial kompetenten Verhaltens zugeordnet werden und gleichzeitig der Verbesserung mehrerer sozialer Fertigkeiten dienen. Beispielsweise kann die Übung 4 „Deeskalieren“ den Bereichen „Soziale Kognition“ und „Sozial-motivationale Aspekte“ zugeordnet werden und damit gleichzeitig mehrere Fertigkeiten trainieren, darunter die Fertigungsbereiche Konfliktlösung, Selbstkontrolle und Kooperation. **Tabelle 3** gibt einen Überblick über die strukturelle und thematische Einteilung und Zuordnung der Übungen zu den Fertigungsbereichen und zu den Faktoren Sozialer Kompetenzen, die im Training für Schüler des Berufsvorbereitenden Jahres enthalten sind. In **Tabelle 4** werden die Übungen benannt. Eine detaillierte Darstellung findet sich im am Ende des Berichtes.

**Tabelle 3:** Grundstruktur des Trainings; Faktoren Sozialer Kompetenz, Fertigungsbereiche und Zuordnung der einzelnen Übungen

Faktoren Sozialer Kompetenzen	Fertigungsbereiche	Übungen								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Soziale Kognition	Kommunikation	x	x	x			x	x		x
	Konfliktlösung	x	x	x	x					x
	Perspektivübernahme	x	x	x						x
Sozial-motivationale Aspekte	Selbstkontrolle	x			x					
	Planungsverhalten								x	
	Kooperation				x				x	
Selbsteinschätzung	Selbstkonzept					x	x	x		
	Eigene Ziele und Werte					x	x	x		

**Tabelle 4:** Übersicht über die einzelnen Übungen des Trainings

<b>Übung</b>	<b>Bezeichnung</b>
<b>1</b>	Komme ich immer gut an?
<b>2</b>	Lob aussprechen
<b>3</b>	Kritik äußern, Kritik annehmen
<b>4</b>	Deeskalieren
<b>5</b>	Meine Stärken und Schwächen
<b>6</b>	Eigene Ziele und Werte
<b>7</b>	Das Bewerbungsgespräch
<b>8</b>	Probleme lösen
<b>9</b>	Emotionen ausdrücken und erkennen



## 5 Ziele des Trainings Sozialer Kompetenzen

Soziale Kompetenzen stellen einen unspezifischen Schutzfaktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer, emotionaler und Verhaltensstörungen dar. Sozial kompetente Personen haben einen höheren schulischen als auch beruflichen Erfolg, da sie u.a. über verbessertes Lern- und Arbeitsverhalten verfügen, sie sozial akzeptierter sind und bessere Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit Stressoren, belastenden Lebens- und Alltagsereignissen sowie Krisen besitzen als sozial inkompetentere Personen. Es gibt eine große Anzahl von Befunden, die den Zusammenhang zwischen sozialen Kompetenz- und Performanzdefiziten mit psychischen Störungen (z. B. Substanzstörungen, affektive Störungen u.a.), Aggression, Delinquenz, sexuellen Funktionsstörungen, Beziehungsproblemen, Arbeitslosigkeit und Suizidalität herausstellten (McFall & Dodge, 1982). Eskin (1995) konnte z. B. ein erhöhtes Suizidrisiko bei schwedischen und türkischen Jugendlichen feststellen, wenn diese mangelnde soziale Fertigkeiten aufwiesen. Dies impliziert die Bedeutung sozialer Kompetenztrainings zur Verbesserung sozialer Fertigkeiten nicht nur in der Sekundärprävention sondern auch in der Primärprävention und der Gesundheitsförderung zur Vorbeugung des Auftretens von Risikofaktoren für psychische Störungen sowie emotionale und Verhaltensprobleme.

In einer Evaluationsstudie zu einem kognitiven Verhaltenstraining bei Langzeitarbeitslosen konnten positive Effekte eines Kompetenztrainings auf die Wiederbeschäftigung nachgewiesen werden. So bekamen 34 % der Personen der Experimentalgruppe, die das Training erhielten, einen Vollzeitjob, während es in der Kontrollgruppe nur 11 % waren. Zudem wiesen die Teilnehmer des Trainings eine höhere Lebenszufriedenheit auf, eine höhere Selbstachtung, höhere Arbeitsmotivation und einen günstigeren Attributionsstil (Jugert, 2001).

Im Folgenden sollen auf der Grundlage prüfbarer Zusammenhänge zwischen zwei oder mehreren Variablen (z. B. der zu trainierenden Fertigkeit und beruflichem Erfolg), Ziele und Begründungen für die Übungen des vorliegenden Sozialen Kompetenztrainings für BVJ-Schüler gegeben werden. Die Zusammenhänge greifen die Grundstruktur des Trainings (vgl. Kap. 4; **Tabelle 3** und **Tabelle 4**) mit der Zuordnung der Übungen zu den Faktoren und Fertigkeitsbereichen sozialer Kompetenz auf und sind als psychologische Annahmen (Hypothesen) nach Westhoff & Kluck (2003) formuliert.

1. Um Erfolg in verschiedenen sozialen Lebensbereichen (Schule, Praktikum, Beruf, zu Hause, Freizeit) zu haben, ist es erforderlich, angemessen eigene Bedürfnisse, Wünsche, Meinungen, Forderungen, Lob und Kritik verbal und auch nonverbal (über Körpersprache) zu kommunizieren und auch von anderen zu akzeptieren. Dafür ist eine Kommunikationsfähigkeit erforderlich, die einfache Kommunikationsregeln beherrscht (z. B. Ich-Botschaften, auf konkretes Verhalten beziehen, eigene Gefühle ansprechen). Daher sollen im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ einfache Kommunikationsregeln vermittelt und geübt werden.
2. Um Erfolg in verschiedenen sozialen Lebensbereichen (Schule, Praktikum, Beruf, zu Hause, Freizeit) zu haben, ist es erforderlich, angemessen mit Konflikten und widersprüchlichen Meinungen umzugehen. Dabei ist eine Konfliktlösungsfähigkeit erforderlich, die nach konstruktiven Lösungen und Kompromissen sucht, Handlungsalternativen in ihren Vor- und Nachteilen abwägt und angemessen eigene Bedürfnisse, Gefühle und Interessen gegenüber anderen Personen behauptet. Daher sollen im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ konstruktive Konfliktlösungen und die Problemlösungsfähigkeit geübt werden.

3. Um Erfolg in verschiedenen sozialen Lebensbereichen (Schule, Praktikum, Beruf, zu Hause, Freizeit) zu haben, ist es erforderlich über eine angemessene Fähigkeit zur Perspektivübernahme (Empathie) zu verfügen. Personen, die über eine angemessene Perspektivübernahme verfügen, können die Perspektive anderer Personen einnehmen, eigenes Handeln aus der Sicht ihrer Interaktionspartner reflektieren, Sichtweisen und Erleben anderer Interaktionspartner in die eigenen Handlungen mit einbeziehen und bei der Bewertung der Folgen eigener Handlungen berücksichtigen. Es sollen daher im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ Übungen zur Verbesserung des Verständnisses für das Erleben und die Sichtweisen anderer Personen durchgeführt werden.
4. Um Erfolg in verschiedenen sozialen Lebensbereichen (Schule, Praktikum, Beruf, zu Hause, Freizeit) zu haben, ist es erforderlich, über eine angemessene Selbstkontrolle zu verfügen. Personen, die über eine angemessene Selbstkontrolle verfügen, können ihr eigenes Verhalten unabhängig von sozialen und/ oder physischen Umwelteinflüssen steuern und regeln, indem sie die Umwelt manipulieren und Kontrollreize verwenden (z. B. Wecker benutzen, um nicht zu verschlafen), indem sie selbständig positive und negative Konsequenzen sowie Selbstinstruktionen arrangieren und indem sie Ruhe bewahren können, auch wenn sie provoziert werden sowie in der Lage sind zwischen provozierenden und nicht provozierenden sozialen Situationen unterscheiden zu können. Daher sollen im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ einfache Regeln zur Verhaltenskontrolle vermittelt und geübt werden und Möglichkeiten der Selbstbelohnung, Selbstbestrafung und angemessener Selbstverbalisation vermittelt werden.
5. Um Erfolg in verschiedenen sozialen Lebensbereichen (Schule, Praktikum, Beruf, zu Hause, Freizeit) zu haben, ist es erforderlich, über ein angemessenes Planungsverhalten zu verfügen. Eine Person mit angemessenem Planungsverhalten verfügt über ausreichende Motivation, Konzentration, Aufmerksamkeit und einen angemessenen Arbeitsstil. Personen mit ausreichender Konzentration können sich über einen längeren Zeitraum mit einem Sachverhalt befassen und ihn qualitativ schnell und richtig bearbeiten. Personen mit ausreichendem Arbeitsstil gehen strukturiert und planvoll an ihre Aufgaben. Es sollen daher im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ Übungen zur Verbesserung des konzentrierten und strukturierten Vorgehens beim Lösen von Aufgaben durchgeführt werden.
6. Um Erfolg in verschiedenen sozialen Lebensbereichen (Schule, Praktikum, Beruf, zu Hause, Freizeit) zu haben, ist es erforderlich, über eine angemessene Kooperationsfähigkeit zu verfügen. Personen, die über eine angemessene Kooperationsfähigkeit verfügen, besitzen Strategien zur Aufrechterhaltung sozialer Interaktionen, können gemeinsame Ziele bilden und abgestimmt diese Ziele verfolgen und dafür vorläufig eigene Bedürfnisse und Interessen zu Gunsten eines kollektiven Interesses zurückstellen. Es sollen daher im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ Übungen zur angemessenen Behauptung eigener Bedürfnisse und Interessen in einer Dyade (2 Personen) oder größeren Gruppe durchgeführt werden.
7. Um Erfolg in verschiedenen sozialen Lebensbereichen (Schule, Praktikum, Beruf, zu Hause, Freizeit) zu haben, ist es erforderlich, zu wissen, welche Stärken und Schwächen man hat, wer man selbst ist, welche Eigenschaften (kognitiv/ affektiv/ behavioral) man besitzt, wie man auf andere wirkt, was andere von einem halten und was man kann. Dieses Wissen ist im Selbstkonzept einer Person enthalten und ist wichtig für die Ausbildungs- und Berufswahl, aber auch die Ausgestaltung des Freizeitbereiches sowie bei Vorstellungsgesprächen. Im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ sollen daher Übungen zum Erkennen und Entdecken eigener Stärken und Schwächen durchgeführt werden und die Reflexion mit der Frage „Wer bin ich?“ unterstützt werden.

8. Um Erfolg in verschiedenen sozialen Lebensbereichen (Schule, Praktikum, Beruf, zu Hause, Freizeit) zu haben, ist es erforderlich, eigene Ziele und Werte zu besitzen. Ziele helfen dabei das eigene Handeln auf zukünftige Projekte auszurichten und aufrechtzuerhalten; Werte als konstitutive Elemente der eigenen Kultur können dabei Handlungsziele bestimmen und anzeigen, ob eigenes Handeln gesellschaftlich akzeptierten moralischen Vorstellungen von Gut und Böse entsprechen. Im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ sollen daher Übungen zum Bilden von Zielen und Teilzielen, zum Erkennen eigener und gesellschaftlicher Regeln und Werte sowie zur Ausrichtung des eigenen Verhaltens auf diese Regeln und Werte durchgeführt werden.

## 6 Allgemeine Prinzipien des Trainings Sozialer Kompetenzen

Im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ wurden zahlreiche Techniken und Verfahren der kognitiven Verhaltenstherapie übernommen, die sich als wirksam erwiesen haben. Vor allem soziale Lernmechanismen liegen zu Grunde, die einen kontinuierlichen Lernprozess ermöglichen.

Durch die Beobachtung eines Verhaltensmodells (z. B. Vorbild, Trainer, Videofilm) wird über den Prozess des Modelllernens sozial kompetentes Verhalten erworben. Dabei hat es sich bei der Modellierung von angemessenem Zielverhalten als besonders wichtig herausgestellt, dass das Modell eine gewisse Ähnlichkeit mit der Zielgruppe hat, eine emotionale Bindung zum Modell besteht und dieses als glaubwürdig, sympathisch und realistisch eingeschätzt wird. Dies spricht unter Umständen für den Einsatz externer Trainer. Außerdem hat sich die kognitive Modellierung als wirksam beim Einüben neuer Bewältigungsstrategien erwiesen (Hinsch & Pfingsten, 2002). Die modellhaft agierenden Trainer sprechen dabei ihre Attribuierungen, Interpretationen, Selbstinstruktionen, Bewertungen und Selbstverbalisationen laut aus, damit kognitive Prozesse in Problemsituationen deutlicher gemacht und modifiziert werden können. Durch die Beobachtung anderer Gruppenmitglieder und der Konsequenzen ihres Verhaltens wird ein stellvertretender Lernprozess wirksam. Die Durchführung des Trainings in der Gruppe ermöglicht es außerdem, sich gegenseitig zu motivieren, Erfahrungen auszutauschen, Gemeinsamkeiten zu entdecken, Lösungsstrategien anderer zu übernehmen, aus den Fehlern anderer zu lernen und von den anderen Rückmeldungen über die eigene Person zu erhalten. Dabei haben Lob und Kritik Wirkungen auf die zukünftige Verhaltenswahrscheinlichkeit und stellen ein operantes Lernprinzip dar. So kann Lob auch in Form von Selbstlob (Selbstverstärkung) die Auftretenshäufigkeit eines zukünftigen Verhaltens erhöhen, währenddessen Kritik eher zu einer Abnahme der Auftretenshäufigkeit eines zukünftigen Verhaltens beiträgt. Durch die selektive Verstärkung nur erwünschter Verhaltensweisen wird sozial angemessenes Verhalten und dessen Auftreten in bestimmten Situationen geformt (Shaping).

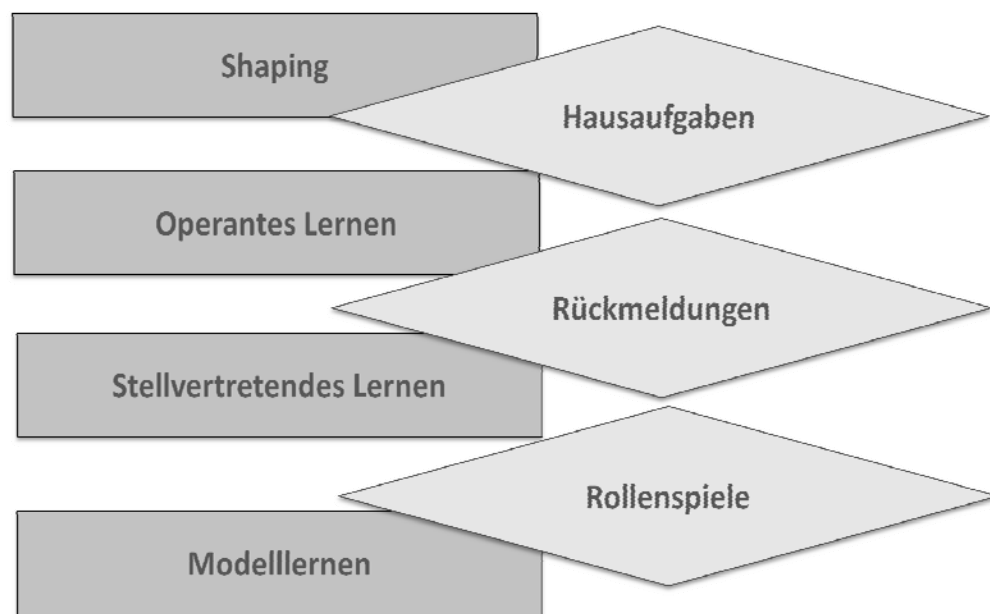
Ein weiteres Prinzip stellt das strukturierte Rollenspiel dar. Hierbei wird den Schülern ermöglicht in einem geschützten Rahmen alternative Verhaltensweisen auszuprobieren und deren Konsequenzen zu erleben. Dabei werden Übungssituationen ausgewählt, die den Bedürfnissen und spezifischen Problemen der Teilnehmer am besten gerecht werden.

In der Rolleneinnahme werden dabei gezielt neue soziale Fertigkeiten (z. B. Feedbackregeln) eingeübt, während im Rollentausch (Rollenübernahme) die Perspektive einer anderen Person (z. B. Lehrer, Eltern, Freund) eingenommen werden soll. Eine gezielte Anwendung und Übertragung der in Verhaltensexperimenten eingeübten Verhaltensweisen im Alltag der Schüler wird dabei angestrebt.

Über Rückmeldungen, die konkretes Verhalten der Schüler beschreiben und in Form von Verbesserungsvorschlägen konstruktiv gegeben werden sollen, können die Schüler Verbesserungen wahrnehmen und Verhaltensoptimierungen in Bezug auf ein klar definiertes Verhaltensziel (vgl. **Abbildung 1**: Trainingsrational für das „Training Sozialer Kompetenz“) vornehmen. Vorschläge werden dabei durch die Trainer, Gruppenmitglieder oder durch die betreffende Person selbst erteilt (Selbstbewertung). Detaillierte Rückmeldungen können dabei v.a. über Videofeedback gegeben werden. Allerdings sei an dieser Stelle auch darauf hingewiesen, dass auch durch Videoaufnahmen keine vollständig objektiven Informationen vermittelt werden. Darüber hinaus bedarf es einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Schülern und Trainern. Es muss unter allen Umständen vermieden werden, dass Schüler das Gefühl haben bloßgestellt zu werden oder sich zu blamieren. Nach unseren Erfahrungen

werden die Schüler nur mit dieser Sicherheit bereit sein, an Rollenspielen mit Videofeedback teilzunehmen.

Eine weitere wichtige Säule im „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ ist dabei die Vergabe von Hausaufgaben, die einen Transfer in den Alltag der Schüler und damit den langfristigen Erfolg des Kompetenztrainings ermöglichen soll. Verhaltensaufträge werden dabei vom Trainer erteilt und sollen vorbereitet, dokumentiert und nachträglich besprochen und ausgewertet werden. Die Wichtigkeit von Hausaufgaben hat sich dabei auch in der Psychotherapie herausgestellt. So konnte eine Metaanalyse von Kazantzis, Deane und Ronan (2000) einen Zusammenhang zwischen dem Einsatz von Hausaufgaben und dem Therapieerfolg nachweisen, wobei die mittlere Effektstärke bei 0,36 lag. Eine Unterstützung für den Transfer kann dabei über Arbeitsblätter, die die wichtigsten Punkte der Trainingsstunde zusammenfassen, erfolgen. **Abbildung 2** zeigt die Prinzipien des vorliegenden „Trainings Sozialer Kompetenzen im BVJ“ noch einmal in einer Übersicht.



**Abbildung 2:** Grundlegende Prinzipien des „Trainings Sozialer Kompetenzen im BVJ“ in Anlehnung an die kognitiv-behaviorale Therapie

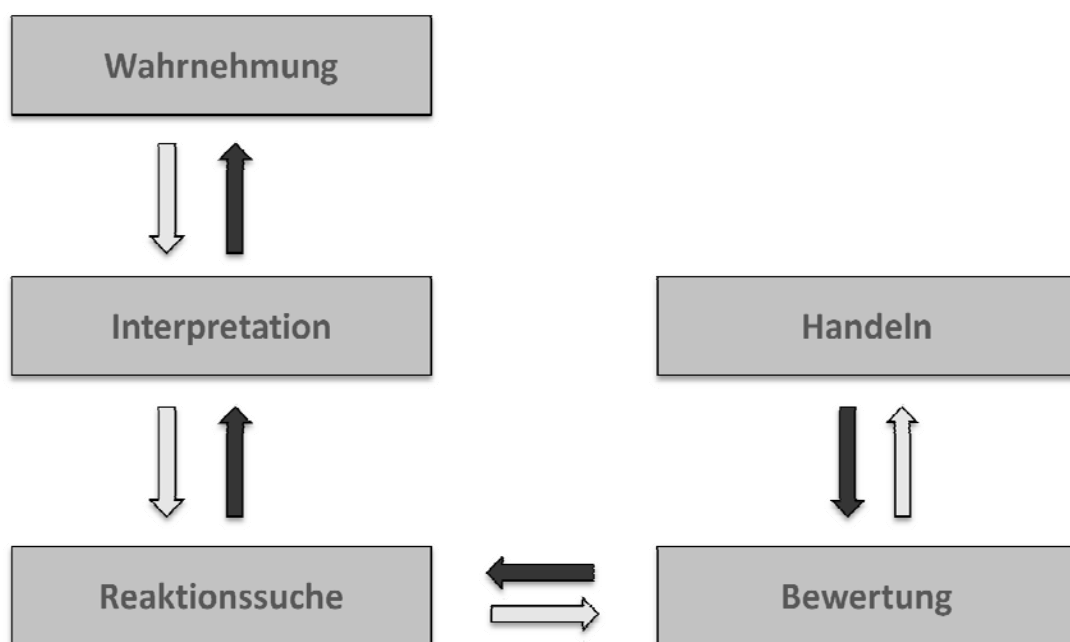
Im vorliegenden „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ wird auf die Theorie der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung und des sozialen Problemlösens nach D´Zurilla & Goldfried (1971) zur Erklärung sozial kompetenten und sozial inkompetenten Verhaltens zurückgegriffen. Dabei entsteht sozial kompetentes Verhalten auf der Grundlage eines Problemlöseprozesses. Zunächst erfolgt eine Problemformulierung und -definition, wobei Wahrnehmungsprozesse hier eine wesentliche Rolle spielen.

Werden bei einer Person mit hoher sozialer Kompetenz alle relevanten Informationen erfasst, so werden bei einer Person mit geringer sozialer Kompetenz (z. B. aggressive Person) Reize eher selektiert (z. B. nur feindliche Reize wahrgenommen). Außerdem werden die wahrgenommenen Informationen auf der Grundlage von Zielen, Erfahrungen sowie Einstellungen und Erwartungen interpretiert. Beispielsweise unterstellen aggressive Personen dem Verhalten ihrer Interaktionspartner auch eher Feindseligkeit und aggressive Tendenzen. Nach Wahrnehmung und Interpretation von Informationen erfolgt in einem dritten Schritt die Suche nach Handlungsalternativen, wobei bei sozial kom-

petenten Personen ein breites Spektrum an Lösungsalternativen aktiviert wird. Bei Personen mit aggressivem Verhalten ist die Suche nach Lösungsalternativen eingeschränkt und einseitig auf aggressive Lösungen ausgerichtet.

Letztlich werden die Lösungsalternativen hinsichtlich der kurz- und langfristigen Konsequenzen des eigenen Verhaltens bewertet. Hier zeigt sich, dass aggressive Personen nur die kurzfristigen positiven Effekte aggressiven Verhaltens (z. B. seinen Willen bekommen, der andere unterwirft sich) nicht jedoch die langfristig negativen beachten. Im Ergebnis des beschriebenen Informationsverarbeitungsprozesses erfolgt das eigentliche Handeln, wobei bei hoch sozial kompetenten Personen ein differenziertes, sozial angemessenes Verhalten gezeigt wird, währenddessen aggressive Personen auf den aggressiven Verhaltenskanon zurückgreifen.

**Abbildung 3** zeigt das Modell der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung noch einmal in einer

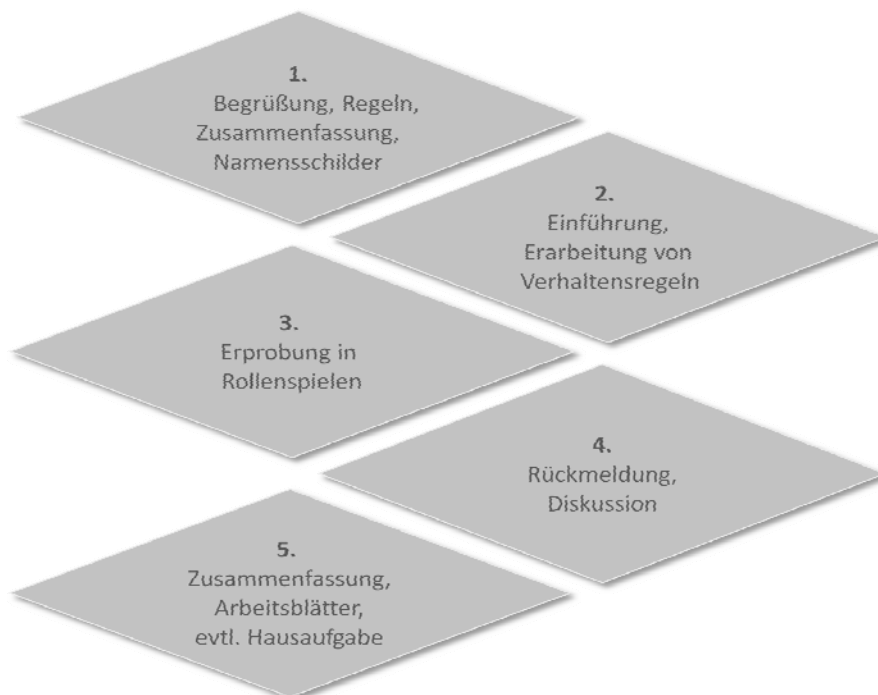


Übersicht. Das Training sozialer Kompetenz arbeitet explizit an diesen Prozessen.

**Abbildung 3:** Schematische Darstellung der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung in Anlehnung an D' Zurilla & Goldfried (1971)

## 7 Trainingsablauf

Grundsätzlich ist es günstig, in Trainings auf eine auf eine wiederkehrende, transparente sowie verständliche Strukturierung der Sitzungen zu achten. Insbesondere für die Schüler des BVJ scheint dies von besonderer Bedeutung zu sein. Außerdem bringt ein wiederkehrender Ablauf größere Übungseffekte mit sich und unterstützt den Transfer und die Generalisierung der Übungen in den Alltag der Schüler. Des Weiteren wirkt sich eine strukturierte Interaktionssituation positiv auf das Vertrauensverhältnis zwischen Trainer und Schüler sowie auf die Motivation zur Teilnahme aus. Der grundsätzliche Ablauf der einzelnen Sitzungen ist in **Abbildung 4** schematisch dargestellt. Die Abbildung stellt die einzelnen Elemente einer Trainingssitzung als Bausteine dar, die variabel einsetzbar sind und in ihrer Reihenfolge ausgetauscht werden bzw. durch weitere Bausteine ergänzt werden können.



**Abbildung 4:** Schematische Darstellung des Trainingsablaufes im Sinne eines „Trainingsrituals“

Der Trainer sollte die Teilnehmer zunächst begrüßen, Namensschilder austeilen und anschließend auf die letzte Trainingsstunde hinweisen, eventuell eine kurze Zusammenfassung geben, die Schüler gegebenenfalls noch einmal zum Thema befragen oder Hausaufgaben besprechen und auswerten. Es wird auf die Regeln der letzten Sitzung hingewiesen (vgl. 1.; **Abbildung 4**).

Anschließend wird zum jeweiligen Thema übergeleitet. Die Bearbeitung beginnt mit einer kurzen Einführung des Trainers in das Thema (z. B. Eine Rückmeldung über eine Aufgabe zu erhalten, ist wichtig, um mich selbst besser einzuschätzen.) (vgl. 2.; **Abbildung 4**).

Dabei werden Fragen an die Schüler zu ihren eigenen Erfahrungen gestellt (z. B.: Hat Sie schon einmal jemand gelobt? Wenn ja, wie?) und einzelne Stichpunkte diskursiv über wichtige Verhaltensregeln in sozialen Situationen (z. B. Rückmeldungen geben) am Flipchart oder der Tafel zusammengetragen.

Anschließend erfolgt idealerweise eine Übung der Verhaltensregeln in Form von Rollenspielen (vgl. 3.; **Abbildung 4**), die jeweils mit einer kurzen Diskussion und einem Feedback (vgl. 4.; **Abbildung 4**) an die Teilnehmer des Rollenspiels abschließen.

Beendet wird die Trainingssitzung durch eine Zusammenfassung (vgl. 5; **Abbildung 4**) durch den Trainer zusammen mit den Teilnehmern. Es können auch noch Arbeitsblätter ausgeteilt werden, die die wichtigsten Punkte der Sitzung noch einmal zusammenfassend darstellen und einen kleinen Handlungsauftrag an die Teilnehmer beinhalten (z. B.: Gebt einem Freund eine Rückmeldung zu seiner letzten Party.), um Transfereffekte in den Alltag zu unterstützen und eine eigenverantwortliche Umsetzung der erlernten Strategien zu fördern.

Der Trainingsablauf kann natürlich je nach Bedarf der Schüler angepasst werden, sollte diese Struktur dann aber möglichst in den nächsten Sitzungen behalten. So kann es sein, dass bei starken Disziplinproblemen schon eher Diskussionsbedarf besteht und nicht erst nach der Zusammenfassung der letzten Trainingseinheit oder dass eine Warming-up Übung zur Auflockerung und Aktivierung der Schüler erforderlich ist. Hier ist das Trainingsmanual variabel.

Insgesamt gilt für das „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“, dass nicht nur die strukturelle Gliederung des Trainingsablaufs variabel ist, sondern auch die Abfolge der einzelnen Trainingsübungen (Übung 1 – Übung 9). Wir empfehlen aber, um eine solide Ausgangsbasis für die Zusammenarbeit zwischen Trainer und Schüler zu schaffen, zunächst in das Training einzuführen (Übung 0), und anschließend die Übungen Übung 1 bis Übung 3 durchzuführen, da Lob und Kritik zu geben bzw. zu bekommen grundlegende Fertigkeiten sind, die auch für die nachfolgenden Übungen gebraucht werden. Außerdem ist es notwendig, zunächst die Übung 5 zu eigenen Stärken und Schwächen durchzuführen, bevor diese dann in einem Bewerbungsgespräch (Übung 7) thematisiert und vertieft werden kann. Als idealen Ablauf empfehlen wir mit aufsteigender Schwierigkeit und Anforderungen an die Schüler die Reihenfolge Übung 1 bis Übung 9 nach einer Einführungsstunde (Übung 0) so zu übernehmen.

Dabei ist eine Dauer von 45 Minuten (also eine Unterrichtsstunde) für die jeweilige Übung als grober Rahmen vorgesehen. Da aber aus eigener Erfahrung, die Durchführung der Übungen meist länger dauert, z. B. aufgrund der Rollenspiele und der Rückmeldungen, die sehr viel Zeit in Anspruch nehmen, ist eine Streckung der Übungen über mehrere Unterrichtsstunden möglich und auch anzuraten. So braucht sich der Trainer nicht notwendigerweise unter zeitlichen Druck zu setzen und die häufigeren Wiederholungen über mehrere Unterrichtsstunden können das Gelernte festigen. Das trägt dazu bei, dass der Trainingsstoff später auch besser von den Schülern erinnert werden kann.

In der Einführungsstunde ist es wichtig, Regeln des gegenseitigen Umgangs zu definieren. Hier wird einerseits deutlich, dass es sich beim Training nicht um normalen Unterricht handelt und andererseits können die Schüler erste praktische Erfahrungen mit sammeln. Zur Erhöhung der Compliance sollten diese Regeln aber in einem „demokratischen“ Prozess ausgehandelt werden. Hier ist es wichtig, die Schüler zu fragen, welche anderen Regeln ihnen wichtig sind und verbindlich vereinbart werden sollen. Günstig ist es auch, während des Trainings entstehende Schwierigkeiten der Schüler untereinander zu Thematisieren (Störungen haben Vorrang). Ansonsten kann der Trainingsprozess sehr gestört werden. Außerdem muss geklärt werden, wie mit Regelverstößen umgegangen werden soll. Hier sind ein Verwarnungssystem (gelbe und rote Karte) oder in der letzten Konsequenz ein Ausschluss vom Training denkbar. Wichtig ist, dass die Schüler in die Entscheidung über eine Sanktionierung von Regelverstößen einbezogen werden.



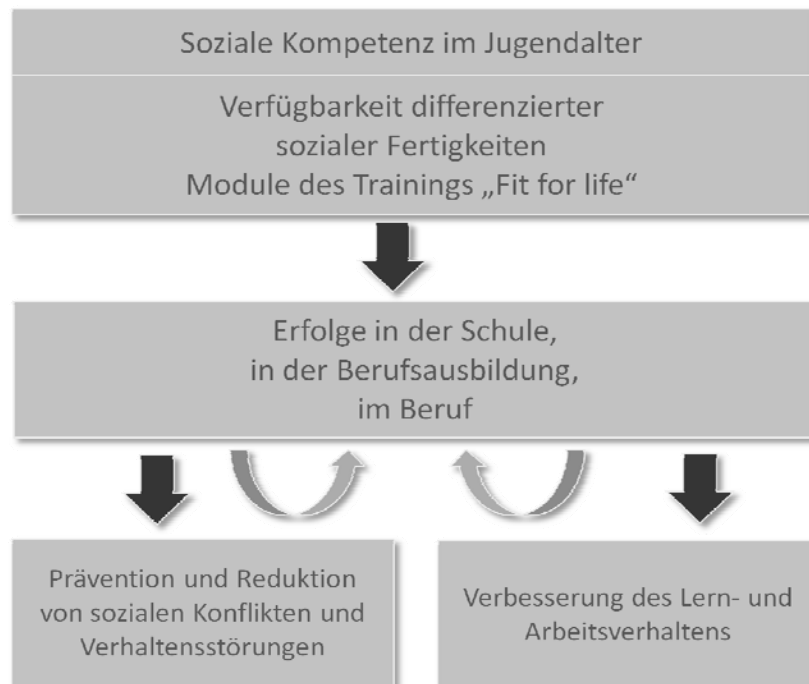
## 8 Entwicklung und erste Erprobung der Übungen

### 8.1 Entwicklung des Trainings

Das „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ dient der Verbesserung und Optimierung der sozialen Interaktion und Kommunikation zwischen Schülern und Lehrern. Es wird von der prinzipiellen Trainierbarkeit und Erlernbarkeit sozialer Fertigkeiten zur Balancierung individueller Bedürfnisse einerseits und der Anpassung an spezifische Erfordernisse und Anforderungen im Arbeits-, Schul- und Freizeitbereich andererseits ausgegangen. Diese Fertigkeiten sind als Strategien, Methoden und Techniken durch die Lehrer vermittelbar und dienen einem langfristig funktionalen Verhalten der Schüler im Umgang mit ihrer sozialen Umwelt.

Ausgehend von bereits erprobten und validierten Manualen für relativ ähnliche Zielgruppen und eigenen praktischen Erfahrungen sowie logischen Überlegungen wurden Übungen konzipiert und erprobt (Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK), Pfingsten & Hinsch, 2002; Heidelberger Kompetenz-Inventar für geistig Behinderte (HKI), Holtz, Eberle, Hillig & Marker, 1984; Fit for life, Jugert, Rehder, Notz & Petermann, 2001; Berliner Präventionsprogramm für Haupt- und Gesamtschüler, Manns & Schultze, 2004).

Die Übungen des „Trainings Sozialer Kompetenzen im BVJ“ sind sehr stark angelehnt an das Manual „Fit for life“ von Jugert, Rehder, Notz & Petermann (2001). Zielgruppe dieses Trainings sind benachteiligte Jugendliche und junge Erwachsene in der vorberuflichen Bildung (Haupt- und Realschule, Betreutes Wohnen, Jugendberufshilfe). Zudem laufen Projekte in der Jugendgerichtshilfe, im Jugendstrafvollzug, in der betrieblichen Berufsausbildung sowie in Schulen zur Gewaltprävention. Es besteht aus 13 Modulen (z. B. Motivation, Gesundheit, Selbstsicherheit, Körpersprache, Kommunikation, Fit für Konflikte, Freizeit, Lebensplanung, Beruf und Zukunft, Gefühle, Einfühlungsvermögen, Lob und Kritik) und enthält einen zusätzlichen Teil für die Aus- und Weiterbildung von Trainern sowie Methoden der Evaluation des Trainings. Jedes Modul setzt sich dabei aus einer beginnenden Begriffsklärung (z. B. Was ist Motivation?), dem Ziel des Moduls und drei Übungsvorschlägen mit Anregungen für die Auswertung der Übungen zusammen. Weiterhin liegen Hinweise für benötigte Materialien (z. B. Videoanlage, Arbeitsbögen) vor. Die allgemeine Gliederung der Trainingseinheiten sieht eine Befragung der Stimmungslage, die Besprechung von Regeln, Entspannung, Bearbeitung eines Moduls, Auswertung und Transfer sowie eine Abschlussrunde vor. Das Training ist für sieben Teilnehmer, zwei Trainern und einen Zeitrahmen von zwei Stunden ausgelegt. In **Abbildung 5** ist das allgemeine Interventionsziel des Trainings „Fit for life“ (Jugert et al., 2001) dargestellt. Ähnlich wie das Ziel des vorliegenden Manuals „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“ sollen langfristig Verhaltensstörungen und soziale Konflikte durch die differenzierte Wahrnehmung sozialer Situationen verhindert werden. Zusammen mit der Verbesserung des Lern- und Arbeitsverhaltens soll dadurch der Erfolg in der Schule, in Ausbildung und im Beruf gesichert werden. Ausführliche Informationen über den theoretischen Hintergrund sowie Evaluationsergebnisse finden sich vertiefend in Jugert, Rehder, Notz & Petermann (2001).



**Abbildung 5:** Allgemeines Interventionsziel des „Fit for life“ Trainings nach Jugert, Rehder, Notz & Petermann (2001)

Eine weitere wichtige Grundlage des vorliegenden Trainings Sozialer Kompetenzen ist das „Gruppen-training Sozialer Kompetenzen“ (GSK) von Hinsch und Pfingsten (2002). Die Autoren legen dabei kognitive und verhaltenstherapeutische Behandlungsmethoden nahe wie Instruktion und Modellierung, Rollenspiel, Rückmeldung, Verstärkung und Video-Feedback, Transfertechniken und In-Vivo-Konfrontation, Entspannungstechniken und Techniken der kognitiven Verhaltensmodifikation. Diese allgemeinen Prinzipien werden in sieben Sitzungen mit einer Gruppe von acht bis zehn Personen unter Anleitung von zwei Trainern wöchentlich durchgeführt. Die einzuübenden und zu trainierenden sozialen Fertigkeiten beziehen sich dabei auf drei Situationstypen, sogenannte Klassen von Situationen, die durch vorherrschende Ziele charakterisiert sind, darunter Recht durchsetzen (Typ A), Beziehungen aufbauen (Typ B) und um Sympathie werben (Typ C). Das GSK rückt vor allem selbstunsicheres Verhalten in den Mittelpunkt und zielt auf die Verbesserung der eigenen Durchsetzungsfähigkeit, Kompetenzvertrauen und Selbstwirksamkeitserwartung und damit auf die Erweiterung von Kompetenzressourcen ab. Dabei nimmt es Bezug auf das Selbstregulationsmodell von Kanfer (1988), das neben der Selbstbeobachtung, die Selbstbewertung sowie die Selbstverstärkung hervorhebt. Die Personen sollen lernen, das gezeigte Verhalten an einem internen Standard oder einer Norm selbst einzuschätzen und Verhalten entsprechend zu modifizieren oder beizubehalten unabhängig von äußerer Rückmeldung. Befunde zur Wirksamkeit des GSK liegen vor (Hinsch & Pfingsten, 2002). So zeigten sich an einer Stichprobe von 52 Hörern der Bamberger Volkshochschule positive Effekte der Teilnehmer in Hinblick auf Angst vor Kontakten mit anderen, vor Kritik und Misserfolgen in sozialen Beziehungen und dem Selbstvertrauen. Die Teilnehmer trauten sich mehr zu, hatten weniger Schuldgefühle in sozialen Beziehungen und begründeten Erfolge stärker mit ihrem eigenen Verhalten statt mit Faktoren, die außerhalb ihres Einflusses lagen; Misserfolge wurden stärker auf mangelnde Anstrengung attribuiert als auf Unfähigkeit. Nach dem Training wurde eine geringere psychosoziale Beeinträchtigung berichtet als vor dem Training. Dieser Unterschied war dabei in der Versuchsgruppe größer als in zwei Wartekontrollgruppen. Empirische Befunde für das GSK liegen zudem noch für andere

Klientel vor (Jugendliche, Studenten u.a.). Außerdem gibt es Hinweise auf den langfristigen Erfolg des Trainings, wobei sich 14 bis 27 Monate nach dem Training die Werte der Trainingsgruppe nicht signifikant von denen einer normalen Vergleichspopulation unterschieden.

Weitere und sehr ausführliche Informationen zur theoretischen Fundierung, Aufbau, Gliederung und Anpassung des GSK an verschiedene Zielgruppen sind bei Hinsch und Pfingsten (2002) nachzulesen.

Die Erprobung des selbst konzipierten Trainings hatte zum Ziel, die entwickelten Übungen auf ihre Praxistauglichkeit hin zu überprüfen und zu verbessern. Außerdem war die Eignung der Übungen für Schüler des BVJ zu überprüfen. Dazu wurden die Übungen zunächst an einem Berufsschulzentrum (BSZ A) durchgeführt und auf Grundlage der dort gemachten Erfahrungen überarbeitet. Die überarbeitete und verbesserte Variante wurde danach an einem zweiten Beruflichen Schulzentrum (BSZ B) angewandt.

## **8.2 Rahmenbedingungen an den Berufsschulzentren**

Die Durchführung des Trainings ist sehr stark von den jeweiligen Rahmenbedingungen in den Berufsschulen abhängig. Dies betrifft beispielsweise die Klassenstärke, die jeweiligen beruflichen Schwerpunkte, die räumliche Situation und die Flexibilität der Schule bei der Terminvereinbarung. Darüber hinaus beeinflussen Persönlichkeit und das Ausmaß kognitiver bzw. sozialer Defizite sowie therapeutische Vorerfahrungen der Schüler die Durchführung des Trainings außerordentlich. Im Folgenden werden kurz die Rahmenbedingungen bei der Erprobung des Trainings an beiden Berufsschulzentren dargestellt:

### **8.2.1 Rahmenbedingungen am BSZ A**

- Durchführung im ersten Halbjahr des BVJ
- Beruflicher Schwerpunkt „Farbe - Umwelt“
- ca. 15 Schüler mit zwölf Jungen und drei Mädchen
- Wegen der Klassenstärke wurden zwei Trainer eingesetzt
- Anfängliche Dauer des Trainings 90 min (Unterrichtsstunden à 45 min)
- Im Verlauf wurde die Dauer auf insgesamt 45 min verkürzt
- Die Trainingseinheiten fanden meist in der zweiten Unterrichtsstunde statt
- Terminvereinbarung mit der Schulleitung erfolgte „vom Mal zu Mal“
- Zeitliche Abstände zwischen den Übungen waren relativ groß und unregelmäßig (max. 2 Mal pro Monat, min. 1 Mal pro Monat)

### **8.2.2 Rahmenbedingungen am BSZ B**

- Durchführung im ersten und zweiten Halbjahr des BVJ
- Beruflicher Schwerpunkt „Hauswirtschaft“
- Anfangs 10 Schüler mit vier Jungen und sechs Mädchen
- Sehr hohe Teilnehmerfluktuation infolge disziplinarischer Maßnahmen (Schulverweis bzw. -wechsel)
- Anfangs Durchführung durch einen Trainer, später Trennung der Klasse in schwierige und kooperativere Schüler nach Einstieg einer zweiten Trainerin
- Anfangs ein Klassenraum, später Teilung der Klasse und Nutzung von zwei Räumen
- Dauer des Trainings 45 min (eine Unterrichtsstunde)
- Die Trainingseinheiten fanden zu unterschiedlichen Tageszeiten statt

- Terminvereinbarung mit der Schulleitung erfolgte „von Mal zu Mal“
- Zeitliche Abstände zwischen den Trainings waren eher groß und unregelmäßig
- Absprache mit Schulleitung über neuen Termin (jedesmal neu ausgehandelt)
- Anfangs Durchführung der bereits am BSZ A erprobten und überarbeiteten Übungen
- Später Neukonzeption von auf die Klasse abgestimmten Übungen

### **8.3 Eingesetzte Methoden**

In Bezug auf die schwierige Schülerklientel war es sehr wichtig, möglichst praktische Übungen zu entwerfen und eher wenig zu erklären. Zum einen soll dadurch eine höhere Akzeptanz durch einen Kontrast zum üblichen theoretischen Frontalunterricht erreicht werden. Zum anderen wird dadurch berücksichtigt, dass die Mehrzahl der Schüler aus Förderschulen kommt. Methodisch wurden folgende Techniken eingesetzt:

- Rollenspiele
- Offene und angeleitete Diskussionen
- Gegenseitige Rückmeldungen der Schüler
- Rückmeldungen durch die Trainer
- Das Aufgreifen von Beispielen aus dem Alltag der Schüler in der Schule und in den Betrieben
- Umgestaltung des Klassenraumes in Form eines Stuhlkreises

Im Grundsatz haben sich diese Methoden bewährt. Bei den Rollenspielen haben die Schüler teilweise Schwierigkeiten, sich in die Rollen hineinzusetzen. Außerdem stellen Rollenspiele für die Schüler eine massive Bewertungssituation dar, so dass die Bereitschaft zur Mitwirkung eher gering war. Rollenspiele sollten deshalb erst nach einigen Trainingssitzungen geplant werden, wenn sich ein Vertrauensverhältnis zu den Schülern entwickelt hat.

### **8.4 Bewährung und Änderungen des Konzeptes im Verlauf**

Im Verlauf der Trainings hat sich gezeigt, dass einzelne Rahmenbedingungen für eine optimale Durchführung des Trainings angepasst werden müssen.

#### **1. Dauer der Trainingseinheiten:**

Die ursprünglich avisierte Dauer einer Sitzung von 90 min mit einer Pause erwies sich als zu lang. Insbesondere erwies es sich als schwierig, die Schüler nach der Pause wieder auf das Training einzustimmen und zur Teilnahme zu motivieren. Außerdem ließ die Konzentrationsfähigkeit vieler Schüler nach der an den jeweiligen Tagen zweiten Unterrichtsstunde merklich nach.

#### **2. Teilung der Klasse**

Im BSZ A wurde die Klasse, wegen ihrer Größe von Beginn an in zwei Gruppen geteilt. Dies hat sich als sehr günstig erwiesen, weil die einzelnen Schüler besser einbezogen werden konnten und deren Angst vor einer „Blamage“ in den kleineren Gruppen geringer war. Hier ist anzumerken, dass die Klassenstärke von 15 Schülern eher untypisch ist. Nach Aussage der Lehrer ist die Klassenstärke meist deutlich größer, so dass eine Teilung der Klasse als Voraussetzung für eine erfolgreiche Durchführung des Trainings angesehen werden muss.

Im BSZ B war die Klassenstärke noch geringer, so dass hier zunächst auf eine Teilung verzichtet wurde. Wegen ausgesprochen großer Disziplinschwierigkeiten musste die Klasse im weiteren Verlauf in zwei Gruppen geteilt werden.

### **3. Regelmäßigkeit der Durchführung**

Die Durchführung der Trainingseinheiten richtet sich an beiden Berufsschulzentren nach der Verfügbarkeit von Terminen, die im Schulalltag realisierbar waren. Hierdurch war eine gewisse Unregelmäßigkeit der Durchführung mit zum Teil relativ großen zeitlichen Abständen zwischen den einzelnen Einheiten gegeben. Im Ergebnis hatten die Schüler Schwierigkeiten, sich an die Inhalte der letzten Trainingseinheit zu erinnern bzw. sich auf das Training einzulassen. Außerdem wurde dadurch wahrscheinlich auch der Transfer des Gelernten in die berufliche und private Lebensrealität der Schüler erschwert. Für einen nachhaltigen Trainingseffekt scheint eine regelmäßige und relativ kurzzyklische, d.h. wöchentliche, Durchführung günstiger zu sein.

### **4. Einführung von Verhaltensregeln**

Die Schwierigkeiten der Schüler, sich sozial adäquat zu verhalten, legten die Einführung von Verhaltensregeln nahe. In beiden Klassen wurden einige Regeln vorbereitet und in der ersten Sitzung eingeführt. Unserer Erfahrung nach scheint es günstig, zumindest die folgenden beiden Regeln, mehr oder weniger durchzusetzen:

- Wir hören zu, wenn ein anderer spricht und lassen ihn ausreden.
- Wir lachen die anderen nicht aus und beleidigen niemanden.

Mit den Erfahrungen in den Trainings wird die Einführung von Verhaltensregeln als sehr wichtig angesehen. Allerdings scheint es günstiger zu sein, die Regeln nicht vorzubereiten, sondern mit den Schülern gemeinsam zu erarbeiten. Dadurch werden folgende Vorteile erreicht:

- Eine den Schülern angemessene Wortwahl
- Persönlicher Bezug der Schüler zu den Regeln, was deren Einhaltung wahrscheinlicher macht
- Höhere Akzeptanz der Regeln und des Trainings insgesamt durch eine Vermeidung des Gefühls der Fremdbestimmtheit bei den Schülern

### **5. Einsatz externer Trainer**

Der Einsatz externer Trainer hat Vor- und Nachteile. Die meisten Schüler benötigen relativ viel Zeit, um den externen Trainern zu vertrauen. Dadurch war es am Anfang teilweise schwierig, mit den Schülern zu arbeiten, weil die Schüler kaum eigene Beispiele in die Übungen einbrachten. Die Trainer müssen ihre Neutralität und Unabhängigkeit erst unter Beweis stellen, was durch die Schüler durchaus aktiv getestet wird. Gelingt dies den Trainern, ist die Unabhängigkeit von der Schule eher vorteilhaft, weil die Schüler dann offener sind. Realistisch betrachtet wird das Training Sozialer Kompetenz im Schulalltag wahrscheinlich ausschließlich durch Lehrer durchgeführt werden. Voraussetzung ist ein stabiles Vertrauensverhältnis zwischen Schülern und Lehrern. Außerdem verlangt der familiäre Hintergrund der Schüler einen sicheren Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, wie beispielsweise Schwangerschaften und Suizidversuche, der Schüler.

### **6. Befähigung der Schüler zur Teilnahme**

Für die erfolgreiche Durchführung des Trainings Sozialer Kompetenz ist ein Mindestmaß an kognitiven Leistungen und funktionalem sozialen Verhalten der Teilnehmer erforderlich. Das erscheint möglicherweise paradox, weil das Training Sozialer Kompetenz erklärtermaßen auf das Erlernen und das Üben funktionalen Verhaltens in sozialen Situationen abzielt. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass einige Schüler den Lernerfolg der gesamten Gruppe massiv beeinträchtigen können. Insofern erscheint eine Auswahl der teilnehmenden Schüler angebracht zu sein.

## 9 Umsetzung im Schulalltag

Für die praktische Umsetzung bzw. Integration des Trainings in den Schulalltag wird eine Realisierung in Form einer Doppelstunde vorgeschlagen. Dabei wird die Klasse in zwei Gruppen zu ca. acht Schülern geteilt. Eine Gruppe absolviert das Training während die andere Gruppe zur gleichen Zeit berufspraktischen Unterricht erhält. Nach einer Unterrichtsstunde tauschen die Gruppen. Dies hat mehrere Vorteile:

- Die Gruppengröße ist optimal
- Durch den Wechsel zwischen Kompetenztraining und berufspraktischem Unterricht erfolgt ein Anforderungswechsel, der sich günstig auf die Motivation und die Konzentrationsfähigkeit der Schüler auswirkt.
- Geeignete Schüler, die basale Anforderungen an kognitive Fähigkeiten und Teilnahmemotivation erfüllen, können das Training ungestört absolvieren, weil eher ungeeignete Schüler in beiden Unterrichtsstunden dem berufspraktischen Unterricht zugeteilt werden können.

Der Grundgedanke dieser Variante ist in **Tabelle 5** zusammenfassend dargestellt. Abhängig von den organisationalen Rahmenbedingungen der Schule sind sicher weitere Varianten denkbar.

**Tabelle 5:** Übersicht über den Vorschlag zur Umsetzung im Schulalltag

	Stunde		Stunde 2	
	Berufspraktischer Unterricht	Kompetenztraining	Berufspraktischer Unterricht	Kompetenztraining
Gruppe 1	X			X
Gruppe 2		X	X	
Ungeeignete Schüler	X		X	

## 10 Evaluation

Das Training Sozialer Kompetenzen wurde im Rahmen des Projektes in Teilen evaluiert. Im Folgenden wird die zusammenfassende Bewertung aus dem Evaluationsbericht zitiert.

„Im Mittel beurteilten die Teilnehmer das Training positiv. Sie gaben im Mittel an, etwas Wissen zum Umgang mit anderen Menschen erworben zu haben, jedoch im Mittel keine diesbezügliche Handlungsänderung vollzogen zu haben. Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigten sich in einem Screening-Instrument zur sozialen Kompetenz nur in einer Wissensfacette Trainingseffekte in der Selbsteinschätzung der Teilnehmer. In der Schülereinschätzung durch Lehrer bildeten sich darin keine Trainingswirkungen ab. Die Anwendbarkeit und Nützlichkeit der Inhalte wurden von den Schülern im Mittel kaum bestätigt. Zum Teil erfolgte eine selbst eingeschätzte Verhaltensänderung geringen Ausmaßes.“ (Clasen, 2007, S.33)

Diese Ergebnisse spiegeln die Evaluation des Trainings in einer frühen Entwicklungsphase wieder (vgl. 8.2 Rahmenbedingungen an den Berufsschulzentren). Vorrangiges Ziel der Durchführung an den beiden Berufsschulzentren war die Entwicklung des Trainings und die Erprobung sowie Verbesserung der Übungen und nicht die durch eine gute Methodik abgesicherte Prüfung von Trainingseffekten. Insofern ist zu erwarten, dass die bei der Evaluation gefundenen positiven Effekte bei einer stringenter Durchführung des Trainings stärker ausgeprägt sein werden.

# 11 Übungen zum Training sozialer Kompetenz

## 11.1 Übung 0: Einführung in das „Training Sozialer Kompetenzen im BVJ“

<p><b>1. Begrüßung, Vorstellungsrunde</b></p>	<p>Es erfolgt erst eine Vorstellung der Trainer, dann der Schüler (Wer?, Welcher Berufswunsch?, Wo schon mal Praktikum gemacht?, Wie geht es nach dem BVJ weiter?).</p> <p>Gleichzeitig werden Namensschilder erstellt, die bei jeder Sitzung wieder verwendet werden können.</p>
<p><b>2. Begründung und Ziel des Trainings</b></p>	<p>Im letzten Jahr mit Schülern, Lehrern und Firmen gesprochen.</p> <p>Großes Problem: Wie verhalte ich mich richtig?/ Wie kann ich meine Ziele erreichen?</p> <p>Außerdem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich verständlich machen</li> <li>- Konflikte besser lösen</li> <li>- Probleme besser lösen</li> <li>- Sich selbst besser kontrollieren</li> <li>- Kritisieren und Kritik annehmen</li> <li>- Loben und Lob annehmen</li> <li>- Andere besser verstehen</li> <li>- Anderen zuhören können</li> </ul> <p>Dabei helfen wir durch das Training.</p> <p><b>Ziel:</b> Lernen, wie man in Schule, Job und zu Hause besser klar kommt.</p>
<p><b>3. Ablauf des Trainings</b></p>	<p>In relativ regelmäßigen Abständen eine Unterrichtsstunde.</p> <p>Methode: Regeln/ Strategien einführen, wie man besser klar kommt; Zeigen; Üben, z. B. wie man Kritik äußern kann</p> <p><b>Prinzip:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle machen mit, sonst bringt es nichts!</li> <li>- Das ist kein normaler Unterricht- wir werden zusammen etwas erreichen!</li> <li>- Sie profitieren davon: zu Hause, in der Schule, auf Arbeit, im Freundeskreis!</li> </ul>
<p><b>4. Erklärung der Struktur der Sitzungen</b></p>	<p>Immer wieder ähnlicher Ablauf der Sitzungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung, Zusammenfassung vom letzten Mal, evtl. Besprechung der Hausaufgabe</li> <li>- Einführung in das Thema (z. B. Kritik annehmen)</li> <li>- Erprobung in Rollenspielen</li> <li>- Rückmeldung, Diskussion</li> <li>- Zusammenfassung, Arbeitsblätter, evtl. Hausaufgabe</li> </ul> <p>Vorstellung der einzelnen Übungen im Überblick:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übung 1: Komme ich immer gut an?</li> <li>- Übung 2: Lob geben, Lob bekommen</li> <li>- Übung 3: Kritik äußern, Kritik annehmen</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übung 4: Deeskalieren</li> <li>- Übung 5: Meine Stärken und Schwächen</li> <li>- Übung 6: Eigene Ziele und Werte</li> <li>- Übung 7: Das Bewerbungsgespräch</li> <li>- Übung 8: Eine Party organisieren</li> <li>- Übung 9: Emotionen ausdrücken und erkennen</li> </ul> <p>Gibt es noch mehr Themen, die Sie interessieren würden; die Sie gern auch mal im Rahmen des Trainings üben wollen? (z. B. Wie kann ich mich besser ausdrücken? Wie halte ich einen Vortrag?)</p> <p>Welche Probleme gibt es zwischen Schülern?</p> <p>Welche Probleme gibt es zwischen Schülern und Lehrern?</p>
<p><b>5. Einführung von Regeln</b></p>	<p>Damit das Training funktioniert, müssen wir Regeln vereinbaren.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wir lachen die anderen nicht aus und beleidigen niemanden.</li> <li>2. Wir hören zu, wenn ein anderer spricht und lassen ihn ausreden.</li> </ol> <p>⇒ Die Regeln werden auf ein großes Plakat geschrieben, das im Klassenraum aufgehängt wird und Platz hat für Ergänzungen.</p> <p><b>Frage:</b> Was fallen Ihnen noch für Regeln ein, die nützlich sein könnten für das Training? (z. B. Störungen/ Probleme haben Vorrang)</p> <p><b>Frage:</b> Was tun wir, wenn jemand gegen die Regeln verstößt?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Zimmer verlassen und Fehlstunde, erst gelbe Karte, dann rote Karte bekommen, ansprechen, was den Schüler stört und Lösung suchen, fragen, was der Schüler braucht, um weiter mitzumachen</li> </ul>
<p><b>6. Abschluss und Ausblick</b></p>	<p>Bedanken für die Aufmerksamkeit;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- An nächsten Termin erinnern (Wann, Wo)</li> <li>- Benötigte Materialien für das nächste Mal nennen (z. B. Stifte, Namensschilder)</li> <li>- Teilnahmeliste jedes Mal vervollständigen, verabschieden</li> </ul>

## 11.2 Übung 1: Komme ich immer gut an?

**Ziel:** Die Übung deckt die Bereiche Kommunikation, Konfliktlösung, Selbstkontrolle und Perspektivübernahme ab. Es wird eine Balance zwischen Anpassung und Durchsetzung, Integration und Selbstbehauptung in drei verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Familie, Freizeit) angestrebt.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung Namensschilder bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Heute geht es um richtiges Verhalten in verschiedenen Lebensbereichen. Was bei Ihren Freunden gut ankommt, muss nicht unbedingt bei Ihrem Meister einen guten Eindruck hinterlassen.</p>
<p><b>3. Übung</b></p>	<p><b>Frage:</b> Welche Lebensbereiche fallen Ihnen ein? (z. B. Freizeit, Praktikum, Schule -auf Flipchart, Tafel festhalten)</p> <p><b>Frage:</b> Welche Unterschiede/ Gemeinsamkeiten gibt es zwischen den Lebensbereichen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Es werden unterschiedliche Anforderungen an Verhalten, Denken, Fühlen gestellt.</li> <li>• z. B. Freund kann man mal umarmen, Meister nicht, Freund versteht meinen Spaß, Meister vielleicht nicht</li> </ul> <p><b>Frage:</b> Was sagen Sie oder was tun Sie, wenn Sie jemandem zeigen wollen, dass Sie mit etwas nicht einverstanden sind oder dass Sie jemanden nicht leiden können?</p> <p>⇒ z. B.: Du Arschloch!, Buh!, Du kotzt mich an., Ich find dich scheiße, ich hau dir auf die Fresse</p> <p>⇒ Arbeitsblätter austeilen, Es existieren drei Arbeitsblätter für die Bereiche Schule, Arbeit und Freizeit. Es ist darauf zu achten, dass jede Variante unter den Schülern verteilt wird. Die Schüler notieren ihre Ideen auf dem Arbeitsblatt.</p> <p><b>Frage:</b> Was sagen Sie oder was tun Sie, wenn Sie jemandem zeigen wollen, dass Sie ihn gut leiden können oder etwas Positives zu ihm sagen wollen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B.: Klasse!, Ich mag Dich!, Hast Du gut gemacht!</li> </ul> <p>⇒ Arbeitsblätter austeilen, Es existieren drei Arbeitsblätter für die Bereiche Schule, Arbeit und Freizeit. Es ist darauf zu achten, dass jede Variante unter den Schülern verteilt wird. Die Schüler notieren ihre Ideen auf dem Arbeitsblatt.</p>

	<p><b>Frage:</b> Ihr findet oben rechts auf dem Arbeitsblatt zwei Spalten mit ja und nein. Bitte überlegt, ob es günstig ist, sich Lehrern, Kollegen im Betrieb oder Freunden gegenüber so zu verhalten.</p>
<p><b>4. Diskussion</b></p>	<p>Anschließend soll anhand der Schülerbeispiele diskutiert werden, ob man die gesammelten Äußerungen oder Verhaltensweisen angemessen sind oder nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Du bist ein Arschloch zu seinem Meister; Meister umarmen, Du bist spitze zu seinem Meister</li> </ul> <p><b>Frage:</b> Welche Konsequenzen hat das Verhalten jeweils?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzfristig und langfristig, positiv und negativ</li> <li>• z. B. Arschloch zu meinem Freund sagen, bringt mir kurzfristig eine Entlastung, langfristig werde ich den Freund vermutlich nicht mehr lange haben</li> </ul> <p><b>Frage:</b> Muss ich mich eigentlich immer anpassen, um nicht anzuecken? Wo sind Grenzen?</p>
<p><b>5. Zusammenfassung</b></p>	<p>Unterschiedliche Bereiche, Verhalten gut auf den Bereich einstellen. Sich immer anzupassen, geht nicht.</p> <p>Man muss auch seine Meinung sagen, seine Wünsche äußern können. Das aber angemessen.</p> <p>Wie das geht, probieren wir in den nächsten Übungen.</p>





### 11.3 Übung 2: Lob aussprechen

**Ziel:** Die Übung deckt die Bereiche Kommunikation, Konfliktlösung und Perspektivübernahme ab. Die Schüler sollen einfache Kommunikationsregeln erlernen, um jemandem etwas Positives (Lob, Komplimente) mitzuteilen.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung, Namensschilder bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen, noch mal kurze Zusammenfassung der letzten Übung, <i>(verschiedene Lebensbereiche mit verschiedenen Erwartungen an angemessenes Verhalten und verschiedenen Konsequenzen)</i>, haben sehr gut mitgearbeitet, nachfragen, ob jemand Hausaufgabe bearbeitet hat und verstärken (loben), Hausaufgabe kurz besprechen</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Um zu wissen, wie gut man eine Sache gemacht hat (z. B. in der Werkstatt; Küche; im Service etc.), ist es wichtig, von den anderen (z. B. seinem Chef/ Meister/ Betreuer; seinen Mitschülern/ Lehrern in der Ausbildung) eine Rückmeldung in Form von Lob und/ oder Kritik zu bekommen.</p> <p><b>Lob ist wichtig, weil:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- es mich motiviert und mich bei Laune hält</li> <li>- fühlt sich gut an</li> <li>- stärkt mein Selbstbewusstsein</li> <li>- stärkt mein Vertrauen in meine Fähigkeiten</li> <li>- macht mir Mut</li> <li>- tut gut, „geht runter wie Öl“</li> </ul>
<p><b>3. Befragung</b></p>	<p><b>Frage:</b> Wie teile ich jemandem mit, dass mir etwas gefallen hat? Wie sage ich jemandem etwas Positives? Verweis auf die letzte Übung.</p> <p>⇒ Sammeln der Ideen auf dem Flipchart.</p>
<p><b>4. Einführung von Verhaltensregeln</b></p>	<p><b>Wichtiger Grundsatz: Sprich per Ich!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Ich meine...; Ich denke/ glaube...; Mir gefällt...</li> </ul> <p>Ich-Botschaften geben Ihre eigene Meinung/ Bedürfnisse/ Gefühle wieder und erzeugen weniger Trotz und Abwehr beim anderen.</p> <p>Sie halten die Beziehung zum anderen aufrecht und ermöglichen gegenseitigen Respekt und Wertschätzung.</p> <p><b>Wichtiger Grundsatz: Sei konkret!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Du hast das und das getan; Danach hast Du ...; Du bist dann schneller geworden und hast ...</li> </ul>

	<p><b>Wichtiger Grundsatz: Vermeiden Sie Interpretationen/ moralische Bewertungen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Du bist ja blöd!; Das war wohl nichts!; Das war schlecht!; Du bist ungeschickt und ein dummer Looser!</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Deuten Sie das Verhalten, so bewirkt das beim anderen Abwehr, Rache, Verletzung, Trotz</p> <p>Deutungen vermitteln mangelnden Respekt vor Gefühlen und Bedürfnissen anderer</p> <p>Deutungen sind zu ungenau; man kann wenig damit anfangen (z. B. Das war super/ spitze!)</p> <p>⇒ <b>Arbeitsblatt</b> mit den beiden Regeln austeilen.</p>
<p><b>5. Erprobung in Rollenspielen</b></p>	<p><b>Anweisung:</b> Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade auf dem Weg nach Hause an der Bushaltestelle/ Moped/ zu Fuß etc. und plötzlich kommt ein Mitschüler auf Sie zu und motzt Sie scheinbar grundlos an und beschimpft Sie.</p> <p>Es gibt immer zwei Rollen: einmal die Person, die motzt und die andere Person, die versucht sich zu verteidigen.</p> <p>Zuerst bin ich (Trainerin) die Person, die sich verteidigt und versucht, den Streit nicht ausufern (eskalieren) zu lassen. Nun brauche ich noch jemanden, der mich anmotzt. Wer hätte Lust?</p> <p>Die anderen sollen mir dann eine positive Rückmeldung nach den Regeln (Ich, konkret), wie gut ich die Situation beruhigt habe und den Streit nicht hab ausufern lassen.</p> <p>Danach Rollentausch: die Person, die mich angemotzt hat, schlüpft in meine Rolle und soll nun verhindern, dass der Streit ausufert (eskaliert). Die anderen geben wieder eine positive Rückmeldung.</p> <p>Alles klar? Noch Fragen?</p> <p>⇒ Es folgen 2 weitere Paare, die das Rollenspiel durchführen vor der Gruppe (TrainerIn sollte möglichst ermutigen und unterstützen; z. B. kann sie sich hinter den einen oder anderen Spieler stellen, dem das Rollenspiel schwer fällt).</p> <p>⇒ Schüler sollen auf dem Arbeitsball ein Lob entsprechend den Regeln schriftlich notieren</p>

<p><b>6. Zusammenfassung und kleine Hausaufgabe</b></p>	<p>Es gibt bestimmte Regeln, wie ich jemandem etwas Positives sagen kann.</p> <p>Wie heißen diese beiden Regeln? („Sprich per Ich!“, „Sei konkret!“)</p> <p>Diese Regeln können dem anderen helfen, etwas über sich selbst zu erfahren und gut miteinander auszukommen - auch langfristig.</p> <p>Probieren Sie diese Regeln doch einfach mal aus, indem Sie jemanden loben oder etwas Positives sagen (z. B. Freundin, Lehrer, Mitschüler, Kollege). Das nächste Mal wird es darum gehen, jemanden zu kritisieren.</p>
---	---



## Arbeitsblatt zu Übung 2 - Lob aussprechen

**Sprich per Ich!**

(Ich denke, Ich meine, Ich habe das Gefühl...)

**Sei konkret!**

(keine Interpretationen, keine Bewertungen, Verhalten beschreiben)



### 11.4 Übung 3: Kritik äußern, Kritik annehmen

**Ziel:** Die Übung deckt die Bereiche Kommunikation, Konfliktlösung und Perspektivübernahme. Die Schüler sollen einfache Kommunikationsregeln lernen, jemandem in angemessener Art und Weise Kritik zu geben und gleichzeitig selbst mit Kritik umgehen zu können. Diese Übungseinheit kann auch zwei Sitzungen dauern.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung, Namensschilder bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen, kurze Zusammenfassung der letzten Übung (zwei Regeln sind wichtig, um jemandem eine positive Rückmeldung zu geben: „Sprich per Ich!“ und „Sei konkret!“), Nachfragen, ob jemand diese Regeln mal ausprobiert hat und wie es ihm dabei ergangen ist</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Heute geht es darum, jemandem zu sagen, dass man etwas nicht so gut findet. Kritik zu üben, muss aber auch gekonnt sein, denn leicht kann sich jemand auf den Schlips getreten fühlen oder ein Streit kann entstehen. Deshalb wollen wir überlegen, wie man jemanden kritisiert, ohne ihn zu verletzen und erreicht, dass der andere nachher trotzdem noch mit einem redet.</p> <p><b>Kritik ist wichtig, weil:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- man etwas über sich selbst erfährt</li> <li>- hilft, sich zu verbessern</li> <li>- Chance, sich weiterzuentwickeln</li> </ul>
<p><b>3. Befragung</b></p>	<p><b>Frage:</b> Sind Sie schon mal kritisiert wurden? Wie sind Sie kritisiert worden?</p> <p><b>Frage:</b> Wie teile ich jemandem mit, dass mir etwas nicht gefallen hat bzw. wie sage ich jemandem etwas Negatives?</p> <p>⇒ Sammeln der Ideen auf dem Flipchart.</p>
<p><b>4. Einführung von Verhaltensregeln</b></p>	<p>Trainerin führt wichtige Regeln ein. Zwei der Regeln kennen Sie schon aus der letzten Übung.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Sprich per Ich!</b></li> <li><b>2. Sei konkret!</b></li> <li><b>3. Kritisiere in Form von Verbesserungsvorschlägen</b> (Sei konstruktiv!) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich fände es besser, wenn Du...</li> <li>- Du könntest...</li> <li>- Vielleicht hättest Du...</li> <li>- Ich fand es schade, dass...</li> <li>- Versuche doch mal...</li> </ul> </li> <li><b>4. Du kannst Dich auch irren!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Rückmeldung (Lob/ Kritik) an den anderen ist Deine Sicht auf die Dinge und damit eine Sicht unter vielen:</li> </ul> </li> </ol>

	<p>Woher kannst Du also wissen, dass sie richtig ist? Es gibt kein richtig oder falsch.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überprüfe Deine Ansicht, in dem Du nachfragst, wie das die anderen sehen.</li> <li>- Vergiss auch die Person nicht, die Du lobst oder kritisierst: Wie sieht sie die Sache? Wie empfindet sie die Rückmeldung?</li> </ul> <p>⇒ <b>Arbeitsblatt</b> mit den Regeln wird ausgeteilt.</p> <p>Wichtig ist aber dabei immer, dass man jemandem nicht nur Negatives rückmeldet, sondern auch positive Dinge sagt: das macht man nach dem Sandwich-Prinzip: etwas Positives am Anfang sagen, etwas Negatives in der Mitte und am Ende wieder etwas Positives. Das entspricht dem Aufbau eines Sandwichs.</p> <p>⇒ Das <b>Arbeitsblatt</b> mit der Anweisung für die kleine Hausaufgabe wird ausgeteilt.</p>
<p><b>5. Erprobung in Rollenspielen</b></p>	<p>Stellen Sie sich vor, Sie stehen in der Pause auf dem Schulhof. Ein Mitschüler kommt vorbei und fängt an, sich über ihr T-Shirt lustig zu machen. Das ist Ihnen unangenehm, weil andere Schüler zusehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es gibt immer zwei Rollen: einmal die Person, die motzt und die andere Person, die versucht sich zu verteidigen.</li> <li>- Zuerst bin ich die Person, die sich verteidigt und versucht, den Streit nicht ausufern (eskalieren) zu lassen.</li> <li>- Nun brauche ich noch jemanden, der mich anmotzt. Wer hätte Lust?</li> </ul>
<p><b>6. Rückmeldung Erneutes Rollenspiel</b></p>	<p>Die anderen sollen mir dann eine Rückmeldung geben nach den Feedback-Regeln, wie gut ich die Situation beruhigt habe und den Streit nicht hab ausufern lassen. Vor allem ist wichtig, dass Sie auch etwas kritisieren nach den Regeln, die wir gerade besprochen haben.</p> <p>Danach Rollentausch: die Person, die mich angemotzt hat, schlüpft in meine Rolle und soll nun verhindern, dass der Streit ausufert (eskaliert). Die anderen geben wieder eine Rückmeldung nach den Regeln. Dabei sollen Sie das Kritisieren nicht vergessen.</p> <p>Alles klar? Noch Fragen?</p> <p>⇒ Es folgen 2 weitere Paare, die das Rollenspiel vor der Gruppe durchführen (Trainerin sollte möglichst ermutigen und unterstützen; z. B. kann er sich hinter den einen oder anderen Spieler stellen, dem das Rollenspiel schwer fällt, und Sätze vorsagen oder ihm Anweisungen geben.)</p>

<p><b>7. Diskussion</b></p>	<p><b>Frage:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie ist es Ihnen ergangen, als Sie Kritik bekommen haben von Ihren Mitschülern nach den Regeln?</li> <li>- Wie ist es Ihnen ergangen, als Sie Kritik bekommen haben in Form von Beleidigungen?</li> <li>- Was haben Sie gemacht?</li> <li>- Was meinen Sie, wie man mit Kritik umgehen sollte?</li> </ul>
<p><b>8. Einführung neuer Verhaltensregeln</b></p>	<p>Wenn man Kritik annimmt, sollte man auch einige Regeln beachten. Wenn man diese Regeln gut beachtet, dann fällt es auch nicht so schwer mit Kritik umzugehen.</p> <p><b>Sprich per Ich!</b></p> <p><b>Argumentierte oder verteidige Dich nicht!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Meinung, die Sie hören, ist eine unter vielen. Sie ist subjektiv, muss also nicht stimmen. Andere sehen das z. B. ganz anders.</li> <li>- Überlegen Sie vielleicht auch, aus welchen Beweggründen jemand etwas Negatives sagt. (Kann Sie nicht leiden., Ist schlecht drauf., Hat schlechte Laune/ Sorgen/ Probleme)</li> </ul> <p><b>Höre bis zum Ende zu!</b></p> <p><b>Stelle Fragen, wenn Du etwas nicht verstanden hast!</b></p> <p><b>Bedanke Dich, wenn Dir die Kritik hilft!</b></p> <p>⇒ <b>Arbeitsblatt</b> austeilen mit den Regeln zum Kritik annehmen.</p>
<p><b>9. Zusammenfassung und kleine Hausaufgabe</b></p>	<p>Es gibt bestimmte Regeln, um Kritik zu geben und auch anzunehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche fallen Euch noch ein? Die Regeln helfen, jemandem seine Meinung zu sagen und trotzdem keinen schlechten Eindruck zu hinterlassen.</li> <li>- Probieren Sie diese Regeln doch einfach mal bis zur nächsten Woche aus: kritisiert jemanden und lobt jemanden. Beachten Sie dabei die Regeln und auch das Sandwich-Prinzip. Und befragen Sie den anderen am Ende der Rückmeldung, wie es ihm jetzt damit geht.</li> <li>- Sie können aber natürlich auch eine andere Person bitten, Ihnen mal eine Rückmeldung zu geben (z. B. Ihren Lehrer über die Mitarbeit, Ihren Meister über Ihre Arbeit oder Ihre Freunde über die letzte Party).</li> </ul>

## Arbeitsblatt zu Übung 3 - Kritik äußern

Sprich per **Ich!**

Sei **konkret!**

Kritisiere in Form von **Verbesserungsvorschlägen!**

Du kannst Dich **auch irren!**

(Frage die anderen, wie die es sehen!)



### Arbeitsblatt zu Übung 3 – Sandwich-Prinzip

Geben Sie jemandem eine Rückmeldung nach den Regeln für Lob und Kritik aus den letzten beiden Übungen!

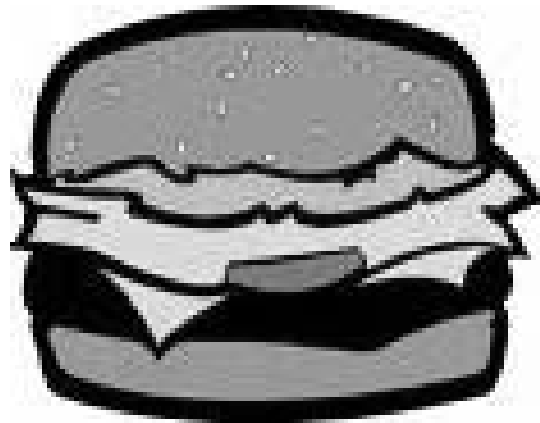
Überlegen Sie; wem Sie etwas sagen wollen. Denken Sie dabei an das Sandwich-Prinzip: erst etwas Positives, dann etwas Negatives und zum Schluss wieder etwas Positives sagen.

Bitte notieren Sie, nun in Stichworten was Sie Positives und was Sie Negatives sagen wollen. Geben Sie dann Ihre Rückmeldung.

1. Positiv

2. Negativ

3. Positiv



**Wie ist das beim anderen angekommen?**

.....

## Arbeitsblatt zu Übung 3 - Kritik annehmen

Sprich per **Ich!**

Sei **konkret!**

**Argumentiere** oder **verteidige** Dich nicht!

**Höre** bis zum Ende **zu!**

Stelle **Fragen**, wenn Du etwas nicht verstanden hast!

**Bedanke** Dich, wenn Dir die Kritik hilft!



Du bist seit einiger Zeit im Praktikum, Du gibst Dein Bestes und es gefällt Dir ganz gut. Eines Tages kommt Dein Meister zu Dir und verlangt, dass Du Deine Piercings entfernen solltest, da sich schon einige Kunden beschwert hätten. Wenn Du das nicht innerhalb der nächsten Woche tun würdest, dann fliegst Du vom Praktikum. Du stehst daraufhin wortlos auf, verlässt den Raum und knallst die Tür hinter Dir zu.

## 11.5 Übung 4: Deeskalieren

**Ziel:** Die Übung deckt die Bereiche Konfliktlösung, Selbstkontrolle und Kooperation. Die Schüler sollen lernen ihre spontanen Impulse zu kontrollieren und Wege des Spannungsabbaus bei angestauten Aggressionen, auch latenten, erlernen.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung, Namensschilder bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen, noch mal kurze Zusammenfassung der letzten Übung, Hausaufgabe kurz besprechen</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Heute soll es darum gehen, wie man in Situationen, in denen man mit anderen Personen einen Streit hat (z. B. Lehrer, Mitschüler, Eltern) dafür sorgt, dass der Streit nicht ausufert und die Situation wieder beruhigt werden kann, ohne dass man Gewalt, körperlich oder mit Worten anwendet. Das nennt man auch deeskalieren: man handelt und tut etwas, bevor ein Streit zu schlimmen Handgreiflichkeiten oder Verletzungen führt.</p>
<p><b>3. Befragung</b></p>	<p><b>Frage:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hat Sie schon mal jemand provoziert?</li> <li>- Sind Sie schon mal wegen etwas zu Unrecht beschuldigt wurden?</li> <li>- Hat Sie schon einmal jemand richtig wütend gemacht?</li> <li>- Denken Sie an ihren letzten Streit mit Ihrem Lehrer/ Eltern/ Mitschülern</li> <li>- Was haben Sie getan? Was hatte das für Sie für Konsequenzen?</li> <li>- Wie kann man Streitereien wieder beruhigen?</li> </ul> <p>Der TrainerIn versucht, die aufkommende Wut und Anspannung mit einer Kurve zu veranschaulichen (Schaubild, Verlauf der Anspannung), die ansteigt und befragt die Schüler, was man machen kann, damit diese Kurve nicht ihren Gipfel erreicht oder diese Kurve wieder abflacht.</p> <p>⇒ Ideen auf dem Flipchart sammeln.</p>
<p><b>4. Einführung von Verhaltensregeln</b></p>	<p><b>Ich verlasse die Situation.</b></p> <p>Ich sage mir selber: Bleibe ruhig. Hab keine Angst. Du schaffst das. Du kommst da irgendwie durch. (<b>Selbstgespräche führen</b>; auch Selbstinstruktionen genannt)</p> <p><b>ungestörten Platz zum Reden suchen</b> (nicht zwischen Tür und Angel)</p> <p><b>Jeder schildert Problem aus seiner Sicht:</b> Warum motzt Du mich denn so an? Was habe ich Dir denn getan? Du hast auf mich gewirkt, als wenn Du....</p>



	<p><b>Sprich per Ich:</b> Ich hab gedacht...; Ich hatte das Gefühl...; Ich will... Mein Ziel ist es....</p> <p>Finden wir eine <b>gemeinsame Lösung?</b> (Kompromiss)</p> <p><b>Gibt es einen neutralen Dritten,</b> der zwischen uns vermitteln kann? Weitere Vorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Friedensangebot machen (z. B. etwas trinken gehen)</li> <li>- an Ort gehen, um sich abzureagieren (z. B. gegen Sandsack boxen; joggen; klettern gehen; laut schreien; laut Musik hören)</li> <li>- in Schule einen Chill-Out Raum /Chill-Out Zone einrichten</li> <li>- Vertrauenslehrer oder vertraute Person ansprechen, ob Sie vermitteln kann</li> <li>- Entspannung (auf Disco gehen, Fahrrad fahren), Ablenken</li> <li>- Zeit verstreichen lassen</li> <li>- Miteinander reden</li> </ul> <p>⇒ <b>Arbeitsblatt</b> mit den Strategien zum Deeskalieren austeilen.</p>
<p><b>5. Diskussion der Regeln</b></p>	<p><b>Frage:</b> Für wie angemessen halten Sie die einzelnen Strategien? Können die Strategien helfen, wenn man wirklich sehr wütend und zornig ist und am liebsten zuschlagen würde?</p> <p><b>Frage:</b> Fällt Ihnen eine Situation ein, in der Sie eine andere Person wütend gemacht hat?</p>
<p><b>6. Erprobung in Rollenspielen</b></p>	<p>Beispiel: Sie kommen 5 Minuten zu spät zum Unterricht. Der Lehrer glaubt Ihnen nicht, dass der Bus Verspätung hatte und trägt Ihnen eine Fehlstunde ein und verbietet Ihnen an der Stunde teilzunehmen. Sie sind außer sich vor Wut. Wie können Sie reagieren, damit Sie doch noch erreichen, was Sie wollen: nämlich keine Freistunde?</p> <p>Eine Person ist der Lehrer, eine der Schüler, der zu spät kommt. Der Schüler soll eine Strategie anwenden, um eine Situation nicht ausufern zu lassen (z. B. Situation verlassen, gemeinsame Lösung finden, Selbstgespräche führen).</p> <p>Die anderen Schülern geben Rückmeldungen (positive, negative) nach den Regeln der letzten beiden Übungen (Übung 2, Übung 3).</p>

<p><b>7. Zusammenfassung, kleine Hausaufgabe</b></p>	<p>Heute ging es um Strategien, einen Streit nicht ausufern zu lassen und die Ruhe zu bewahren, auch, wenn man unter starker Anspannung steht.</p> <p>Jeder hat da seine eigenen Erfahrungen und Strategien, damit die Anspannung und Wut wieder nachlässt (z. B. Hobby, weggehen, trinken). Wichtig ist dabei immer, abzuschätzen, wie hilfreich diese Strategien kurzfristig und langfristig sind (z. B. Trinken kann kurzfristig beruhigen und entspannen, langfristig abhängig machen; Weggehen löst nicht wirklich den Konflikt, sondern vertagt ihn nur.).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nehmen Sie sich für die kommende Woche vor, sich diese Strategien noch einmal anzuschauen und kreuzen Sie an (mit Hilfe der Smileys), für wie hilfreich Sie diese einschätzen würden.</li></ul> <p>Wenn Sie in der kommenden Woche in eine solche Situation geraten sollten (z. B. Streit, Sie werden wütend), wenden Sie eine solche Strategie an. Nur, wenn Sie Erfahrung mit dieser Strategie haben, kann sie Ihnen auch etwas im Ernstfall nützen.</p>
--	---

**Arbeitsblatt zu Übung 4 - Wie kann ich deeskalieren? (Wie ist das beim anderen angekommen?)**



Ich verlasse die Situation



**Selbstgespräche führen** (Bleibe ruhig. Hab keine Angst. Du schaffst das. Du kommst da irgendwie durch.)



**Ungestörten Platz zum Reden suchen.**



**Jeder schildert Problem aus seiner Sicht:** Warum motzt Du mich denn so an? Was habe ich Dir denn getan? Du hast auf mich gewirkt, als wenn Du....



**Sprich per Ich:** Ich hab gedacht...; Ich hatte das Gefühl...; Ich will.... Mein Ziel ist es....



Finden wir eine **gemeinsame Lösung?**



**Gibt es einen neutralen Dritten,** der zwischen uns vermitteln kann?

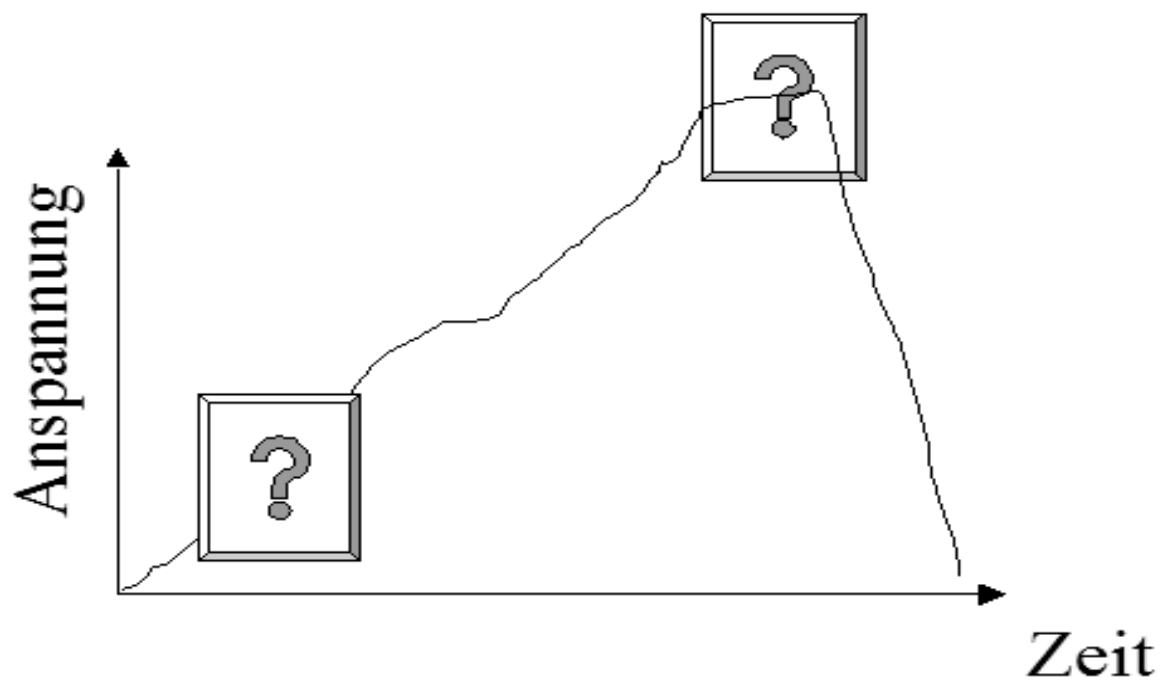
Weitere Ideen:

- in ungestörten Raum gehen und schreien
- in Sandsack boxen
- Joggen gehen
- .....
- .....
- .....

## Arbeitsblatt zu Übung 4 - Wie kann ich deeskalieren?

Was kann ich tun, damit meine Anspannung nicht größer wird und ihren Höhepunkt erreicht?

Was kann ich tun, damit meine Anspannung wieder absinkt nach dem Höhepunkt?



## 11.6 Übung 5: Meine Stärken und Schwächen

**Ziel:** Die Übung deckt die Bereiche Selbstkonzept sowie der eigenen Ziele und Werte ab. Die Schüler sollen lernen, mehr über ihre eigene Person zu erfahren. Dazu gehört die Kenntnis über eigene Fertigkeiten und Fähigkeiten; über Eigenschaften, eigene Werte und die Wirkung auf andere. Die Schüler sollen Antworten auf die Frage „Wer bin ich?“ erhalten.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung, Namensschilder bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen, noch mal kurze Zusammenfassung der letzten Übung, kurze Besprechung der Hausaufgabe</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Heute geht es um uns selbst, also <b>um unsere eigene Person</b>. Alle Informationen, die unsere eigene Person betreffen und alle Antworten auf die Frage: <b>Wer bin ich?</b> gehören hier dazu. Alle Eigenschaften und Merkmale, sowohl positive als auch negative, kann man hier aufzählen.</p> <p>Zu wissen, <b>was die eigene Person ausmacht (Stärken und Schwächen)</b> kann z. B. wichtig sein für den <b>späteren Beruf</b> (Passe ich in ein Unternehmen?, Kommen die anderen mit meiner Art klar?), kann aber auch wichtig sein für <b>Partnerschaften, Freundschaften</b>. Oft wird man in einem Bewerbungsgespräch nach den eigenen Stärken und Schwächen gefragt.</p>
<p><b>3. Befragung</b></p>	<p><b>Frage 1:</b> Was gehört alles zu einer Person?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeiten (z. B. gut kochen, gut zuhören, kann gut auf andere zugehen, kann gut Autos reparieren, kann gut Moped fahren, kann schnell Fahrrad fahren)</li> <li>• Stärken (z. B. sehe gut aus, bin genau, bin ausdauernd, fleißig)</li> <li>• Schwächen (z. B. bin unpünktlich, raste leicht aus, kann mich nicht gut konzentrieren)</li> <li>• Zukunftswünsche (Ziele, Werte)</li> <li>• Ängste, Sorgen</li> <li>• Hobbys</li> <li>• Gefühle</li> <li>• ...</li> </ul> <p><b>Frage 2:</b> Was gehört alles zu Ihrer eigenen Person?</p> <p>⇒ Zunächst wird das <b>Arbeitsblatt</b> ausgeteilt und die Punkte durchgesprochen bzw. vorgelesen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schuhgröße</li> <li>- Lieblingsessen</li> <li>- Lieblingsmusik</li> <li>- Lieblingsbuch</li> <li>- Lieblingsfilm</li> <li>- Lieblingsreiseziel</li> <li>- Hobbys</li> <li>- Stärken/Schwächen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Jugendlichen soll anschließend Zeit gegeben werden, um das Arbeitsblatt mit den Punkten auszufüllen. <i>Falls ihnen zu einem Punkt nichts einfällt, soll er freigelassen werden.</i></li> </ul> <p><b>Frage:</b> Ist es Ihnen eher leicht oder schwer gefallen, über sich selbst einmal nachzudenken?</p> <p>Anschließend wird in die Runde gefragt, wem zu einem Punkt nichts eingefallen ist. Die anderen sollen helfen für denjenigen etwas Passendes zu finden.</p> <p><b>Frage:</b> Sind Ihnen mehr Stärken oder mehr Schwächen eingefallen?</p>
<p><b>4. Diskussion</b></p>	<p><b>Übung: „Das bin ich!“</b></p> <p>Der Lehrer sammelt die Arbeitsblätter ein, anschließend zieht jeder Schüler ein Blatt seines Mitschülers. Seine Aufgabe ist es, jeweils den dazugehörigen Partner, dem dieses Blatt gehört, herauszufinden.</p> <p>Die Schüler verteilen sich im Raum und suchen den dazugehörigen Partner, indem sie auf den anderen zugehen und gezielt nachfragen, welche Punkte auf ihn zutreffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hast Du Schuhgröße 39?</li> <li>- Ist Dein Hobby Motorräder reparieren?</li> <li>- Kannst Du gut auf andere Leute zugehen? usw.</li> </ul> <p>Anschließend sollen sich die Schüler gegenseitig vorstellen: also ihren Partner den anderen präsentieren (z. B. Das ist Ralf. Er hat Schuhgröße 39, mag gern Makkaroni mit Ketschup. Er hört am liebsten die Ärzte und Metallica usw.)</p>
<p><b>5. Zusammenfassung</b></p>	<p>Ihr habt heute etwas <b>über Eure eigene Person erfahren.</b></p> <p>Was macht Eure Person aus, was sind Eure Stärken, Eure Schwächen und wo gibt es noch Verbesserungsmöglichkeiten. Ihr habt dazu ein Arbeitsblatt ausgefüllt.</p> <p>Über sich selbst Bescheid zu wissen, ist z. B. wichtig für Bewerbungsgespräche. Das wollen wir in einer der nächsten Übungen besprechen und auch einmal üben. Dafür braucht Ihr das Arbeitsblatt „Das bin ich!“ wieder, deshalb ist es wichtig, dass Ihr diesen gut aufhebt.</p>

## Arbeitsblatt zu Übung 5 – Das bin ICH !

Schuhgröße:

Liebblingsreiseziel:

Liebblingsessen:

Liebblingsmusik:

Liebblingsbuch:

Liebblingsfilm:

Meine Hobbys:

Meine Stärken:

Meine Schwächen:

## 11.7 Übung 6: Eigene Ziele und Werte

**Ziel:** Die Übung deckt den Bereich eigener Ziele und Werte ab. Dabei sollen die Schüler lernen, welche Bedeutung Ziele für das eigene Handeln haben, wie Ziele zu bilden sind und erreicht werden können. Ziele basieren immer auch auf bestimmten Motiven und Werten. Den Schülern soll die Bedeutung von Werten vermittelt werden. Die Schüler sollen dabei sensibilisiert werden für ihre eigenen Werte, für Werte in verschiedenen Lebensbereichen (z. B. zu Hause, in der Schule, auf Arbeit/ im Praktikum, in der Freizeit) aber auch allgemein anerkannte Werte, die für eine harmonische Beziehung mit anderen Personen wichtig sein könnten.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung, Namensschilder bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen, noch mal kurze Zusammenfassung der letzten Übung, kurze Besprechung der Hausaufgabe</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Heute soll es um das Thema „Eigene Ziele und Werte“ gehen. Ziele sind wichtig, um zu wissen, was man erreichen möchte und sein Handeln danach auszurichten. Sie helfen uns Dinge anzustreben, die uns wichtig sind und helfen dabei unser Handeln zu steuern und gegenüber Versuchungen oder Hindernissen abzuschirmen. Ein Ziel könnte z. B. sein, die Fahrprüfung zu bestehen. Dieses Ziel hilft, sein Handeln danach auszurichten - also Fahrstunden zu nehmen und sich die Theoriebögen anzuschauen.</p>
<p><b>3. Befragung</b></p>	<p><b>Frage:</b> Was für Ziele kann man haben? Was könnte man in seinem Leben anstreben?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• glücklich sein</li> <li>• den Schulabschluss nachholen</li> <li>• einen guten Job haben</li> <li>• viel Geld verdienen</li> <li>• ein Haus</li> <li>• Auto</li> <li>• Gute Freundschaften</li> <li>• Spaß haben</li> <li>• Gute Partnerschaft</li> <li>• usw.</li> </ul> <p>Die Vorschläge werden auf dem Flipchart gesammelt. Die Ziele kann man dabei in die 4 großen Bereiche Familie, Schule, Arbeit/ Praktikum, Freizeit einordnen.</p>



	<p><b>Frage:</b> Welche Ziele fallen Ihnen ein, die man in Familie, Schule, Arbeit/Praktikum, Freizeit anstreben könnte?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Familie/ Privatleben:</i> z. B. von Eltern unabhängig werden, eigene Wohnung haben, eigene Familie gründen, mit Freundin zusammenziehen</li> <li>• <i>Schule:</i> Abschluss machen, gute Noten</li> <li>• <i>Arbeit:</i> mit Meister gut verstehen, viel Geld verdienen</li> <li>• <i>Freizeit:</i> Motorrad anschaffen, auf Partys gehen, ins Kino gehen, gute Freundschaften, Weltreise machen</li> </ul> <p>Sie können die für Sie wichtigsten Ziele in diesen Bereichen auf ein <b>kleines Kärtchen</b> schreiben und Ihnen in Ihr Portemonnaie oder Ihre Hosentasche stecken. Wenn Sie sich wieder mal fragen, wozu es sinnvoll ist, das BVJ zu schaffen, können Sie sich das Kärtchen nehmen und sich die Ziele in den einzelnen Lebensbereichen vor Augen halten und sich genau vorstellen, wie schön es wäre, wenn Sie diese Ziele schon erreicht hätten; wie es Ihnen da gehen würde, was Sie da denken würden, was Sie da tun würden und welche Gedanken Sie da haben würden über sich selbst. Das wird Ihnen helfen durchzuhalten und wird Sie motivieren. (Kärtchen mit vorgezeichneten Kreisen austeilen und ausfüllen lassen.)</p>
<p><b>4. Einführung von Verhaltensregeln</b></p>	<p>Nun haben wir einige Ziele gesammelt, die Sie in Ihrem Leben anstreben und die dem Leben auch Sinn verleihen. Alles dies sind Aufgaben, die sich in einem bestimmten Zeitraum stellen (z. B. Familie gründen nach der Ausbildung, Ausbildung nach dem Schulabschluss). Nur wie können Sie diese Ziele auch erreichen bzw. diese Aufgaben erfüllen? Was ist wichtig, damit man z. B. seinen Schulabschluss bekommt oder mal viel Geld verdient (Beispiele der Schüler werden aufgegriffen)? Ob man seine Ziele erreichen kann oder nicht, hängt auch davon ab, wie man sie formuliert. Das Ziel „glücklich sein“ ist sehr unkonkret und jeder stellt sich darunter vielleicht etwas anderes vor. Oder was ist eine „gute Freundschaft“ - auch hier hat der eine oder andere eine ganz andere Vorstellung.</p> <p>Deshalb ist es wichtig <b>konkret</b> zu sein in der Formulierung seiner Ziele. Wenn man konkret ist, weiß man genau, was man will. Man weiß, was man erreichen möchte und kann nachher, wenn man das Ziel erreicht hat, stolz auf sich sein.</p>

⇒ **Sei konkret!**

Das Ziel „gute Freundschaften“ oder „viel Geld verdienen“ ist sehr unkonkret. Wie könnte man das noch anders formulieren?

z. B. gute Freundschaften:

- kann sich auf den anderen verlassen
- findet Trost
- kann sich ausheulen/ aussprechen
- findet immer ein offenes Ohr
- kann zusammen lachen
- kann Geheimnisse anvertrauen
- hilft dem anderen
- macht zusammen Quatsch/ gemeinsame Unternehmungen/ Partys
- teilt ähnliche Interessen
- versteht den anderen
- wird vom anderen so akzeptiert, wie man ist
- wird nicht abgelehnt
- teilt/ bekommt etwas und gibt etwas/ bekommt auch etwas, ohne dass man etwas gibt

Jetzt haben wir viele Punkte gesammelt, wie man Ziele ganz konkret formuliert.

Viele Ziele, die Sie genannt haben, liegen weit in der Zukunft und sind nicht schnell zu erreichen. Was weiter in der Zukunft liegt, z. B. eine abgeschlossene Ausbildung, kann leicht zu Frustrationen führen und man kann leicht unmotiviert und traurig werden, weil man nicht genau weiß, warum man sich eigentlich so anstrengt, wenn man das Ergebnis vielleicht erst in 4 Jahren sieht.

Deshalb ist es wichtig, seine Ziele in einzelne kleinere Ziele zu zerlegen. Das sind Etappen, die man sich setzt oder vielleicht kann man es auch mit dem Hürdenlauf vergleichen. Da sind in kleineren Abständen Hindernisse aufgebaut und wenn man 10 oder 20 dieser Hindernisse geschafft hat, kommt man an sein eigentliches Ziel, nämlich an das Ende der Hürdenstrecke. Deshalb ist also wichtig:

⇒ **Bilde Teilziele!**

	<p>Außerdem sind noch zwei weitere Punkte wichtig:</p> <p>⇒ <b>Sei realistisch!</b></p> <p>Die Ziele, die man sich setzt, sollten weder überfordern noch unterfordern, sondern herausfordern. Wenn man sich vornimmt, das nächste Jahr Vorstandsvorsitzender einer Bank zu werden, dann sollte man abschätzen, ob das tatsächlich realisierbar ist: in diesem Zeitraum und ob ich die Voraussetzungen dafür auch erfülle. Oder ich nehme mir vor in Mathe von einer 5 auf eine 1 im nächsten Schuljahr zu kommen. Auch hier sollte ich mich fragen, ob das realistisch ist und ob ich das in diesem Zeitraum auch schaffe. Wenn ich mir zu schwierige Ziele setze, kann mich das leicht demotivieren und mein Selbstwertgefühl leidet, weil ich mir ständig mehr vornehme, als ich tatsächlich schaffe. Somit kommen Selbstzweifel und eine deprimierte Stimmung auf. (Besser ist es also, sich erst mal das Ziel zu setzen von einer 5 auf eine 4 zu kommen. Wenn man es dann doch auf eine 3 schafft, hat man sein Ziel mehr als erfüllt und kann sich selbst loben und loben lassen, dass man es geschafft hat.)</p> <p>⇒ <b>Belohne Dich selbst!</b></p> <p>Für jedes erreichte Teilziel und letzten Endes das angestrebte Ziel sollte man sich selbst belohnen. Am besten ist es, sich schon beim Setzen des Zieles die Belohnung zu überlegen: das kann ein Motivator für die Zielerreichung sein. Sich selbst zu belohnen stärkt meine Motivation, meine Selbstkontrollfähigkeit und mein eigenes Selbstkonzept - ich bin nicht nur von der Anerkennung und Belohnung anderer abhängig, sondern kann mich selbst in meinem Handeln an selbst gewählten Zielen ausrichten und auch die Belohnung selbst wählen. Damit kann ich mich selbst steuern und regulieren.</p> <p>Es ist natürlich auch möglich, andere Personen (z. B. Freunde, Geschwister, Eltern, Großeltern etc.) mit einzubeziehen und sich zusätzlich von ihnen belohnen zu lassen für ein erreichtes Ziel.</p> <p><b>Frage:</b> Welche Möglichkeiten fallen Ihnen ein, wie man sich selbst für erreichte Ziele belohnen könnte?</p> <p>⇒ z. B. Party, Shopping, Kino, Video kaufen, Wegfahren, in Disco gehen, sich MP3-Player kaufen</p> <p>⇒ Beispiele werden am Flipchart gesammelt.</p>
<p><b>5. Erprobung der Regeln an einem Beispiel</b></p>	<p>Diese vier wichtigen Regeln („Sei konkret!“, „Bilde Teilziele!“, „Sei realistisch!“, „Belohne Dich selbst!“) wollen wir nun einmal an einem Beispiel aus dem Leben anwenden und üben. Dazu suchen wir uns ein <b>Ziel</b> aus, das uns wichtig ist und für das sich Anstrengung und Einsatz lohnt.</p>

	<p><u>1.Schritt:</u> Formuliere das Ziel, dass Du erreichen möchtest, so genau wie möglich!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jmd. will sich ein neues Hobby zulegen (z. B. Reiten, Schlagzeug spielen, Modellbau)</li> <li>- jmd. will BVJ-Abschluss schaffen</li> <li>- jmd. will Familie gründen</li> <li>- jmd. will sich mit seinen Eltern besser verstehen</li> <li>- jmd. will Automechaniker werden</li> </ul> <p>⇒ z. B. „Automechaniker werden“</p> <p>Anschließend zerlegen wir das Ziel in <b>konkrete Teilziele</b>, ähnlich den Etappen beim Hürdenlauf. Diese Teilziele können uns motivieren und helfen uns Schritt für Schritt unserem Ziel näher zu kommen.</p> <p><u>2.Schritt:</u> Zerlege das Fernziel in Nah- bzw. Teilziele!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informationen über den Beruf beschaffen</li> <li>- Alternativen neben Automechaniker suchen (z. B. Elektrotechniker, Mechatroniker, andere Berufe)</li> <li>- Vor- und Nachteile abwägen (z. B. Ausbildung zum Mechatroniker dauert 3 ½ Jahre, zum Elektroniker nur 3 Jahre)</li> <li>- Schulabschluss erreichen</li> <li>- um einen Ausbildungsplatz bewerben</li> </ul> <p><u>3.Schritt:</u> Sei realistisch!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frage Dich, ob Du den Anforderungen einer Ausbildung zum Automechaniker gewachsen bist. (z. B. Liegen Dir Physik und Mathe?)</li> </ul> <p><u>4.Schritt:</u> Belohne Dich selbst!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Für jedes Teilziel solltest Du Dich belohnen, z. B. sich selbst loben.</li> </ul>
<p><b>6. Zusammenfassung</b></p>	<p>Heute ging es darum, wie man Ziele richtig formuliert. Dabei waren vor allem vier Regeln besonders wichtig. Können Sie diese noch einmal nennen?</p> <p>Ziele helfen uns, unser Verhalten zu steuern und unser Leben zu strukturieren. Dabei ist es immer wichtig, Ziele konkret zu formulieren, Nahziele zu finden, realistisch zu sein und sich für das Erreichte selbst zu belohnen.</p> <p>Diese Regeln sollen Sie zu Hause einmal an einem selbst gewählten Beispiel anwenden. Dazu können Sie das <b>Arbeitsblatt</b> verwenden. (Das Arbeitsblatt wird ausgeteilt.) Ergänzen Sie auch die Möglichkeiten, sich selbst zu belohnen, wie wir sie heute besprochen haben.</p>

## Arbeitsblatt zu Übung 6 - Das Ziele-Merkblatt (Teil 1)

### 1. Sei konkret !

Das Ziel „Glücklich sein“ oder „Spaß haben“ ist zu ungenau. Denke darüber nach, was genau Dir wichtig ist in Deinem Leben und für welche Ziele sich Einsatz und Anstrengung lohnen.

Wähle Dir solche Ziele, die sich auch genau in Teilziele formulieren lassen, so wie die einzelnen Etappen beim Hürdenlauf oder Levels in einem Computerspiel. So nährst Du Dich trotz weiter Entfernung von Deinem Traum (z. B. einen bestimmten Beruf zu erlernen) Schritt für Schritt dem Ziel an.

### 2. Bilde Teilziele !

**Deine Fernziele kannst Du in Nahziele oder Teilziele zerlegen.**

Jedes Teilziel bringt Dich ein Stück näher an Dein eigentliches Ziel. Wenn Du einen Überblick hast über Deine Teilziele, hast Du auch mehr Motivation Dein Hauptziel zu erreichen. Auch, wenn es viele Teilziele sind, denke daran: Aller Anfang ist schwer und Schritt für Schritt kommst Du Deinem Ziel doch näher und Du kannst Dich für jede erreicht Etappe selbst belohnen.

### 3. Sei realistisch !

**Dieser Punkt bedeutet nichts anderes, als dass Du Dich nicht selbst überfordern solltest.**

Suche Dir Ziele heraus, die zu Dir und Deinen Fähigkeiten passen, die Dich nicht überfordern, aber auch nicht unterfordern sondern ganz klar herausfordern und Du auch meistern kannst. Überprüfe also, ob Du die gesteckten Teilziele tatsächlich erreichen kannst und formuliere Deine Teilziele bzw. Dein Fernziel entsprechend um!

### 4. Belohne Dich selbst !

Für jedes erreichte Teilziel kannst Du Dich selbst loben und belohnen.

**Denke Dir dabei Dinge aus, die Dir gefallen und Dich motivieren. Was könnte das in Deinem Fall sein?**

Belohnungen für erreichte Teilziele (z. B. Urlaub, Party, Kino, Super!):

.....

.....

.....

## Arbeitsblatt zu Übung 6 - Das Ziele-Merkblatt (Teil 2)

Probiere es einfach mal aus an einem Beispiel!

Mein Ziel ist: .....

1. Schritt (Sei konkret!):

2. Schritt (Bilde Teilziele!):

3. Schritt (Sei realistisch!):

4. Schritt (Belohne Dich selbst!):

## 11.8 Übung 7: Das Bewerbungsgespräch

**Ziel:** Die Übung deckt die Bereiche Kommunikation, Selbstkonzept, eigene Ziele und Werte ab. Die Schüler sollen lernen in einem Bewerbungsgespräch Informationen über die eigene Person effektiv und überzeugend zu kommunizieren. Dabei geht es auch um ein selbstbewusstes und sicheres Auftreten. Die Schüler sollen sich überzeugend und angemessen selbst präsentieren.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung, Namensschilder bereithalten, Arbeitsblatt mit dem „Fisch“ bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen, noch mal kurze Zusammenfassung der letzten Übung, kurze Besprechung der Hausaufgabe</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Heute wollen wir die Dinge, die Sie über Ihre eigene Person gesammelt haben (Stärken, Schwächen, Hobbys, Ziele, Werte) einmal in einem Bewerbungsgespräch anwenden.</p> <p>In einem Bewerbungsgespräch ist es ja besonders wichtig, den zukünftigen Arbeitgeber von seiner eigenen Person zu überzeugen, Interesse zu wecken und einen guten Eindruck zu hinterlassen. Der zukünftige Arbeitgeber soll überzeugt davon werden, dass man der richtige Mann bzw. die richtige Frau für den Ausbildungsplatz oder die offene Stelle ist.</p>
<p><b>3. Befragung</b></p>	<p><b>Frage:</b> Haben Sie schon Erfahrungen mit Bewerbungsgesprächen? Welche Dinge sind in einem Bewerbungsgespräch besonders wichtig? ⇒ (Punkte werden auf dem Flipchart gesammelt.)</p>
<p><b>4. Einführung von Verhaltensregeln</b></p>	<p><b>Körpersprache:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blickkontakt halten</li> <li>- Lächle freundlich!</li> <li>- aufrechter Gang</li> <li>- aufrecht sitzen</li> <li>- Hände und Füße ruhig halten</li> <li>- Füße fest auf den Boden</li> <li>- freundlicher Ton</li> </ul> <p><b>Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachfragen, wenn etwas unklar</li> <li>- Schwächen/ Fehler in Form von Verbesserungsmöglichkeiten formulieren (zur Zeit ist es noch so, aber ich mache..., damit es besser wird.)</li> <li>- Gehe auf Deinen Gesprächspartner ein:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interessiert zuhören</li> <li>• Nachfragen</li> <li>• Komplimente machen</li> </ul> </li> </ul> <p>Die Trainerin teilt das <b>Arbeitsblatt</b> aus, auf dem die Regeln zusammengefasst sind.</p>

<p><b>5. Erprobung von Rollenspielen</b></p>	<p>Nun wollen wir die Regeln und auch die Informationen zu Ihrer Person einmal in einem Rollenspiel anwenden.</p> <p>Stellen Sie sich vor, Sie haben sich für einen Praktikumsplatz, einen Ausbildungsplatz oder einen Arbeitsplatz beworben und Sie werden vom/von Personalchefin gefragt, welche Stärken und Schwächen Sie haben.</p> <p>Wir brauchen zwei Rollen: eine/n Bewerberin und eine/n PersonalchefIn. Sie können dazu den ausgefüllten „Fisch“ mit Ihren Stärken und Schwächen verwenden.</p> <p>Die anderen beobachten aufmerksam die beiden und geben besonders darauf acht, ob der/die Bewerberin die Verhaltensregeln einhält.</p> <p><u>PersonalchefIn fragt (wird auf Flipchart geschrieben):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nun erzählen Sie doch mal etwas zu Ihrer Person.</li> <li>- Was sind denn so Ihre Stärken?</li> <li>- Was würden Sie sagen, sind Ihre Schwächen? Wo wollen Sie sich noch verbessern?</li> <li>- Wie verbringen Sie Ihre Freizeit so?</li> <li>- Was haben Sie für Ziele in Ihrem Leben?</li> </ul> <p><u>Bewerber:</u></p> <p>Erzählt über seine Stärken, Schwächen und Hobbys mit Hilfe des Arbeitsblattes „Das bin ICH“</p>
<p><b>6. Diskussion</b></p>	<p><b>Bewerber:</b> Wie haben Sie sich gefühlt? Wie war es für Sie über eigene Stärken und Schwächen zu erzählen? Was denken Sie, wie Sie beim/bei der Personalchefin angekommen sind?</p> <p><b>Personalchefin:</b> Wie hat der Bewerber auf Sie gewirkt (z. B. unsicher, nervös...)?</p> <p>Die anderen in der Gruppe sollen Bewerberin und Personalchefin Rückmeldung geben nach den Feedback-Regeln (Ich, keine Deutungen, Sandwich-Prinzip).</p>
<p><b>7. Zusammenfassung</b></p>	<p>Wir haben heute sehr viel über das Bewerbungsgespräch erfahren: Was kommt beim zukünftigen Arbeitgeber gut an, was kommt nicht so gut an.</p> <p>Wir haben dazu nützliche Regeln zusammengetragen und auch in einem Bewerbungsgespräch geübt.</p> <p>Wichtig ist, dass Sie auch auf Ihre Körpersprache achten, denn diese verrät manchmal mehr als 1000 Worte oder Zeugnisse. Außerdem ist es nicht immer von Nachteil auch Schwächen ehrlich zuzugeben. Es kommt nur immer darauf an, wie man sie verkauft. Auch Schwächen können einen dem anderen gegenüber sympathisch machen.</p> <p>Schauen Sie sich also vor jedem Bewerbungsgespräch die Unterlagen aus der heutigen Stunde noch mal gut an.</p>



## Arbeitsblatt zu Übung 7 - Das Bewerbungsgespräch

☺ Worauf sollte man in einem Bewerbungsgespräch achten?

### Körpersprache:

- Blickkontakt halten
- Lächle freundlich
- aufrechter Gang
- aufrecht sitzen
- Hände und Füße ruhig halten
- Füße fest auf den Boden
- freundlicher Ton



### Verhalten:

- nachfragen, wenn etwas unklar
- Schwächen/ Fehler in Form von Verbesserungsmöglichkeiten formulieren (zur Zeit ist es noch so, aber ich mache..., damit es besser wird.)
- Gehe auf Deinen Gesprächspartner ein:
  - Interessiert zuhören
  - Nachfragen
  - Komplimente machen



## Arbeitsblatt zu Übung 7 - Instruktion für selbstsicheres Verhalten

Eine Reihe von auf den ersten Blick sehr unterschiedlich erscheinenden Situationen haben gemeinsam, dass das eigene Ziel nur dadurch erreicht werden kann, dass man dem anderen sympathisch erscheint. Es handelt sich um Situationen, in denen der andere das Recht hat, sich nicht entsprechend meinen Bedürfnissen zu verhalten. Ich kann also mein Ziel nur dadurch erreichen, dass der andere freiwillig auf dieses Recht verzichtet, was er aber nur dann tun wird, wenn er mir ein hinreichendes Maß an Sympathie entgegenbringt. Negativ ausgedrückt, geht es hier darum, sich „einzuschleimen“. Zu diesen Situationen gehören vor allem Kontaktaufnahme sowie alle Situationen, in denen ich den anderen zu etwas bewegen möchte, auf das ich eigentlich kein Anrecht habe. Ich habe hier lediglich das Recht einen Versuch zu unternehmen!

### **Vor der Situation:**

Denke an die obigen Ausführungen und gebe Dir selbst positive Instruktionen: „Ich habe das Recht darauf, jemand anderen anzusprechen“, oder : „Es ist mein gutes Recht, einen Versuch zu machen ...“

### **In der Situation:**

Die wichtigste Technik, um einen Sympathiegewinn zu erzielen, ist die allgemeine Verstärkung des anderen (interessiert zuhören, nachfragen, „Komplimente“ machen, freundlich anlächeln, evtl. auch: eigene Fehler und Schwächen zugeben).

Hat man ein spezielles Ziel, kann man dann zur gezielten Verstärkung übergehen, d. h. jede Äußerung des anderen verstärken, der einen Schritt in Richtung der eigenen Position bedeutet.

Darüber hinaus gibt es für Kontaktaufnahmesituationen noch einige Taktiken, die sich als hilfreich erweisen:

Nimm Blickkontakt auf. Lächle.

- Konzentriere dich ganz auf die konkrete Situation. Achte auf die Dinge und Personen, die Du hörst und siehst. Die konkrete Situation liefert oft Themen für einen Gesprächsbeginn.
- Suche gezielt nach persönlichen Äußerungen Deines Partners. Verstärke diese Äußerungen und frage nach! Auf diese Weise kannst Du den Kontakt zunehmend persönlicher gestalten. Der Anfang wird fast immer eher oberflächlich sein.
- Erzähle auch etwas von Dir. Nur wenn Du dem anderen Informationen über Dich selbst lieferst, gibst Du ihm auch Gelegenheit, Dich selbst und die Situation angemessen einschätzen zu können.
- Sollte der andere keinerlei Interesse an einem Gespräch zeigen, dann denke daran, dass das sein gutes Recht ist und absolut nichts mit dem Wert Deiner Person zu tun haben muss!

### **Nach der Situation:**

Verstärke Dich für jeden Versuch und für jeden Fortschritt, auch wenn er noch so klein ist! Denke daran:

Um Sympathie werben kann keine Garantie dafür sein, sie auch zu gewinnen!

Hinsch & Pflingsten, (2002)

## 11.9 Übung 8: Probleme lösen

**Ziel:** Die Übung deckt den Bereich Planungsverhalten und Kooperation ab. Die Schüler sollen lernen sich ein Ziel zu setzen und dieses effektiv und ausdauernd zu verfolgen. Dabei sollen sie generelle Strategien der Problemlösung und der Bildung von Zielen und Teilzielen (Übung 6) erproben und auf verschiedene Lebensbereiche und Probleme generalisieren.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung, Namensschilder bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen, noch mal kurze Zusammenfassung der letzten Übung, kurze Besprechung der Hausaufgabe</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Heute soll es darum gehen, ein Problem zu lösen und einem Ziel, dass man sich gesetzt hat, näher zu kommen. Dabei wollen wir generelle Strategien zur Problemlösung kennen lernen und auch anwenden. Probleme hatte sicherlich jeder schon einmal von Ihnen, z. B. eine schlechte Note, Versetzungsgefährdung, Verweis, Konflikte mit Polizei, Eltern, Mitschülern, Lehrern, Berufswahl. Die Frage ist nur, wie man am besten diese Probleme löst, seine eigenen Bedürfnisse dabei aber nicht zu kurz kommen und mit seinen Mitmenschen auch langfristig noch klar kommt.</p>
<p><b>3. Befragung</b></p>	<p><b>Frage:</b> Welche Probleme/ Sorgen fallen Ihnen spontan ein, über die Sie sich schon einmal den Kopf zerbrochen haben?</p> <p>⇒ Auf Flipchart werden die Vorschläge gesammelt.</p> <p><b>Frage:</b> Welche Strategien haben Sie angewendet, um Ihre Probleme zu lösen? Welche davon haben Ihnen geholfen, welche waren eher weniger hilfreich?</p> <p>⇒ Auf Flipchart werden die Vorschläge wieder gesammelt. Die Vorschläge können dabei entweder mit einem „+“ für positiv oder mit einem „-“, für negativ gekennzeichnet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. mit Lehrer gesprochen, Gegenleistung erbracht, Forderung nachgekommen, vermittelnde Person gesucht, eigene Wünsche/ Standpunkt verdeutlicht und um Verständnis gebeten, zurückgezogen, zugeschlagen, Forderung nicht nachgekommen, gegen Sandsack geboxt zum Abreagieren, dem anderen zugehört, nichts u.a.</li> </ul>

<p><b>4. Einführung von Verhaltensregeln</b></p>	<p>Wie wir sehen, gibt es ganz unterschiedliche Strategien, um seine Probleme zu bewältigen. Dabei gibt es Strategien, die eher hilfreicher sind als andere und dazu beitragen, seine eigenen Wünsche erfolgreich zu realisieren und gleichzeitig die Beziehung zu einer anderen Person langfristig aufrechtzuerhalten.</p> <p>⇒ Generell gilt es beim Problemlösen einige allgemeine Schritte zu beachten.</p> <p>Der Trainer teilt das <b>Arbeitsblatt</b> mit den wichtigsten Schritten der Problemlösung aus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Probleme sind etwas ganz Normales und gehören zum Leben. Wenn ich sie erfolgreich gelöst habe, steigert das mein Selbstvertrauen.</li> <li>2. Was ist eigentlich mein Problem? Schaffe Dir Klarheit darüber, welches Problem vorliegt, damit Du es tatsächlich auch lösen kannst. Welches Ziel möchtest Du erreichen?</li> <li>3. Was gibt es für Lösungen? Denke dabei auch an verschiedene Alternativen.</li> <li>4. Bewerte die Alternativen! Was ist gut daran, was ist schlecht daran, wenn ich mein Problem so löse. Bedenke dabei kurz- und langfristige Konsequenzen.</li> <li>5. Komme zu einer Entscheidung! Lege Dich auf eine Alternative fest.</li> <li>6. Probiere die Lösung aus. Wenn Du Dich für eine Alternative entschieden hast, dann setze sie um und vergleiche das Ergebnis mit Deinen Zielen. Wenn das Ergebnis nicht mit Deinen Zielen übereinstimmt, dann suche nach Gründen.</li> </ol>
<p><b>5. Erprobung der Regeln an einem Beispiel</b></p>	<p>Stellen Sie sich vor, Sie wollen mit Ihrem/er FreundIn eine Party geben für Ihre bestandene Mopedprüfung oder für die bestandene praktische Prüfung. Ihr/e FreundIn hat dabei vorgeschlagen, die Party bei ihm/ihr zu Hause zu machen, weil bei ihm/ihr mehr Platz ist für die ganze Klasse. Sie waren damit sofort einverstanden und haben an alle Freunde bereits Einladungen verschickt oder mündlich ausgesprochen. Kurz bevor die Party stattfinden soll, springt ihr/e FreundIn ab und sagt, dass es doch nicht ginge, bei ihm/ihr zu feiern, weil seine/ihre Eltern gerade an diesem Tag eine andere Feier hätten und daher den Platz bräuchten. Wie würden Sie das Problem mit Ihrem/er FreundIn lösen?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zunächst werde ich mir im Klaren, dass Probleme etwas ganz Normales sind und zum Leben dazugehören. Ich nehme also erst mal das Problem zur Kenntnis und sage mir, dass es kein Grund zur Panik gibt, denn es gibt für alles eine Lösung. Man muss nur die Ruhe bewahren.</li> </ol>

2. Anschließend definiere ich für mich, was eigentlich das Problem ist und welches Ziel ich erreichen möchte. „Ich möchte eine Party geben, wo die ganze Klasse Spaß hat, habe aber keinen Raum zur Verfügung um alle meine Mitschüler unterzubringen.“
3. Denke Dir Lösungsmöglichkeiten aus!
  - Party findet nicht statt
  - Party wird verlegt
  - Eltern des Freundes fragen, ob sie ihre Feier verschieben könnten
  - einer Disco o.ä. mieten und jeder Gast gibt etwas Geld dazu, um die Saalmiete begleichen zu können
  - wenn es warm ist, könnte die Fete auch draußen statt finden
  - Party findet statt, aber mit weniger Leuten, sodass wir bei mir feiern könnten
  - Party findet nicht statt und wir machen dafür etwas anderes (z. B. in die Disco gehen, Fahrradtour, etwas trinken gehen, auf Sportplatz gehen und dort Glühwein trinken)
  - mehrere Partys finden statt: die erste bei meinem/r FreundIn mit der einen Hälfte der Leute, die zweite bei mir mit der anderen Hälfte der Leute
4. Im nächsten Schritt bewerte ich die einzelnen Lösungsmöglichkeiten und suche Argumente, die dafür sprechen und Argumente, die dagegen sprechen.
  - Party findet nicht statt
    - muss mir keine Gedanken über den Raum mehr machen
    - muss mir keine Sorgen, um die Organisation mehr machen
  - meine Mitschüler werden sauer sein
    - mein Ruf könnte leiden
    - ich werde bei den anderen wahrscheinlich auch nicht mehr eingeladen werden
  - Party wird verlegt
    - kann die Räume der Eltern meines Freundes dann nutzen
    - kann alle Mitschüler wieder einladen
    - an diesem Termin können vielleicht nicht alle

Für die einzelnen genannten Alternativen werden Pro- und Contraargumente gesammelt. Die einzelnen Argumente können auch noch gewichtet werden (z. B. mein Ruf könnte leiden zählt dreifach).
5. Jetzt lege ich mich auf eine Alternative fest. Ich nehme die Alternative, die die meisten Pro-Argumente und die wenigsten Contra-Argumente hat.
  - z. B. Party wird verlegt

	<p>6. Die Alternative wird umgesetzt und ich überprüfe, ob ich mein Ziel erreicht habe: „Party geben, die der ganzen Klasse Spaß macht.“ Auch das Ziel: „Eine Party geben, die der ganzen Klasse Spaß macht.“ könnte noch genauer beschrieben werden, um zu überprüfen, ob man dieses Ziel tatsächlich erreicht hat.</p> <p><b>Frage:</b> Was macht eine gute Party für Sie aus? Was sollte man bei der Organisation beachten?</p> <p>⇒ Ideen werden auf dem Flipchart gesammelt, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Essen (kleinen Imbiss, kaltes Buffet)</li> <li>- Trinken (alkoholisch, nicht-alkoholisch)</li> <li>- Musik (DJ, verschiedene Richtungen spielen)</li> <li>- Tanzfläche</li> <li>- Ort zum Reden</li> <li>- Toiletten</li> <li>- Absprache mit den Nachbarn</li> <li>- Zeit festlegen</li> <li>- Mitfahrgelegenheiten organisieren (Hin- und Rückfahrt)</li> <li>- Klären, wer nachher mit aufräumt</li> <li>- Fragen klären: Wer?, Was?, Wo?, Wann?, Wie?</li> </ul>
<p><b>6. Diskussion</b></p>	<p><b><u>Bewerberin:</u></b> Wie haben Sie sich gefühlt? Wie war es für Sie über eigene Stärken und Schwächen zu erzählen? Was denken Sie, wie Sie beim/ bei der Personalchefin angekommen sind?</p> <p><b><u>Personalchefin:</u></b> Wie hat der Bewerber auf Sie gewirkt (z. B. unsicher, nervös...)?</p> <p>Die anderen in der Gruppe sollen Bewerberin und Personalchefin Rückmeldung geben nach den Feedback-Regeln (Ich, keine Deutungen, Sandwich-Prinzip).</p>
<p><b>7. Zusammenfassung</b></p>	<p>Heute ging es darum, eine allgemeine Strategie kennen zu lernen, mit der man Probleme lösen kann. Das haben wir an einem Beispiel einmal ausprobiert. Für die kommende Woche wäre es schön, wenn Sie bei Problemen und wichtigen Entscheidungen versuchen, diese Schritte zu beherzigen und auch immer über die Alternativen nachdenken, die es gibt. Dabei ist es gut, wenn Sie sich jemanden dazu nehmen, der Sie unterstützt, nach Alternativen zu suchen und diese auch zu bewerten.</p>

## Arbeitsblatt zu Übung 8 - Eine Party organisieren

1. Probleme sind etwas ganz Normales und gehören zum Leben dazu.
2. Was ist eigentlich mein Problem? Was ist mein Ziel? Was will ich eigentlich erreichen?
3. Was gibt es für Lösungen? Welche Alternativen fallen mir ein?
4. Was spricht für eine Lösung, was dagegen? (Pro/ Contra)
5. Lege Dich auf eine Lösung fest!
6. Probiere die Lösung aus!

**Ziel:** Eine Party organisieren (Wer, Was, Wann, Wie, Wo?),

.....

.....



## 11.10 Übung 9 a: Emotionen ausdrücken und erkennen

**Ziel:** Die Übung deckt die Bereiche Kommunikation, Konfliktlösung und Perspektivübernahme ab. Die Schüler sollen lernen, welche Bedeutung Gefühle im Umgang mit anderen haben, ihre eigenen Gefühle besser wahrzunehmen, angemessener auszudrücken und damit umzugehen. Außerdem sollen sie lernen, die Emotionen anderer besser zu erkennen und zu verstehen.

<p><b>1. Begrüßung</b></p>	<p>Begrüßung, Namensschilder bereithalten, auf Plakat mit Regeln verweisen, noch mal kurze Zusammenfassung der letzten Übung, kurze Besprechung der Hausaufgabe</p>
<p><b>2. Einführung in das Thema</b></p>	<p>Heute soll es um das Thema „Emotionen ausdrücken und erkennen“ gehen.</p> <p>Jeder von uns weiß eigentlich, was Emotionen sind: z. B. war sicherlich jeder schon einmal verliebt, wütend, traurig, fröhlich, verärgert etc. Emotionen machen unser Leben sehr bunt. Einerseits können sie unser Denken beeinflussen, z. B. indem wir immer wieder an die Person denken müssen, in die wir verliebt sind oder vor lauter Ärger nur noch Rachegeanken haben und an nichts anderes mehr denken können. Andererseits helfen uns Emotionen auch Probleme zu lösen, z. B. am Gesichtsausdruck des anderen kann ich erkennen, wie ich mich am besten verhalten sollte, z. B. jmd. ansprechen, wenn er traurig aussieht oder jmd. besser meiden, wenn er wütend aussieht oder der Gedanke an ein bevorstehendes Gespräch mit einer Autoritätsperson wie dem Schuldirektor macht uns Angst und wir denken uns Lösungen aus, wie wir die Angst bewältigen können (z. B. nicht hingehen, selbstsicher auftreten, Problem plausibel schildern, mit Freunden reden, sich gut auf das Gespräch vorbereiten). Emotionen können also für viel Verwirrung sorgen, sie können aber auch sehr hilfreich sein und uns helfen, uns richtig zu verhalten. Das war auch schon bei unseren Vorfahren überlebenswichtig, denen Emotionen wie Angst signalisierten, ob Gefahr vorlag und die Menschen konnten dementsprechend mit Flucht oder Angriff reagieren.</p>
<p><b>3. Befragung</b></p>	<p><b>Frage:</b> Was für Emotionen kennen Sie?</p> <p>⇒ Die Ideen werden auf dem Flipchart/ Tafel gesammelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Freude</li> <li>• Trauer</li> <li>• Wut</li> <li>• Angst</li> <li>• Unsicherheit</li> <li>• Überraschung</li> <li>• Ekel</li> <li>• Scham</li> <li>• ...</li> </ul>



	<p><b>Frage:</b> Was ist typisch für das Erleben und den Ausdruck von Freude, Trauer, Wut etc.?</p> <p>Der TrainerIn erstellt zusammen mit den Schülern beispielhaft ein Plakat (DIN A3 - A3) mit typischen Merkmalen von Freude. Dabei spielen Gesichtsausdruck (Mimik), Körperhaltung (Gestik), Stimme, Gesprächsinhalt und Verhalten bei der entsprechenden Emotion eine wichtige Rolle. Das Plakat kann dabei mit Fotos der Emotion aus Katalogen, eigenen Zeichnungen oder selbst erstellten Fotos (mit Digitalkamera oder Polaroidkamera) ergänzt werden.</p> <p><i>Plakat Freude:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entspannte, gelöste Körperhaltung</li> <li>- fröhliche, erheiterte Stimme</li> <li>- fröhliche Worte</li> <li>- Lachen, Lächeln</li> <li>- Mundwinkel nach oben gezogen, Zähne sind sichtbar</li> <li>- Augen strahlen</li> <li>- Lachfalten um die Augenwinkel sind sichtbar</li> <li>- anderen eher zugewandt und aufgeschlossen</li> </ul> <p>Den Schülern werden anschließend <b>Kärtchen</b> mit typischen Merkmalen der Mimik und Gestik u.a. für unterschiedliche Emotionen ausgeteilt. Je zwei Schüler ziehen ein Kärtchen und ordnen die entsprechende Emotion zu. Anschließend erstellen sie ein kleines Plakat (DIN A2 - A3) mit den Stichworten des Kärtchen und selbst erstellten Zeichnungen oder Fotos. Anschließend wird die Emotion vor den restlichen Schülern pantomimisch dargestellt und muss erraten werden. Das kleine Plakat wird danach kurz präsentiert und im Klassenraum aufgehängt. Der TrainerIn und die Schüler geben sich dabei Feedback nach den Regeln aus Übung 1 und 2.</p>
<p><b>4. Einführung eines Erklärungsmodells</b></p>	<p><b>Frage:</b> Durch was meint Ihr, können diese Gefühle ausgelöst werden?</p> <p>Die Schüler sollen dabei erkennen, dass einerseits Situationen maßgeblich bei der Entstehung von Emotionen sein können, aber dass auch bestimmte Gedanken eine Rolle bei der Emotionsentstehung haben können. Den Schülern wird dabei das <b>ABC-Schema</b> vermittelt.</p> <p>Das wird an einem <b>Beispiel</b> verdeutlicht:</p> <p>Wenn ich traurig bin, kann dem eine bestimmte Situation (A) vorausgegangen sein, z. B. ich habe eine schlechte Note bekommen. Das wiederum kann einen bestimmten Gedanken (B) in mir ausgelöst haben, z. B. „Ich bin ein totaler Versager.“. Situation und Gedanken zusammen können in einer bestimmten Emotion resultieren, die dann wiederum zu einem bestimmten Verhalten führt, z. B. ich verkrieche mich in mei-</p>

	<p>nem Zimmer. Das bedeutet, dass auch Gedanken maßgeblich die Emotionen beeinflussen und verändern. Denke ich negativ von mir, den anderen oder meiner Zukunft, dann fühle ich mich auch eher schlecht, niedergeschlagen und traurig. Denke ich von mir positiv und bin optimistisch, dann habe ich auch eher positive Gefühle und freue mich. Welchen Einfluss Gedanken auf Ihre Gefühlswelt haben, können Sie einmal selbst ausprobieren mit dieser kurzen <b>Vorstellungsübung</b>. Dabei können Sie ruhig auch mal Ihre Augen schließen, wenn Sie wollen, um sich das Bild besser vorstellen zu können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stellen Sie sich vor, Sie müssen zum Zahnarzt, der einige Zähne ziehen muss und auch neue Füllungen sind fällig. Dazu ist auch Bohren notwendig. Sie wissen, dass es diesmal sehr schmerzhaft wird. Sie stellen sich den Geruch des Zahnarztes vor, sehen vor sich bereits das grelle Licht, das Ihnen in den geöffneten Mund scheint. Der Zahnarzt schaut, den Mundschutz tief in das Gesicht gezogen, kritisch und hochunernst auf Ihre Zähne. Dann zückt er den Bohrer. Das quietschende, kratzende Geräusch des Bohrers scheint nicht mehr aufzuhören.</li> </ul> <p>Wie geht es Ihnen mit dieser Vorstellung? Was fühlen Sie?</p> <p>Der Einfluss von Gedanken und bildhaften Vorstellungen kann also, auch unabhängig von der aktuellen Situation (Klassenraum in der Schule), zu bestimmten Emotionen führen.</p> <p>Das <b>ABC-Schema</b> sollen Sie einmal selbst anwenden. Beobachten Sie sich in der kommenden Woche einmal selbst. Wenn Sie eine bestimmte Emotion an sich entdeckt haben, dann fragen Sie sich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In welcher Situation bin ich gerade?</li> <li>• Was denke ich gerade?</li> </ul> <p>Nutzen Sie dazu das <b>Arbeitsblatt</b>. Der Trainer teilt das Arbeitsblatt aus.</p>
<p><b>5. Zusammenfassung</b></p>	<p>Heute haben Sie erfahren, wie man Emotionen erkennen kann. Dabei spielen die Körperhaltung und der Gesichtsausdruck - also die Körpersprache- und auch die Stimme eine wesentliche Rolle. Dazu habt Ihr Plakate angefertigt. Dabei sollt Ihr erkannt haben, dass es auch bei verschiedenen Emotionen Überschneidungen gibt, z. B. ist der Kopf sowohl bei Traurigkeit, bei Unsicherheit als auch bei Scham gesenkt. Daher ist es wichtig, dass Ihr auch die Situation mitberücksichtigt, um die Emotionen anderer Personen interpretieren zu können. Dabei solltet Ihr Euch fragen, was der Emotion vorausgegangen ist. Emotionen können dabei von Gedanken beeinflusst werden und selbst wieder Gedanken beeinflussen. Wir haben uns dazu Gedanken gemacht über Gedanken und deren Rolle bei der Entstehung von Emotionen. Dabei haben wir uns mit dem ABC-Schema beschäftigt, das Ihr zu Hause einmal selbst anwenden sollt, indem Ihr Euch selbst beobachtet.</p>

## Arbeitsblatt zu Übung 9 a - Emotionen erkennen

<p>1</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesenkter Blick</li> <li>• Mundwinkel sind nach unten gezogen</li> <li>• Mund ist geschlossen</li> <li>• Augen sind matt</li> <li>• Tränen in den Augen</li> <li>• Schultern hängen</li> <li>• Stimme ist leise, kaum gesprochen</li> <li>• negative Worte</li> </ul>	<p>2</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faust geballt</li> <li>• Lippen zusammengepresst</li> <li>• Augen blitzen</li> <li>• Körperhaltung ist angespannt</li> <li>• Lautes Sprechen, Schreien</li> <li>• tiefes Atmen</li> </ul>
<p>3</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augen sind aufgerissen</li> <li>• Körperhaltung geduckt</li> <li>• Kopf zwischen Schultern</li> <li>• Zittern</li> <li>• Bebende, zitternde Stimme</li> <li>• Schwitzen, Herzklopfen, Blässe im Gesicht</li> <li>• Fliehen</li> </ul>	<p>4</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesenkter Blick</li> <li>• leise Stimme</li> <li>• Schultern vorgezogen</li> <li>• vorsichtiger Gang</li> <li>• ständige Entschuldigungen</li> </ul>
<p>5</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aufgerissene Augen</li> <li>• geöffneter Mund</li> <li>• Lächeln</li> <li>• starre Körperhaltung, kaum Bewegung</li> </ul>	<p>6</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper wird abgewendet</li> <li>• Augen zusammengekniffen</li> <li>• Nase gerümpft</li> <li>• Kopf zur Seite gedreht</li> <li>• Mund breit gezogen</li> </ul>
<p>7</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick nach unten gesenkt</li> <li>• Kopf zwischen Schultern</li> <li>• Rot werden</li> <li>• sich verstecken vor den anderen</li> </ul>	<p>8</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entspannte, gelöste Körperhaltung</li> <li>• fröhliche, erheiterte Stimme</li> <li>• fröhliche Worte</li> <li>• Lachen, Lächeln</li> <li>• Mundwinkel nach oben</li> </ul>

Lösung:

- 1 - Trauer
- 2 - Wut
- 3 - Angst
- 4 - Unsicherheit
- 5 - Überraschung
- 6 - Ekel
- 7 - Scham
- 8 - Freude

## Arbeitsblatt zu Übung 9 a - Das ABC der Emotionen

Datum	A- Situation	B- Gedanken	C- Gefühle
	Lehrer gibt Fehlstunde für 5 Minuten Verspätung.	Dieser beklopte Idiot.	Wut, Ärger

### 11.11 Übung 9 b: Emotionen ausdrücken und erkennen und bewältigen

**Ziel:** Die Übung deckt die Bereiche Kommunikation, Konfliktlösung und Perspektivübernahme ab. Die Schüler sollen lernen, welche Bedeutung Gefühle im Umgang mit anderen haben, ihre eigenen Gefühle besser wahrzunehmen, angemessener auszudrücken, damit umzugehen und letzten Endes Strategien der Bewältigung negativer Emotionen erlernen. Außerdem sollen sie lernen, die Emotionen anderer besser zu erkennen und zu verstehen.

<b>1. Begrüßung</b>	Begrüßung, Namensschilder bereithalten, Auf Plakat mit Regeln verweisen, noch mal kurze Zusammenfassung der letzte Übung: In der letzten Trainingsstunde ging es darum, Emotionen bei sich und bei anderen besser wahrzunehmen und dabei besonders auf die Körpersprache zu achten. Dann haben wir besonders die Gedanken bei der Entstehung von Emotionen herausgearbeitet. Jeder soll nun kurz den Zusammenhang zwischen der Situation, den Gedanken und Emotionen an einem Beispiel aus der letzten Woche vorlesen ( <b>Besprechung des ABC-Schemas</b> ).
<b>2. Einführung in das Thema</b>	Heute soll es darum gehen, Emotionen angemessen dem anderen gegenüber zum Ausdruck zu bringen und angemessen mit den eigenen Emotionen umzugehen. Dafür möchten wir Rollenspiele durchführen und diese auch per Videokamera aufnehmen und besprechen.
<b>3. Vorbereitung der Rollenspiele</b>	Es stehen vier verschiedene Situationen (Familie, Freundschaft, Schule, Arbeit) zur Verfügung. Jeweils zwei Schüler ziehen eine Karte mit einer Situation und vereinbaren untereinander die Rollen. Jeder versucht sich in die jeweilige Rolle so gut wie möglich hineinzusetzen. <ul style="list-style-type: none"><li>- Was denkt die Person in dieser Situation?</li><li>- Was fühlt die Person in dieser Situation?</li><li>- Was tut die Person in dieser Situation?</li><li>- Was sind mögliche körperliche Reaktionen der Person in dieser Situation?</li></ul> Die Schüler, die die gleiche Situation gezogen haben, bilden zunächst eine Gruppe und überlegen sich das ABC-Schema, das sie anschließend den restlichen Schülern erklären. Außerdem überlegt sich die Gruppe eine Strategie, wie die beschriebenen Personen aus dem Beispiel ihre Emotionen in der beschriebenen Situation besser bewältigen können. Es stehen vier verschiedene Situationen (Familie, Freundschaft, Schule, Arbeit) zur Verfügung. Jeweils zwei Schüler ziehen eine Karte mit einer Situation und vereinbaren untereinander die Rollen. Jeder versucht sich in die jeweilige Rolle so gut wie möglich hineinzusetzen. <ul style="list-style-type: none"><li>- Was denkt die Person in dieser Situation?</li><li>- Was fühlt die Person in dieser Situation?</li><li>- Was tut die Person in dieser Situation?</li><li>- Was sind mögliche körperliche Reaktionen der Person in dieser Situation?</li></ul>

	<p>Die Schüler, die die gleiche Situation gezogen haben, bilden zunächst eine Gruppe und überlegen sich das ABC-Schema, das sie anschließend den restlichen Schülern erklären. Außerdem überlegt sich die Gruppe eine Strategie, wie die beschriebenen Personen aus dem Beispiel ihre Emotionen in der beschriebenen Situation besser bewältigen können.</p>
<p><b>4. Durchführung der Rollenspiele</b></p>	<p>Die Schüler üben das Rollenspiel ein und führen es anschließend vor der Klasse vor. Dabei soll das Rollenspiel zunächst wie beschrieben dargestellt werden. Die Personen werden jeweils nach ihrem Befinden gefragt.</p> <p>Anschließend erfolgt ein zweiter Durchgang, bei dem die zuvor ausgedachte Strategie zur besseren Emotionsbewältigung angewendet wird. Auch hier erfolgt eine Nachbefragung der betreffenden Personen nach ihrem Befinden.</p> <p>Nach jedem Rollenspiel soll eine Rückmeldung gegeben werden nach den Regeln aus Übung 1 und 2 bezüglich der Angemessenheit der Emotionsbewältigung in Hinblick auf ein langfristiges Überwiegen positiver gegenüber negativer Konsequenzen für die Beziehungsgestaltung.</p> <p><i>Strategien der Emotionsbewältigung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eigenes Gefühl zum Ausdruck bringen und ganz konkret ansprechen („Das macht mich aber jetzt ganz schön wütend!“)</li> <li>- eigene Wünsche und Bedürfnisse äußern</li> <li>- anderer Person einen Kompromiss vorschlagen, nicht einfach sein Recht durchsetzen</li> <li>- Verständnis für die Gefühle der anderen Person zeigen</li> <li>- positive Selbstinstruktionen geben: Ich habe ein Recht auf meine Gefühle.</li> <li>- erkennen, dass auch der andere Recht auf seine Gefühle hat</li> <li>- irrationale Gedanken hinterfragen (z. B. Meine Mutter hasst mich, Mein Chef denkt, ich bin ein Krimineller.)</li> </ul>
<p><b>5. Diskussion</b></p>	<p><b>Frage:</b> Können mehrere Emotionen gleichzeitig auftreten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Antwort:</b> Ja, in der Beispielsituation „Schule“ treten Scham und Wut sowie Ärger gleichzeitig auf.</li> </ul> <p><b>Frage:</b> Was fällt Euch leichter: Emotionen als Ich-Botschaften zu formulieren und mit einer anderen Personen über eigene Emotionen zu sprechen oder Emotionen durch Beschädigung einer anderen Person (aktiv) oder passiv aggressiv (z. B. Türen knallen, heimlich Lügengeschichten verbreiten) zum Ausdruck zu bringen? Warum fällt Euch dies leichter bzw. nicht leichter?</p>
<p><b>6. Zusammenfassung</b></p>	<p>Heute ging es darum, sich einmal in Rollenspielen in den emotionalen Zustand verschiedener Personen hineinzuversetzen und Möglichkeiten der Emotionsbewältigung zu probieren. Dabei ist es wichtig, dass man seine Emotionen direkt anspricht und konkret als Ich-Botschaft (Übung 1 und 2) formuliert anstatt anderen Personen Schaden zu zufügen bzw. passiv aggressives Verhalten zu zeigen.</p>

**Arbeitsblatt zu Übung 9 b - Rollenspielsituationen zum Thema „Emotionen ausdrücken und erkennen“**

<p><b>Familie:</b></p> <p>Du hast Dich für das Wochenende mit Deinen Freunden verabredet. Ihr wollt auf ein „Ärzte“-Konzert gehen. Das hattet ihr Euch schon vor einer ganzen Weile ausgemacht. Deine Mutter besteht aber darauf, dass Du dieses Wochenende mal nicht weggehst, sondern zu Hause bleibst und bei den Vorbereitungen für Omas Geburtstag hilfst. Du weigerst Dich und beschimpfst Deine Mutter. Sie streicht Dir daraufhin das Taschengeld für den nächsten Monat.</p>	<p><b>Freundschaft:</b></p> <p>Deine Freundin hat mit Dir wie aus heiterem Himmel per Handy Schluss gemacht und keinen Grund angegeben. Du fällst aus allen Wolken, als Dir Dein(e) beste(r) Freund(in) gesteht, dass Dein(e) Ex jetzt mit ihr/ihm zusammen ist. Du willst Dich rächen und erzählst überall Lügengeschichten über Deine(n) Ex und Dein(e) beste(n) Freund(in) herum.</p>
<p><b>Schule:</b></p> <p>Dein Lehrer fragt Dich im Unterricht etwas. Du weißt die Antwort nicht. Daraufhin stellt Dich der Lehrer vor der ganzen Klasse bloß, wie dumm Du seist und dass sogar Kindergartenkinder die Aufgabe lösen könnten. Die ganze Klasse lacht daraufhin.</p> <p>Du würdest am liebsten im Erdboden versinken. Nach dem Unterricht schnappst Du Dir die Kreide und schreibst mit großen Buchstaben an die Tafel:</p> <p>„Herr X ist ein riesen Arschloch!“</p>	<p><b>Arbeit:</b></p> <p>Du bist seit einiger Zeit im Praktikum, Du gibst Dein Bestes und es gefällt Dir ganz gut. Eines Tages kommt Dein Meister zu Dir und verlangt, dass Du Deine Piercings entfernen solltest, da sich schon einige Kunden beschwert hätten. Wenn Du das nicht innerhalb der nächste Woche tun würdest, dann fliegst Du vom Praktikum. Du stehst daraufhin wortlos auf, verlässt den Raum und knallst die Tür hinter Dir zu.</p>

## **ABC-Schemata für die einzelnen Beispiele**

### *Beispiel Familie:*

- A- Wochenende
- B- Ich will zum Konzert, darf aber nicht, weil ich Omas Geburtstag mit vorbereiten soll.
- C- traurig, wütend, gehe trotzdem zum Konzert

### *Beispiel Freundschaft:*

- A- Freundin hat Schluss gemacht und ist jetzt mit bestem(r) Freund/in zusammen.
- B- Dieser Schuft. Dem werde ich es zeigen.
- C- Ärger, Wut, Hass, Lügengeschichten erzählen

### *Beispiel Schule:*

- A- Lehrer stellt mich bloß.
- B- Dieser Lehrer ist ein riesen Arschloch.
- C- Wut, Ärger, Scham, Unsicherheit, Beschimpfung an Tafel geschrieben

### *Beispiel Arbeit:*

- A- Meister verlangt Entfernen von Piercings.
- B- Meine Piercings sind ok. Mein Meister und die Spießler-Kunden sind nicht ok.
- C- aufstehen und gehen, Türe hinter sich zuknallen



### 12 Teilnehmerliste für das Training Sozialer Kompetenzen im BVJ

Name	Vorname	Einführung	1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung

Name	Vorname	6. Übung	7. Übung	8. Übung	9. Übung	10. Übung	11. Übung

## 13 Literatur

- Clasen, H. (2007). Bericht zur Evaluation des Projekts: Primärprävention in der Interaktion zwischen Schülern und Lehrern – Entwicklung und Evaluation eines interdisziplinären modularen primärpräventiven Programms für psychische und psychosomatische Beeinträchtigungen im Setting Berufsschule. Technische Universität Dresden, Fakultät für Mathematik und Naturwissenschaften, Professur für Methoden der Psychologie.
- D' Zurilla, T. J. & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Eskin, M. (1995). Suicidal behavior as related to social support and assertiveness among Swedish and Turkish high school students: a cross cultural investigation. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 158-172.
- Genz, A., Haufe, E., Ritter-Lempp, K., Hacker, W., Scheuch, K. & Winkelmann, C. (2005). Primärprävention in der Interaktion zwischen Schülern und Lehrern am Beispiel Berufsbildender Schulen im Sachsen. 1. Präventionskongress.
- Hinsch, R. & Pflingsten, U. (2002). Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK). Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele (4. Aufl.). Weinheim: PVU
- Holtz, K.-L., Eberle G., Hillig A. & Marker K.R. (1984). Heidelberg - Kompetenz - Inventar für geistig Behinderte. Heidelberg: Edition Schindele.
- Jugert, G., Rehder A., Notz, P. & Petermann, F. (2001). Soziale Kompetenz für Jugendliche. Grundlagen, Training und Fortbildung. München: Juventa-Verlag.
- Jugert, G., Rehder, A., Notz, P. & Petermann, F. (2001). Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche. München: Juventa-Verlag.
- Kanfer, F. H. (1988). Beiträge eines Selbstregulationsmodells zur psychotherapeutischen Praxis. *Praxis der Klinischen Verhaltensmedizin und Rehabilitation*, 1, 289-300.
- Kazantzis, N., Deane, F. P. & Ronan, K. R. (2000). Homework assignments in cognitive and behavioral therapy: a meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7 (2), 189-202.
- Manns, M. & Schultze, J. (2004). Soziale Kompetenz und Prävention. Berliner Präventionsprogramm für Haupt- und Gesamtschüler. Frankfurt am Main: Europäischer Verlag der Wissenschaften.
- McFall, R. M. & Dodge, K. A. (1982). Self-management and interpersonal learning. In P. Karoly & F. H. Kanfer, *Self-management and behavior change* (S. 353-392). New York: Pergamon.
- Nowak, A., Haufe, E., Ritter-Lempp & Scheuch, K. (2008). Entwicklung und Realisierung von präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen im Setting Berufsbildende Schule. TU Dresden: Projektberichte des IPAS, Heft 4, Juni 2008.
- Westhoff, K. & Kluck, M.-L. (2003). *Psychologische Gutachten schreiben und beurteilen*. Berlin: Springer.
- Wetzstein, A., Jahn, F. & Hacker, W. (2003). Der aufgabenbezogene Informationsaustausch (AI): eine Methode zur Gestaltung und Optimierung von Arbeitsprozessen. Bd. 27. Dresden: Technische Universität, Institut für Psychologie I, Arbeitsgruppe „Wissen, Denken, Handeln“