



Leseprobe aus Petermann · Jugert · Tänzer · Verbeek, Sozialtraining in der Schule
ISBN 978-3-621-28996-2

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Inhalt

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

I Grundlagen

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

II Training

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

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

Anhang

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	188
Literatur	193
Sachwortverzeichnis	199

4 Grundprinzipien und Methoden des Sozialtrainings

4.1 Grundprinzipien

4.2 Methoden und Bausteine des Sozialtrainings

4.1 Grundprinzipien

Wenn man sich die Ausgangslage der Kinder und Jugendlichen genauer anschaut, muss man damit rechnen, dass gerade die »schwierigeren« Kinder bzw. Jugendlichen der Klasse dem Sozialtraining gegenüber misstrauisch eingestellt sind und vielleicht eine Abwehrhaltung einnehmen. Es gibt verschiedene Verhaltensmuster, die es Kindern / Jugendlichen schwermacht, sich in eine Klasse zu integrieren: Manche erleben zahlreiche Situationen als gegen sich gerichtet und sind schnell in Streitereien verwickelt. Andere versuchen durch häufiges Kaspern, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, um eigene Unsicherheiten zu überspielen, wirken damit im Training jedoch oftmals störend. Wieder andere sind so zurückhaltend und ängstlich, vermeiden den Kontakt zu den Mitschülerinnen und trauen sich nicht, in Gegenwart von anderen etwas zu sagen oder zu machen. Und schließlich sind einige derart unruhig und unkonzentriert, dass sie besonders viel Steuerung und Aufmerksamkeit von der Trainerin benötigen. Doch gerade um diese Kinder bzw. Jugendlichen sollte sich die Trainerin besonders bemühen. Es gilt, diesen Kindern und Jugendlichen günstige Lernbedingungen zu schaffen, damit sie neue positive Erfahrungen sammeln können und ihr Verhalten ändern lernen. Grundvoraussetzung ist eine vertrauensvolle Beziehung zu der Trainerin. Daneben helfen Klassenmanagementstrategien, die Aufmerksamkeit der Kinder/Jugendlichen auf die Aufgabe zu lenken und die Mitarbeit zu fördern, sodass Fehlverhalten reduziert werden kann. Kinder und Jugendliche mit Verhaltensproblemen sind besonders darauf angewiesen, zu ihrer sozialen Orientierung hilfreiche Korrekturen zu erhalten, was durch verhaltensabhängiges Lob bzw. Rückmeldung bestens erfolgen kann. Auch sollte bei Kindern/Jugendlichen mit Verhaltens- oder emotionalen Problemen der Einsatz eines Verstärkerplans überlegt werden, um positive Verhaltensweisen gezielt zu fördern (vgl. Abschn. 4.2.1). Tritt grobes Fehlverhalten auf, sind negative Konsequenzen erforderlich, die nach bestimmten Kriterien auszuwählen und durchzuführen sind.

4.1.1 Vertrauen und Motivation

Das Vertrauen der Schülerinnen zur Trainerin ist eine der wesentlichen Grundvoraussetzungen für die Veränderungsbereitschaft. Nehmen Schülerinnen die Trainerin als

engagiert und an ihnen interessiert wahr, lernen sie motivierter und zeigen eher prosoziales und verantwortungsvolles Verhalten (Hoy & Weinstein, 2006). Die Trainerin muss die Kinder bzw. Jugendlichen erfahren lassen, dass es in den Stunden des Sozialtrainings um ihre Belange geht. Sie soll sie auffordern, ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mitzuteilen. Die Trainerin soll zu kleinen Veränderungsschritten ermutigen und möglichst häufig zuversichtliche Bemerkungen an die Kinder bzw. Jugendlichen richten, um ihr Selbstvertrauen zu stärken (z. B. »Ich finde es gut, dass du den anderen von deinen eigenen Erfahrungen erzählt hast«). Fehlschläge, etwa in Gruppenarbeiten oder Rollenspielen, muss die Trainerin durch Hinweise auf die Schwierigkeit der jeweiligen Situation klären und entschärfen. Solche Hinweise entlasten, verhindern aggressive Reaktionen und ermutigen zu weiteren Bemühungen. Ankündigungen, Zusagen und Absprachen, etwa die Kinder/Jugendlichen könnten einmal das Thema und die Art der Bearbeitung selbst bestimmen o.Ä., müssen zuverlässig eingehalten werden.

In einem strukturierten Manual wie dem Sozialtraining ist besonders auf Freiräume zur Mitbestimmung zu achten, da nur auf diese Weise die Eigeninitiative gefördert werden kann. Kinder und Jugendliche, die den Ablauf des Geschehens mitbestimmen können, denen Verantwortung übertragen wird für die Aufbewahrung, Aktualisierung und Ergänzung der Trainingsmaterialien, die Anerkennung und Unterstützung erfahren seitens der Trainerin, sind besser motivierbar. Die inhaltliche Ausgestaltung vieler Rollenspiele und Übungen kann ebenso den Schülerinnen überlassen werden.

Manchmal muss die Trainerin von der vorgegebenen Sitzungsstruktur abweichen, da akute Probleme einzelner Schülerinnen oder der gesamten Klasse im Vordergrund stehen. Die Bearbeitung aktueller Konflikte innerhalb der Klasse trägt zur Entlastung der betroffenen Kinder bzw. Jugendlichen bei und sie können an der Lösung eines größeren Konflikts mitwirken und so ihre soziale und Problemlösekompetenz steigern.

Wichtig

Veränderung/ Anpassung der Trainingssitzungen. Wie in Kapitel 1 ausgeführt, haben uns die letzten Jahre deutlich vor Augen geführt, wie schnell und gravierend sich die Lebenssituationen der Schülerinnen und damit die Problembereiche und psychischen Belastungen ändern können. Auf der einen Seite sind das multimodale Vorgehen, die Struktur und die Rituale sowie die Ressourcenorientierung (s. auch Abschn. 4.2) im Sozialtraining eine zentrale und bedeutende Komponente. Auf der anderen Seite sollten die Trainerinnen einzelne Inhalte der Trainingssituation flexibel an die zu dem jeweiligen Zeitpunkt aktuellen Problembereiche und psychischen Belastungen der Schülerinnen und Schüler anpassen. Es empfiehlt sich hierfür Sitzungen auszuwählen, die thematisch eine gewisse Ähnlichkeit zu dem aktuellen Problembereich und den psychischen Belastungen aufweisen, und möglicherweise externe Inhalte zu integrieren.

Beispiel. In Kapitel 1 wurde auf die Problematik bzw. die Bedeutung der Digitalisierung hingewiesen. Die Trainingssitzung 19 »Stärken von Jungen« sowie Trainingssitzung 20 »Stärken von Mädchen« eignen sich gut dafür, diese Aspekte aufzugreifen. Als mögliche »Besonderheit« der Jungen könnten die Kompetenzen im Zocken von Videogames, als mögliche »Besonderheit« der Mädchen die intensive Nutzung von Social Media aufgegriffen und kritisch diskutiert werden.

Vertrauensbildendes und motivationsförderndes Trainerverhalten

- ▶ klare Aussagen über das Training machen
- ▶ Kinder bzw. Jugendliche direkt ansprechen
- ▶ Freude zeigen, loben, aber auch berechtigten Ärger ausdrücken
- ▶ Zuversicht vermitteln und ermutigen, auch bei kleinen Schritten
- ▶ Fehlschläge der Kinder klären und »entschärfen«
- ▶ in belastenden Situationen die Kinder bzw. Jugendlichen durch Körperkontakt unterstützen
- ▶ Informationen vertraulich behandeln und Zusagen einhalten
- ▶ Verantwortung übertragen
- ▶ bewältigbare Anforderungen stellen und gezielte Rückmeldungen geben
- ▶ bisherige Entwicklung der Schülerin akzeptieren und mit ihr eine Perspektive entwickeln

(nach Petermann, 2012)

4.1.2 Klassenmanagementstrategien

Neben einem Trainerverhalten, das das Vertrauen und die Motivation der Schülerinnen stärkt, sind auch proaktive Klassenmanagementstrategien hilfreich, um problematischem Verhalten vorzubeugen und soziales Verhalten im Klassenkontext zu fördern.

Der proaktive Klassenmanagement-Ansatz umfasst folgende Strategien (Little & Akin-Little, 2008):

- ▶ Möglichst viele **Gelegenheiten zur aktiven Mitarbeit geben**: Häufigere Fragen und Aufforderungen gehen einher mit stärkerer Beteiligung der Schülerinnen und weniger unangemessenem Verhalten. Als optimal werden drei bis vier Aufforderungen pro Minute während der Unterrichtsstunde beurteilt (Sutherland et al., 2003).
- ▶ **Attraktive Aufgaben** mit hohem Aufforderungscharakter voranstellen.
- ▶ **Wahlmöglichkeiten geben**. Das Anbieten von Wahlmöglichkeiten kann deutlich aggressiv-oppositionelles Verhalten reduzieren (Shogren et al., 2004).
- ▶ **Räumliche Nähe zur Schülerin herstellen**. Die Nähe der Trainerin hilft oftmals, störendes Verhalten einzudämmen und die Aufmerksamkeit der Schülerin umzulenken.

Neben diesen gruppenorientierten Maßnahmen ist der gezielte Einsatz einzelfallorientierter Methoden elementarer Bestandteil jeder Verhaltensförderung. Diese werden im nachfolgenden Abschnitt vorgestellt.

4.1.3 Lerntheoretische Grundprinzipien

Wir wenden uns nun den lernpsychologischen Grundlagen zur systematischen Verhaltensförderung des einzelnen Kindes bzw. Jugendlichen zu und beschreiben, wie diese im Sozialtraining angewendet werden können. Beim lerntheoretischen Ansatz werden zwei Formen der Verstärkung und zwei Formen der Bestrafung (negative Konsequenzen) unterschieden (s. Tab. 4.1).

Tabelle 4.1 Verstärkung und Bestrafung

	Erwünschtes Verhalten	Unerwünschtes Verhalten
Konsequenz	Positive Verstärkung z. B. Lob	Indirekte Bestrafung z. B. Aufmerksamkeitsentzug
	Negative Verstärkung z. B. keine Hausaufgaben	Direkte Bestrafung z. B. Strafarbeit

Verstärkung bei erwünschtem Verhalten

Positive Verstärkung. Bei der positiven Verstärkung – auch Belohnung genannt– folgt ein angenehmer Reiz auf ein erwünschtes Verhalten. Die positive Verstärkung durch ein verhaltensabhängiges Lob gehört zu den effektivsten Verstärkungsstrategien zur Förderung sozial kompetenten Verhaltens (Oliver & Reschly, 2007; Petermann, 2011). Beispiele positiver Verstärkung sind im nachfolgenden Kasten aufgeführt. Eine positive Verstärkung kann jedoch nicht nur verbal, sondern auch nonverbal durch Gestik und Mimik zum Ausdruck gebracht werden. Ein freundliches, anerkennendes Zunicken, Zulächeln oder Zuzwinkern der Trainerin zeigt der Schülerin, dass ihr Verhalten aufmerksam verfolgt und positives Verhalten wahrgenommen wird. Die Trainerin kann auch die gute Mitarbeit der gesamten Klasse positiv verstärken, indem sie etwa das Abschlussspiel wählen lässt. Eine systematische Form der positiven Verstärkung kann in einem Verstärkerplan umgesetzt werden (vgl. Abschn. 4.2.1).

Negative Verstärkung bedeutet, dass als Konsequenz auf ein Verhalten ein negativ erlebter Zustand entfällt. Hier ein Beispiel aus dem Schulalltag: Eine Lehrkraft verzichtet auf die Hausaufgaben, da die Klasse sich während der Stunde sehr aktiv beteiligt hat.

Beide Verstärkungsprozesse – positive wie negative Verstärkung – bewirken, dass ein bestimmtes Verhalten häufiger gezeigt wird.

Im nachfolgenden Kasten sind Beispiele für verhaltensabhängiges Lob im Sinne der positiven Verstärkung bei Kindern / Jugendlichen mit unterschiedlichem Problemverhalten aufgeführt.

■ Beispiel • Verhaltensabhängiges Lob

Bei Kindern/Jugendlichen mit aggressivem Verhalten

- ▶ »Prima, dass du mit Max zusammen das Rollenspiel ausprobierst!« (Kooperation)
- ▶ »Du hast sehr gut nachempfinden können, wie es dem Mädchen wohl gerade geht!« (Einfühlungsvermögen)
- ▶ »Du hast es gerade geschafft, trotz der Beleidigungen von Paula nicht zu treten oder zu schubsen. Das war bestimmt ganz schön schwer für dich.« (Impulskontrolle)

Bei Kindern/Jugendlichen mit unsicher-ängstlichem Verhalten

- ▶ »Ich freue mich, dass du dich in dem Gespräch heute mehrfach beteiligt hast. Das war prima!« (sich am Gespräch beteiligen)
- ▶ »Klasse, dass du dich getraut hast, im Rollenspiel mitzumachen!« (sich aktiv einbringen)
- ▶ »Ich finde es gut, dass du deine eigene Meinung vertrittst.« (eigene Meinung äußern)

Bei unkonzentrierten, impulsiven Kindern/Jugendlichen

- ▶ »Ich habe gemerkt, wie du dich heute bemüht hast, die anderen ausreden zu lassen. Das ist dir prima gelungen.« (Impulskontrolle)
- ▶ »Du hast genau hingeschaut, was auf dem Arbeitszettel zu sehen war, und alles Wichtige entdeckt. Sehr gut.« (Aufmerksamkeit)
- ▶ »Dir ist es heute während der Sitzung besser gelungen, ruhig sitzen zu bleiben. Weiter so!« (Verminderung von Hyperaktivität)

Negative Konsequenzen bei problematischem Verhalten

Positive Strategien stellen zwar den Schwerpunkt jeder Verhaltensförderung dar, reichen allein jedoch nicht immer aus. Bei deutlichem und wiederholtem Fehlverhalten sind negative Konsequenzen notwendig, um die Häufigkeit und Intensität von problematischem Verhalten zu vermindern. Damit negative Konsequenzen diesen Anspruch erfüllen, sind folgende Kriterien zu berücksichtigen:

- ▶ Negative Konsequenzen müssen wohl dosiert und überlegt eingesetzt werden, sollten in sinnhaftem Zusammenhang mit dem Problemverhalten stehen und zeitnah umgesetzt werden (Little & Akin-Little, 2008).
- ▶ Sie sollten sachlich ausgeführt werden, ohne Ärger, Drohungen und Prinzipienreiterei.
- ▶ Die Auswahl der Konsequenzen sollte nicht erst in der kritischen Situation erfolgen, da in der Konfliktsituation aufgrund starker Affekte der Trainerin oftmals Strafen ausgesprochen werden, die im Nachhinein als überzogen oder als nicht durchsetzbar zu beurteilen sind. Das heißt, negative Konsequenzen sind a priori auszuwählen und mit den Schülerinnen im Sinne der Transparenz und Verlässlichkeit zu besprechen.

- ▶ Auch sei betont, dass wohlüberlegte negative Konsequenzen Fehlverhalten am wirksamsten reduzieren, wenn sie mit positiver Verstärkung kombiniert werden (Landrum & Kaufmann, 2006).
- ▶ Wenn sich zeigt, dass die ausgesprochenen negativen Konsequenzen nicht effektiv sind, sollten diese ausgesetzt und anhand der beschriebenen Kriterien neue Maßnahmen überlegt werden – Bestrafungen werden nicht wirkungsvoller, wenn sie strenger oder intensiver werden (Kaufmann, 2005).
- ▶ Der Einsatz von aversiven Maßnahmen wie Time-out (Auszeit) sollte anhand schriftlicher Richtlinien der Schule erfolgen und nur in Absprache mit der verantwortlichen Leitung durchgeführt werden (Kaufmann, 2005).

Bei negativen Konsequenzen unterscheidet man – analog zu den positiven Konsequenzen – ebenso zwei Formen: Der Entzug von positiven Reizen / Privilegien (indirekte Bestrafung) oder das Darbieten aversiver Reize (direkte Bestrafung; s. Tab. 4.1). Maßnahmen im Sinne der indirekten Bestrafung sind aversiven Konsequenzen vorzuziehen. Bei leichtem Problemverhalten kann der Aufmerksamkeitsentzug als Form der indirekten Bestrafung sinnvoll sein.

■ Beispiel • Aufmerksamkeitsentzug in Kombination mit positiver Verstärkung

Eine Schülerin sucht die Aufmerksamkeit des Trainers, indem sie wiederholt ihre Antworten auf die Frage des Trainers in die Klasse ruft. Ein konsequentes Ignorieren als gezielte Intervention kann schon dazu führen, dass die Schülerin mit der Zeit aufhört und sich im weiteren Verlauf angemessen mit Handzeichen meldet. In diesem Moment ist es entscheidend, dass der Trainer die positive Verhaltensänderung der Schülerin wahrnimmt und sie aufruft. Durch diese unmittelbare positive Verstärkung des erwünschten Verhaltens wird die Auftretenswahrscheinlichkeit angemessener Wortmeldungen der Schülerin erhöht.

Doch nicht nur der Entzug von Aufmerksamkeit, auch andere positive Reize bzw. Privilegien können vorübergehend entzogen werden, wenn sie in sinnvollem Zusammenhang mit dem Problemverhalten stehen (z. B. ein attraktives Klassenamt wird vorübergehend entzogen; Kleingruppe darf erst zum Schluss ihr Rollenspiel vorspielen).

Wiedergutmachung. Auf eine Form der negativen Konsequenzen wollen wir an dieser Stelle noch einmal besonders eingehen: die Wiedergutmachung. Wenn eine Schülerin durch unangemessenes Verhalten einen Schaden verursacht, muss sie ihre Umwelt zur Kompensation des Schadens in einen besseren als den ursprünglichen Zustand versetzen.

■ Beispiel • Wiedergutmachung

Ein Schüler hat ein in Teilen ausgefülltes Arbeitsblatt einer anderen Schülerin beschädigt. Als Konsequenz auf sein Verhalten muss der Schüler das Arbeitsblatt der Betroffenen als Wiedergutmachung vollständig bearbeiten.

Wurde nicht eine Sache beschädigt, sondern jemand wurde beleidigt, dann gilt es, sich bei der Schülerin aber auch bei der gesamten Klasse zu entschuldigen, da das Klassenklima belastet wurde. Neben verbalen Entschuldigungen sind Wiedergutmachungshandlungen (für die gesamte Klasse einen Kuchen backen etc.) wünschenswert.

4.2 Methoden und Bausteine des Sozialtrainings

Bei der Weiterentwicklung des Sozialtrainings haben wir uns an aktuellen Forschungsergebnissen zur Entwicklungspsychopathologie und zur Evaluation von Verhaltenstrainings orientiert. Demnach sind folgende Merkmale für die Effektivität eines Trainings erforderlich:

- ▶ **Multimodales Vorgehen.** Ein multimodales Vorgehen ist allgemein erfolgreicher. Das heißt: Verhaltensorientierte (z. B. Verhaltensbeobachtung, Verstärkerplan) und kognitive Verfahren (Problemlösetraining, Wahrnehmungstraining) werden mit einem sozialen Fertigkeitstraining (strukturierte Rollenspiele) kombiniert (Petermann, 2011).
- ▶ **Struktur.** Sowohl das gesamte Verhaltenstraining als auch jede einzelne Trainingssitzung sollten eine gleichbleibende Struktur aufweisen, um verhaltensauffälligen, gefährdeten, aber auch unauffälligen Kindern bzw. Jugendlichen eine gute Orientierung zu bieten (Petermann & Petermann, 2023).
- ▶ **Transfer.** Um den Transfer der Erfolge von sozialen Verhaltenstrainings in den Alltag der Kinder / Jugendlichen zu sichern, müssen die Alltagserfahrungen in das Training unbedingt einbezogen werden. Daneben muss es den Kindern bzw. Jugendlichen ermöglicht werden, die neu erworbenen Verhaltensweisen nicht nur im Training, sondern auch im (Schul-)Alltag erfolgreich umzusetzen.
- ▶ **Ressourcenorientierung.** Ein Grundprinzip, das wissenschaftlich als gut abgesichert gelten kann, ist die Orientierung an den Ressourcen des Kindes / Jugendlichen (vgl. Petermann & Schmidt, 2006). Grundsätzlich sollte in allen Maßnahmen an die bestehenden Verhaltensmöglichkeiten des Kindes / Jugendlichen und seiner Familie angeknüpft und darauf aufgebaut werden. Die Kinder / Jugendlichen entwickeln durch konsequente Verstärkung im Training eine soziale Neuorientierung.

4.2.1 Methoden

Im Folgenden stellen wir die Methoden, die im Sozialtraining zum Einsatz kommen, ausführlich dar. Zu diesen gehören Trainingsrituale, Verhaltensregeln, Selbstbeobach-