

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	5
--------------------	---

① Einführung in das Konzept des sozialen Trainings

Allgemeine Grundlagen des Konzepts	8
Rahmenbedingungen zur Durchführung des Trainings	10
Einsatzmöglichkeiten des sozialen Trainings	13
Eingesetzte Methoden	15

② Sitzungen/Module

Inhaltlicher Überblick über die Sitzungen.....	22
Sitzung 1: Kennenlernen/Regeln und Vereinbarungen.....	23
Sitzung 2: Rahmenbedingungen und Kontraktsabschluss	25
Sitzung 3: Vertrauen.....	27
Sitzung 4: Erlebnispädagogische Maßnahme	29
Sitzung 5: Teamfähigkeit.....	30
Sitzung 6: Kommunikation und Gefühle	32
Sitzung 7: Körpersprache.....	36
Sitzung 8: Rollenverhalten.....	40
Sitzung 9: Umgang mit Konflikten	42
Sitzung 10: Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung I	46
Sitzung 11: Selbstwahrnehmung/Fremdwahrnehmung II.....	48
Sitzung 12: Werteorientierung – „Was ist mir wichtig?“	49
Sitzung 13: Umgang mit Widerständen und Ambivalenzen.....	51
Sitzung 14: Transfer in den Alltag.....	54
Sitzung 15: Abschluss Sitzung	55

③ Interaktionsübungen

Inhaltlicher Überblick über die Interaktionsübungen	58
Einstiegsübungen.....	60
Vertrauensübungen.....	64
Thematische Anwärmsübungen	67
Konzentrationsübungen.....	77
Abschlussübungen.....	81



Kopiervorlagen

Inhaltlicher Überblick über die Kopiervorlagen.....	86
Einverständniserklärung zur Teilnahme am sozialen Training.....	87
Fotokarten: Was sagt diese Körperhaltung aus?	88
Karten: Stimmungen und Haltungen	90
Karten: Erleben in verschiedenen Rollen	91
Karten: Angemessenes Verhalten	93
Konfliktlösungsstrategien: Plakat Eisbergmodell	95
Karten zu den vier Konfliktlösungsstrategien	96
Fragebogen: Zum Verhalten in Konfliktsituationen	100
Auswertung des Fragebogens.....	101
Rollenspielkarten	102
Auswertungsbogen zu den Rollenspielen	114
Analysebogen Entscheidungsfindung	115
Arbeitsblatt Ankersymbol.....	116
Ablaufplan für eine Sitzung.....	117
Protokollbogen für eine Sitzung	118
Beobachtungsbogen zu einem Teilnehmer	119
Einzelauswertung am Ende des Trainings.....	120
Teilnahmebescheinigung	121
Medientipps.....	122
Endnoten/Bildnachweis.....	127