

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
1 Theoretische Überlegungen	15
1.1 Jugendalter – ein kritischer Lebensabschnitt	15
1.2 Ziele des Jugendalters: Unabhängigkeit und Eigenständigkeit	20
1.3 Verhaltensstörungen im Jugendalter	23
1.4 Arbeits- und Motivationsstörungen im Jugendalter	30
1.5 Entwicklungsverläufe	33
1.6 Psychologische Hilfen für Jugendliche	35
2 Ziele des Trainings	36
2.1 Verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung	36
2.2 Selbstkontrolle und Ausdauer	41
2.3 Umgehen mit dem eigenen Körper und Gefühlen	42
2.4 Selbstsicherheit und stabiles Selbstbild	43
2.5 Einfühlungsvermögen	44
2.6 Umgehen mit Lob, Kritik und Misserfolg	45
2.7 Integration der Ziele	46
3 Indikationsstellung	49
3.1 Diagnostisches Vorgehen	49
3.1.1 Verfahren zur Selbsteinschätzung	49
3.1.2 Erfassung kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten	49
3.1.3 Fremdeinschätzungen und Verhaltensbeobachtungen	50
3.1.4 Aktenanalyse	50
3.2 Zum konkreten Vorgehen	51
3.2.1 Selbsteinschätzung durch strukturierte Interviews	51
3.2.2 Selbsteinschätzung durch objektive Fragebögen	63
3.2.3 Fremdeinschätzung und Verhaltensbeobachtung	65
4 Grundlagen des Vorgehens	70
4.1 Merkmale des Trainings	70
4.1.1 Einzeltraining	71
4.1.2 Gruppentraining	71
4.2 Materialienbezogenes Vorgehen	72
4.3 Familienbezogenes Vorgehen	73
4.4 Institutionsbezogenes Vorgehen	74
4.5 Übertragung der möglichen Erfolge auf den Alltag	76

5 Einzeltraining mit Jugendlichen	78
5.1 Rahmenbedingungen	78
5.1.1 Gesprächsführung	78
5.1.2 Motivierung	81
5.2 Ziele, praktisches Vorgehen und Materialien	81
5.2.1 Erstkontakt	81
5.2.2 Einzeltraining	85
5.2.2.1 Beruf und Zukunft	85
5.2.2.2 Freizeit und Familie	101
5.2.2.3 Lebensschicksale und Eigenverantwortung	112
5.2.2.4 Schwierige Situationen und widerstehen lernen	122
5.2.2.5 Offenes Angebot: Eigenständiges Problemlösen	129
6 Gruppentraining mit Jugendlichen	132
6.1 Rahmenbedingungen	132
6.1.1 Gruppenzusammenstellung	132
6.1.2 Motivierung	134
6.2 Ziele, praktisches Vorgehen und Materialien	136
6.2.1 Erstkontakt	136
6.2.2 Gruppentraining	140
6.2.2.1 Gruppenregeln	141
6.2.2.2 Gefühle und Verhalten	147
6.2.2.3 Vorstellungsgespräche üben	151
6.2.2.4 Einfühlungsvermögen üben	155
6.2.2.5 Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen	170
6.2.2.6 Anerkennung aussprechen und loben	173
6.2.2.7 Akzeptieren von Außenseitern	177
6.2.2.8 Umgehen mit Kritik im Beruf	184
6.2.2.9 Umgehen mit Misserfolg	188
6.2.2.10 Rückmeldungen zum Training	192
7 Schulbasiertes Vorgehen: Das JobFit-Training	200
7.1 Merkmale des Vorgehens	200
7.2 Ziele und Inhalte	201
7.3 Struktur und übergeordnete Methoden	203
7.4 Methodisches Vorgehen	217
7.4.1 Einführung und Verhaltensregeln	217
7.4.2 Beruf und Zukunft	225
7.4.3 Lebensschicksale und Eigenverantwortung	229
7.4.4 Schwierige Situationen und selbstsicher widerstehen lernen	233
7.4.5 Gefühle, Verhalten und Einfühlungsvermögen	237
7.4.6 Vorstellungsgespräche: Üben und reflektieren I	244
7.4.7 Vorstellungsgespräche: Üben und reflektieren II	252
7.4.8 Positives wahrnehmen und Anerkennung aussprechen	253

7.4.9	Außenseiter und Mobbing	258
7.4.10	Rückmeldung und Zertifikat	263
8	Effektkontrolle	268
9	Übertragung und Variation des Vorgehens	276
9.1	Jugendarbeit	276
9.2	Ambulante psychologische Beratung	277
9.3	Entspannung	278
Literatur		284
Anhang		
Übersicht über die Arbeitsblätter		292

Materialien auf der CD-ROM

Die 67 Arbeitsblätter, die im Training genutzt werden, liegen jeweils als PDF-Datei vor. Die Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.