

SKY: Selbstsicher, Kompetent – For the Youth!

Selbstsicherheitstraining **ein Manual für Lehrer**

Inhaltsverzeichnis

Einheit 1: Vorstellung und Organisation	2
Einheit 2: Psychoedukation.....	4
Einheit 3: Selbstsicheres Verhalten trainieren I.....	11
Einheit 4: Selbstsicheres Verhalten trainieren II.....	19
Einheit 5: Kontakt aufnehmen.....	24
Einheit 6: Durchsetzen und nein sagen	30
Einheit 7: Feedback (Lob und Kritik).....	35
Einheit 8: Konflikte bewältigen.....	41
Einheit 9: Wiederholung und Vorschau.....	48
Einheit 10: Abschluss und Verabschiedung.....	51
Literatur.....	52

Einheit 1: Vorstellung und Organisation (50 Minuten)

Ziel:

Ziele der ersten Einheit sind das Abklären von Organisation und Ablauf des Trainings, sowie das gegenseitige Kennenlernen von TrainerInnen und TeilnehmerInnen.

Ablauf:

1. Vorstellen (20 Minuten):

- Abklären, ob TeilnehmerInnen geduzt oder gesiezt werden (besser wäre sie zu duzen)
- Vorstellung der TrainerInnen
- Vorstellung der GruppenteilnehmerInnen durch eine Aufstellung (z.B. sollen sie sich nach dem Alphabet (Vorname) in eine Reihe aufstellen und sich nach der Reihe vorstellen mit dem Namen und einer Eigenschaft, die sie am besten beschreibt und mit dem Buchstaben ihres Vornamens beginnt)
- Aufstellung nach Erwartungshaltungen (in einer Linie in der Klasse aufstellen, wer erwartet sich viel vom Training, wer nicht so viel, danach um freiwillige Begründung bitten)
- Namensschilder schreiben lassen

2. Vorstellen des Trainings (10 Minuten):

- Worum geht es? Was werden Themen sein?
- Erwartungen und Wünsche sammeln (siehe unten: Erwartungsbaum)

3. Rahmenbedingungen (20 Minuten):

- Organisatorisches abklären (Termine, Dauer, Mappen etc.)
- Ablauf in den kommenden Wochen (Termine, etc.)
- Auf die Freiwilligkeit der Teilnahme hinweisen
- Gruppenregeln aufstellen und auf das Flipchart schreiben (Pünktlichkeit, aktive Mitarbeit und Zuhören, Schweigepflicht von beiden Seiten, Verhaltensregeln (z.B. andere nicht auslachen, ausreden lassen etc.). Mappen mitnehmen und Hausübungen machen)
- Von allen TeilnehmerInnen unterschreiben lassen und aufhängen

Erwartungsbaum:

- Jede(r) TeilnehmerIn bekommt mehrere Kärtchen (Karteikarten) und dicke Filzstifte.
- Jeder schreibt mindestens drei Wünsche/Erwartungen auf (jeweils einen pro Karte)
- Ein Baum wird an die Tafel gemalt
- Jeder gibt seine Wünsche und Erwartungen ab und die TrainerInnen gruppieren diese am Baum (wichtig: die angesprochenen Punkte auch wirklich ins Training einbauen)
- Baum fotografieren oder Zettel mit Erwartungen aufbewahren

Arbeitsblätter, die für Einheit 1 benötigt werden:

keine

Vorbereitung für Einheit 1:

Mappen

Flipchart plus Stifte

Tafelkreide

Kärtchen für Erwartungsbaum

Fotoapparat

Tixo

Einheit 2: Psychoedukation (50 Minuten)

Ziel:

Ziel der zweiten Einheit ist es, die positiven und negativen Seiten von (sozialen) Ängsten zu besprechen. Es werden die drei Komponenten der Angst erklärt und Strategien zur Angstbewältigung beschrieben.

Ablauf:

1. Einführung (15 Minuten):

- Brainstorming: Was ist Angst? (unbedingt auch auf die positive Funktion der Angst, als natürliche Schutzreaktion hinweisen) → siehe auch Arbeitsblatt 2.3
- Brainstorming: Beispiele für soziale Ängste? (am Flipchart sammeln), danach Overheadfolie mit Beispielen auflegen (siehe *Arbeitsblatt 2.1: Situationenliste*)
- *Arbeitsblatt 2.2: Stärken und Schwächen*: Jeder schreibt soziale Situationen auf, die ihm/ihr unangenehm sind (wovor er/sie Angst hat) und was er/sie gut kann! Einsammeln und nach besprechen, eventuell auf Flipchart oder Tafel gruppieren (Stricherliste): Was sind die häufigsten sozialen Ängste der Gruppe?
- Infoblatt zur sozialen Angst austeilen (*Arbeitsblatt 2.3: Was ist soziale Angst?*)

2. Drei Komponenten-Modell der Angst (20 Minuten):

- Wie äußert sich Angst? → sie zeigt sich auf drei Ebenen (Körper, Gedanken, Verhalten); mit Beispielen kurz erklären (eventuell auf Nennungen vom vorangegangenen Brainstorming beziehen, siehe Flipchart)
- *Arbeitsblatt 2.4: Körperliche Symptome, Gedanken und Verhalten*. Vor der Einheit müssen alle Symptome auf einzelne Kärtchen geklebt werden. Jeder bekommt mehrere Kärtchen mit Bestandteilen der drei Komponenten und muss diese zuordnen (zum Beispiel mit Tixo an die Tafel kleben oder auf dem Fußboden auflegen).
- Danach TeilnehmerInnen in *Arbeitsblatt 2.3 "Was ist soziale Angst?"* unten einige körperliche, emotionale und gedankliche Reaktionen aufschreiben lassen.

3. Was kann man gegen die Angst tun? (10 Minuten):

- Erklären, dass man Verhalten oder körperliche Symptome verändern kann
 - Änderung des Verhaltens wird die nächsten Einheiten Thema sein → kurz Themen vorstellen (Kontakte knüpfen, nein sagen, durchsetzen, Konflikte etc.)
 - Einwirken auf körperliche Symptome kann man z.B. mit der **Bauchatmung**: Erklären der Bauchatmung und selbst ausprobieren
- kleine Übung durchführen: TeilnehmerInnen ganz flach atmen lassen (mit Vorsicht! und auf Schwindel hinweisen, der dabei auftreten kann) und dann nach ihrer körperlichen Reaktion fragen (eventuell leichte Panik, Unwohlsein). Danach bewusst Bauchatmung durchführen und erklären, dass der Körper so programmiert ist, dass bei Bauchatmung automatisch nach einiger Zeit Entspannung eintritt und diese Entspannung ist inkompatibel mit Angstzuständen und Stress/Spannung.

4. Zusammenfassung und Hausübung (5 Minuten):

- Zusammenfassung des Stundenthemas
- Hausübung: Bauchatmung täglich üben, um es zu automatisieren (z.B. 5 Minuten vor dem Schlafen) und besonders dann einsetzen, wenn man Angst hat oder nervös ist!

Arbeitsblätter, die für Einheit 2 benötigt werden:

Arbeitsblatt 2.1: Situationenliste

Arbeitsblatt 2.2: Stärken und Schwächen

Arbeitsblatt 2.3: Infoblatt – Was ist soziale Angst?

Arbeitsblatt 2.4: Körperliche, emotionale und gedankliche Symptome von Angst → ausschneiden und auf Kärtchen kleben!

Arbeitsblatt 2.1: Situationen, vor denen man Angst haben kann

Mündliche Vorträge vor der Klasse

An der Tafel anschreiben

Vorlesen vor Publikum

Mündliche Beteiligung im Unterricht/eine Antwort in der Schule geben

In der Schule vom Lehrer aufgerufen werden, das Thema der letzten Woche zu wiederholen

Mitarbeit in Arbeitsgruppen

Schulkameraden/Lehrer darum bitten, nochmals zu wiederholen, was für Hausaufgaben aufgegeben wurden

Austausch über Schularbeiten

Freiwilliges Melden bei Übungen im Unterricht

Übung vor den MitschülerInnen im Sportunterricht

Sportunterricht/Sportklub

Gespräch mit angehimmelter Person

Verabredungen

Gespräche auf dem Flur

Pausenhöfe

In der Schule jemanden ansprechen und ein kurzes Gespräch führen, den man noch nicht so gut kennt

Schulbusfahrten

Situationen, in denen man geärgert werden könnte

Gespräche mit Erwachsenen

Interaktion mit Mitschülern

Gespräche mit Autoritätspersonen

Gespräche mit Verwandten oder Freunden der Familie

Mit fremden Personen konfrontiert werden

Öffentliche Auftritte (Chor, Schulaufführungen)

In der Öffentlichkeit essen

Benutzen öffentlicher Toiletten

Ein Gespräch beginnen

Treffen unbekannter Menschen

Ausflüge mit Übernachtung

In einen Raum gehen, wo schon viele Leute sind (z.B. volle Schulklasse, Cafeteria)

Wiederkommen nach längerer Abwesenheit

Auf eine Party/Schulfest gehen

Auf einer Party von einem fremden Jungen oder Mädchen angesprochen werden

Einkaufen

Bei der Kassa bezahlen

In ein Geschäft gehen und sich Geld wechseln

In ein Cafe gehen und dort bitten, ein Telefongespräch führen zu dürfen

Telefongespräche

Nach dem Weg/Uhrzeit fragen

Telefon beantworten

Situationen, die Durchsetzung verlangen

Prüfungen

Situationen in denen du beurteilt wirst

Situationen in denen du beobachtet wirst

Arbeitsblatt 2.2: Meine Stärken und Schwächen

Vor diesen Situationen habe ich Angst:
In diesen Situationen fühle ich mich unwohl:

In diesen Situationen komme ich sehr gut zurecht:
Diese Situationen kann ich sehr gut meistern:

Arbeitsblatt 2.3: Was ist soziale Angst?

Angst ist etwas, das alle Lebewesen kennen. Angst tritt bei Menschen ebenso auf wie bei Tieren. Jeder Mensch erlebt von Zeit zu Zeit Angst, das ist vollkommen normal und in vielen Situationen sogar nützlich! Angst ist ein Urinstinkt aus Vorzeiten, und hat das Hauptziel, Lebewesen vor gefährlichen Situationen zu schützen.

Ein kleines Beispiel dazu: Nehmen wir an, ein Höhlenmensch hätte keinerlei Angst vor Mammuts gehabt. Ein weiterer Höhlenmensch dagegen hatte vor Mammuts Angst und versuchte, Ihnen aus dem Weg zu gehen. Der erste Höhlenmensch wagte sich in die Nähe von Mammuts, zeigte trotz der hohen Gefahr, von den großen Tieren zertrampelt und getötet zu werden, keinerlei Angst vor Ihnen und versuchte auf Ihnen zu reiten. Der zweite Höhlenmensch versuchte dagegen, die Nähe von Mammuts zu vermeiden, sobald er einen sah, suchte er das Weite. Die Überlebenschancen des zweiten Höhlenmenschen sind natürlich viel höher. Angst ist somit eine ganz nützliche Überlebensstrategie!



Manchmal kommt es jedoch vor, dass die Angst selbst zu einem großen Problem für einen Menschen wird – dem entsprechend wird diese Angst auch Problemangst genannt. Eine Problemangst ist nicht angeboren, sondern sie entwickelt sich im Laufe der Zeit dazu, weil viele Menschen diese Angst erlernen! Jedoch kann man jede Angst, die man einmal erlernt hat, auch wieder verlernen und systematisch bearbeiten! Erlernete Ängste gibt es viele, wie zum Beispiel die Angst vor Spinnen, die Angst vor der Dunkelheit usw.

In den nächsten Einheiten geht es hauptsächlich um die Angst in Gegenwart anderer Menschen und um Schüchternheit. Dies wird auch als soziale Angst bezeichnet, wenn es ganz stark in bestimmten sozialen Situationen auftritt, auch Sozialphobie. Soziale Angst bedeutet, dass in Gegenwart anderer Menschen bestimmte körperliche, verhaltensspezifische und gedankliche Reaktionen auftreten.

Bitte überlege und notiere kurz deine gewöhnlichen Reaktionen in einer Angstsituation:

Körperliche Reaktionen:

Reaktionen im Verhalten:

Gedankliche Reaktionen:

Arbeitsblatt 2.4: Körperliche, emotionale und gedankliche Symptome von Angst:

Körperliche Symptome:

Erröten
Zittern
Herzklopfen
Schwitzen
Feuchte Hände
Zittrige Stimme
Erblassen
Schnelles Atmen
Schwindel
Hoher Blutdruck
Bauchschmerzen
Kopfschmerzen
Muskelverspannungen
Harndrang
Übelkeit
Trockener Mund
Durchfall
Erbrechen
Zittrige Knie

Verhalten:

Nichts mehr sagen
Flüchten
Aus dem Klassenzimmer laufen
Referat abbrechen
Nicht zu Wort melden
Auf den Boden schauen
Blickkontakt vermeiden
Leise sprechen
Stottern
Aggressiv sein
Schreien
Blackout
Verkrampfen
Undeutlich sprechen
Weinen
Den Schulhof vermeiden
Sich in der Klasse verstecken
Zuschlagen
Rauchen
Alkohol trinken
Drogen nehmen

Gedanken:

Das werde ich niemals schaffen!

Das wird schrecklich werden!

Alle werden mich auslachen!

Ich werde sicher etwas Falsches sagen!

Ich werde mich blamieren!

Ich bin ein Versager!

Das werde ich nie können!

Ich weiß, was die anderen über mich denken: sie machen sich über mich lustig!

Wenn ich anfangen zu stottern ist alles aus!

Ich werde bestimmt keinen Ton herausbringen!

Die anderen merken sicher, dass ich Angst habe!

Ich werde rot!

Das ist mir so peinlich!

Ich muss hier raus!

Ich will im Boden versinken!

Nichts wie weg!

Oh nein, ich will das nicht tun

Einheit 3: Selbstsicheres Verhalten trainieren I (50 Minuten)

Ziel:

Ziel der dritten Einheit ist das Verständnis der Unterschiede zwischen schüchternem, aggressivem und selbstsicherem Verhalten herzustellen. Es wird besonders auf selbstsicheres Verhalten eingegangen und darauf, wie man es trainieren kann.

Ablauf:

1. Hausübung in der Gruppe besprechen (10 Minuten):

- Blitzrunde: Wurde die Bauchatmung geübt? Wie ist es den TeilnehmerInnen damit gegangen? Haben sie Veränderungen bemerkt? Haben sie die Bauchatmung eingesetzt, wenn sie Angst hatten oder nervös waren?
- Nochmals darauf hinweisen, dass die Bauchatmung konsequent geübt werden sollte, damit sie automatisiert wird!

2. Einführung: Was ist Selbstsicherheit? (20 Minuten):

- Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen besprechen, aus welchen Faktoren Selbstsicherheit besteht, wie zeigt sich Schüchternheit, wie aggressives Verhalten? (Brainstorming am Flip-Chart oder Tafel)
- Auch darüber diskutieren, ob es wirklich sinnvoll ist, dass jeder Mensch gleich selbstsicher ist? Nicht jeder Mensch muss gelassen und witzig Vorträge halten können, nicht jeder Mensch muss andere wortgewandt überreden können. Auch Schüchternheit hat seinen Platz, manche Menschen empfinden ein Zuviel an Selbstsicherheit sogar als unangenehm und sind lieber mit Menschen zusammen, die auch gerne mal „im Hintergrund sind“, die nicht nur auf ihre Stärken pochen, sondern auch ihre Schwächen zugeben können. In manchen Fällen ist aber Schüchternheit nicht angebracht, beispielsweise extreme Nervosität vor Referaten, beim Sprechen mit Lehrern und Vorgesetzten oder wenn man sich rechtfertigen sollte, und nichts zu entgegnen weiß. Das kann eine Soziale Phobie auslösen oder verschlimmern.
- Auf die Komponenten Blickkontakt, Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Sprache gesondert eingehen (*Arbeitsblatt 3.2: Selbstsichere, unsichere und aggressive Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen*) → wie ist der Blickkontakt, Gesichtsausdruck etc. bei einem unsicheren, aggressiven bzw. selbstsicheren Menschen
- Noch einmal gesondert auf Merkmale des selbstsicheren Verhaltens eingehen (*Arbeitsblatt 3.1: Merkmale selbstsicheren Verhaltens*)
- Gemeinsam überlegen: Mit welchem „Verhaltenstyp“ würde ich mich gerne unterhalten? Was ist günstig, was ungünstig? Was wirkt sympathisch und nett? Was wirkt unsympathisch, unfreundlich oder arrogant?

3. Diskriminierungsübung: Schüchternheit, Selbstsicherheit, Aggressivität (15 Minuten):

- SchülerInnen Situationen mit verschiedenen Szenen vorgeben (*Arbeitsblatt 3.4: Situationenliste*) und gemeinsam überlegen, ob es sich dabei jeweils um selbstsicheres, unsicheres oder aggressives Verhalten handelt.

- Dann werden die Szenen und Verhaltensweisen nochmals in der Großgruppe vorgestellt und darüber diskutiert. Außerdem die SchülerInnen nach alternativen Verhaltensmöglichkeiten in den unterschiedlichen Szenen fragen.

4. Hausübung (5 Minuten):

- *Arbeitsblatt 3.3: Hausübung - Sicher, unsicher oder aggressiv? Welche selbstunsicheren, welche sozial-aggressiven und welche selbstsicheren Verhaltensweisen entdecke ich bei mir und in welchen Situationen?*

Arbeitsblätter, die für Einheit 3 benötigt werden:

Arbeitsblatt 3.1: Merkmale selbstsicheren Verhaltens

Arbeitsblatt 3.2: Selbstsichere, unsichere und aggressive Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen

Arbeitsblatt 3.3: Hausübung - Sicher, unsicher oder aggressiv?

Arbeitsblatt 3.4: Situationenliste

Arbeitsblatt 3.1: Merkmale selbstsicheres Verhalten

Blickkontakt:

Eine Person anblicken, mit der gesprochen wird. Während eines Gesprächs immer wieder Blickkontakt aufnehmen. Nicht anstarren, sondern öfter, dafür kürzer in die Augen sehen.

Gesichtsausdruck:

Gesichtsausdruck und Mimik sollten zum Gespräch passen... Es passiert oft, dass man sich verkrampft und zu unsicher ist, und versucht, sich „richtig“ zu verhalten. Am besten wäre es, wenn gar keine Gedanken darüber gemacht werden, welchen Gesichtsausdruck man gerade hat. Die Aufmerksamkeit sollte von sich selbst weggelenkt werden, und auf das Gegenüber gerichtet werden. Öfters nicken, Blickkontakt herstellen, durch Nachfragen und Äußerungen („ach ja“, „mhm“) signalisieren, dass man dem Gespräch folgt. Bei interessiertem Zuhören wird automatisch ein entsprechendes Gesicht gezeigt, so dass keine Gedanken mehr an die Mimik verschwendet werden.

Körperhaltung:

Viele schüchterne Menschen verkrampfen sich automatisch in unangenehmen Situationen. Das ist völlig normal, da der Körper mit Stress reagiert, und die Muskeln für eine Fluchtsituation anspannt. Es wäre besser zu versuchen, sich bewusst zu entspannen. Konzentrieren auf die Bauchatmung, herausfinden, welche Körperpartien gerade sehr angespannt sind, und diese zu versuchen, zu entspannen. Viele schüchterne Menschen machen sich auch kleiner, als sie sind. Hier kann man selbst eine einfache Übung vor dem Spiegel machen: Rücken leicht krümmen, Schultern eher nach vorn hängen lassen und Kopf schräg nach unten halten – so sieht keine selbstsichere Haltung aus! Stellt man sich hingegen mit geradem Rücken hin, die Schultern bewusst nach oben/hinten, und versucht zu „wachsen“, dann drückt diese Körperhaltung Selbstsicherheit aus. Diese neue Haltung sollte konsequent geübt werden. In sozial unangenehmen Situationen bewusst versuchen, die neue Körperhaltung einzunehmen – viele berichten danach, dass sie sich automatisch auch viel besser fühlen!

Sprache:

Schüchterne Menschen neigen in schwierigen Situationen dazu, dass die Sprache gesenkt wird, leise gesprochen wird und eher undeutlich gesprochen wird, sodass sie möglichst wenig auffallen. Das führt jedoch dazu, dass ihnen viel seltener zugehört wird, und ihre Meinung bekommt auch viel weniger Gewicht als bei Menschen, die laut und deutlich sprechen. Versuchen Sie bewusst, beim Anfang eines Gesprächs lauter und deutlicher zu sprechen. Diese Übung kann mit einem/r zweiten TeilnehmerIn durchgeführt werden. Viele Schüchterne empfinden es als Schreien, wenn sie mal lauter sprechen, was aber vom Gegenüber durchaus gar nicht so wahrgenommen wird, was also nicht stimmt!

Tipps für Gespräche:

Gespräch mit einer Frage beginnen, den Antworten der anderen Person folgen, Gespräch aufrechterhalten, weitere Fragen stellen, auf negative Äußerungen des anderen mit positiv-bewältigenden Statements reagieren, von sich erzählen („Ich“-Form), eigene Meinung einbringen etc.

Arbeitsblatt 3.2: Selbstsichere, unsichere und aggressive Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen

	selbstsicher	unsicher	aggressiv
Gedanken, Einstellungen	<ul style="list-style-type: none"> - Ich weiß nicht, ob ich bekomme, was ich möchte, aber ich probiere es. - Es ist ganz normal, wenn andere nicht mit mir übereinstimmen. Jeder hat ein Recht auf seine eigene Meinung. - Ich kann es ertragen, wenn andere etwas, was ich tue, nicht billigen. - Ich bin genauso wertvoll und wichtig wie die anderen. - Ich habe ein Recht darauf, dass es mir gut geht. - Ich habe das Recht, das zu tun, was ich möchte, solange ich anderen nicht schade und ihnen das gleiche Recht einräume. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ich schaffe das sowieso nicht, also brauche ich es auch gar nicht probieren. - Die anderen haben recht, ich unrecht. - Ich sollte nichts tun, was bei anderen auf Kritik stößt. - Ich bin weniger wert und wichtig als die anderen. - Ich habe es nicht verdient, dass es mir gut geht. - Was ich will, ist nicht so wichtig. Die Bedürfnisse und Wünsche der anderen sind wichtiger. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es ist eine Katastrophe, wenn ich nicht bekomme, was ich möchte. - Was ich sage, zählt. Was kümmert mich die Meinung der anderen. - Die anderen sollen sich gefälligst nach mir richten. - Ich bin besser als andere. Die anderen sind alle Arschlöcher. - Die anderen sind es mir schuldig, dass es mir gut geht. - Was ich will zählt. Ist mir doch egal, wie es den anderen geht. Die sollen schauen, wo sie bleiben. Hauptsache, ich kriege, was ich will.
körperliches Empfinden, Gefühle	<p>ruhig, entspannt</p> <p>leichte negative Gefühle wie: Enttäuschung, Bedauern, Traurigkeit, Besorgnis</p> <p>fühlt sich mit anderen auf einer Stufe</p>	<p>angespannt</p> <p>Angst-, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, Ärger über sich und andere, ist schnell gekränkt und verletzt</p> <p>fühlt sich Anderen unterlegen</p>	<p>angespannt, verkrampft</p> <p>Gefühle: Ärger, Hass, Angst, Feindseligkeit</p> <p>fühlt sich Anderen überlegen</p>

	Selbstsicher	Unsicher	Aggressiv
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> - äußert Wünsche direkt - spricht über eigene Gefühle, Ansichten - agiert, statt zu reagieren - nimmt sich, was sie/er möchte, statt darauf zu warten, dass andere es ihr/ihm geben - akzeptiert eigene Fehler, ohne sich dafür zu verurteilen - lässt sich durch andere nicht in Situationen bringen, in denen es ihm/ihr schlecht gehen könnte - übernimmt für eigene Gefühle und eigenes Verhalten Verantwortung -gibt sich nicht mit einem "nein" zufrieden - bleibt hartnäckig, bis ein ja oder zumindest einen Kompromiss besteht 	<ul style="list-style-type: none"> - ist verschlossen - sagt ja, wenn sie/er nein sagen möchte - lässt sich herumkommandieren - äußert Wünsche indirekt - sagt nicht, was er/sie denkt - fährt unvermittelt aus der Haut - frisst Ärger in sich hinein - lässt sich ausnutzen - verteidigt und rechtfertigt sein Handeln, gebraucht häufig Ausreden, - getraut sich nicht, jemandem etwas ab-zuschlagen - kann keine Kritik vertragen und äußern - ist es unangenehm, wenn ihm/ihr jemand Komplimente macht - erlaubt anderen für sich zu entscheiden 	<ul style="list-style-type: none"> - ist überheblich und arrogant - entscheidet für andere - beschimpft andere - droht ihnen körperlich oder mit Worten - verlangt, dass alles nach dem eigenen Willen geht - ist nicht kompromissbereit, muss immer Recht behalten - hat einen befehlenden, anklagenden oder herablassenden Ton - kann nicht verlieren - greift andere mit Worten an - ist sarkastisch - versucht andere einzuschüchtern - ist unberechenbar - gibt anderen die Schuld, bei selbst gemachten Fehlern
nonverbales Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> - Blickkontakt halten - angemessen laut und deutlich sprechen - Körper der anderen Person zugewandt - ruhige Gestik - angemessene Mimik, lächeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Augenkontakt vermeiden - leise und stockend sprechen - auf dir Uhr gucken oder weggucken - Körper von der anderen Person weg drehen - verkrampte Haltung 	<ul style="list-style-type: none"> - kein Blickkontakt oder Anstarren - brüllen oder schreien - wildes Gestikulieren - dem anderen körperlich sehr nahe kommen - Arme vor dem Körper verschränken
verbales Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> - Gespräch mit einer Frage beginnen - den Antworten der anderen Person folgen, Gespräch aufrechterhalten, weitere Fragen stellen - auf negative Äußerungen des anderen mit positiv-bewältigenden 	<ul style="list-style-type: none"> - inhaltlich auf Negatives fokussieren - jammern - keine Fragen stellen - Fragen nicht beantworten - Benutzungen von „man“ statt „ich“ 	<ul style="list-style-type: none"> - inhaltlich auf Negatives fokussieren - drohende und beleidigende Formulierungen - den anderen im Reden unterbrechen - keine Fragen stellen - Fragen nicht beantworten

Statements reagieren - von sich erzählen („ich“-Form), eigene Meinung einbringen		
---	--	--

Arbeitsblatt 3.3: Sicher, unsicher oder aggressiv?

Welche selbstsicheren Verhaltensweisen entdecke ich bei mir und in welchen Situationen?

Welche selbstunsicheren Verhaltensweisen entdecke ich bei mir und in welchen Situationen?

Welche sozial-aggressiven Verhaltensweisen entdecke ich bei mir und in welchen Situationen?

Arbeitsblatt 3.4: Situationenliste

<p>1. Gemeinsame Urlaubspläne werden plötzlich von einem/r FreundIn geändert und dir per SMS mitgeteilt. Du antwortest:</p>	<p><i>„Das kommt jetzt aber plötzlich. Ich werde dich später wieder anrufen, nachdem ich mir das durch den Kopf habe gehen lassen.“</i></p>
<p>2. Dein(e) FreundIn möchte spätabends mit dir essen gehen. Du bist zu müde und sagst:</p>	<p><i>„Ich bin sehr müde ... aber ich gehe mit dir und schau dir beim Essen zu.“</i></p>
<p>3. Dein(e) ZimmerkollegIn geht gerade weg zur Universität und sagt dir im Weggehen, dass sie einem/r FreundIn versprochen hat, dass du ihn/sie heute Abend vom Bahnhof abholen wirst. Darauf sagst du:</p>	<p><i>„Du bist lustig, mich einfach einzuspannen, ohne mich vorher zu fragen. Das gibt's überhaupt nicht: Ich fahre heute sicher nicht zum Bahnhof. Er/Sie schafft das auch alleine, so wie jede(r) andere auch!“</i></p>
<p>4. Die einzige Frau in einer Gruppe von Männern wird gebeten, das Protokoll der Sitzung zu führen. Sie antwortet:</p>	<p><i>„Ich bin damit einverstanden, heute das Protokoll zu führen. Bei den nächsten Treffen – finde ich – sollten wir uns bei dieser Aufgabe abwechseln.“</i></p>

Einheit 4: Selbstsicheres Verhalten trainieren II (50 Minuten)

Ziel:

Ziel dieser Einheit ist es, dass unsicheres Verhalten durch selbstsicheres Verhalten ersetzt wird und die jeweiligen TeilnehmerInnen durch „Vorspielen“ der einzelnen Situationen lernen können ihr Verhalten zu ändern (Anlehnung an das Modelllernen!).

Wichtig ist die Erklärung, dass schüchterne Personen dazu neigen, viel zu sehr auf ihr eigenes Verhalten zu achten, anstatt diese Aufmerksamkeit nach AUSSEN zu richten!!

Ablauf:

1. Hausübung besprechen (10 Minuten):

In welchen Situationen reagieren TeilnehmerInnen unsicher, aggressiv oder selbstsicher?

2. Wiederholung letzte Einheit (5 Minuten):

TeilnehmerInnen sollen die letzte Einheit wiederholen und aufzählen welche Elemente des selbstsicheren/unsicheren/aggressiven Verhaltens es gibt.

3. Vertiefung des selbstsicheren Verhaltens (30 Minuten):

Die TeilnehmerInnen sollen soziale Situationen benennen, in denen sie sich unwohl fühlen bzw. gerne selbstsicheres Verhalten zeigen möchten (freies Reden vor der Gruppe, Gespräch mit Lehrern, Vorbeigehen bei älteren Schülern, in einer vollgestopften U-Bahn sitzen etc.); diese schreiben TrainerInnen auf vorbereitete Kärtchen/Zettel (5 min).

Die Kärtchen werden gemischt und Kleingruppen (2-3 SchülerInnen) gebildet. Jede Kleingruppe zieht ein Kärtchen und bekommt folgende Aufgabenstellung:

- Situation einmal durchspielen aus der Sicht einer schüchternen bzw. aggressiven Person – wenn Zeit bleibt wäre es ideal beide Rollen durchzuspielen.
- Situation durchspielen aus der Sicht einer selbstsicheren Person (anhand der bisher gelernten Hinweise für selbstsicheres Verhalten)
- Nach den Rollenspielen zuerst in der Kleingruppe nach besprechen (Fragen als Diskussionsleitfaden sichtbar für alle auf Tafel/Flip-Chart schreiben).
- Folgende Fragen sind hilfreich:
 - Was sind die Unterschiede?
 - Was ist aufgefallen?
 - Wie hast du dich in den unterschiedlichen Rollen gefühlt?
 - Was hast du vor, während und nach dem Rollenspiel gedacht?
 - Wie haben die anderen auf dich reagiert?
 - Mit welchem Rollen-Typ würdest du dich gerne unterhalten?
 - Was ist ein günstiges Verhalten, was nicht?
 - Was wirkt sympathisch? etc. (15 min)

Es sollten 2-3 Kleingruppen beispielhaft für ein Rollenspiel in der Großgruppe vorspielen und anschließend sollte es nach besprochen werden (10 min).

4. Hausübung (5 Minuten):

- *Arbeitsblatt 4.1:* „Vier Schritte zur Verhaltensänderung“ besprechen und darauf hinweisen, dass in der kommenden Woche selbstsicheres Verhalten mit Zuhilfenahme der Infoblätter (Einheit 3 – Arbeitsblatt 1 + 2) geübt werden soll. Es können gezielte Situationen zum Üben ausgewählt werden, oder generell selbstsichere, neue Verhaltensweisen (z.B. Körperhalten, Blickkontakt, Sprechweise etc.) in den Alltag integriert werden und protokolliert werden (Arbeitsblatt 4.2 und 4.3).
- Auch darauf hinweisen, dass das eigene Verhalten immer wieder bewusst reflektiert werden muss und erwünschte Verhaltensweisen geübt werden müssen, um sie zu automatisieren.

Arbeitsblätter, die für Einheit 4 benötigt werden:

- Arbeitsblatt 4.1: Vier Schritte zur Verhaltensänderung
- Arbeitsblatt 4.2: Selbstbeobachtungsbogen: Selbstsicheres Verhalten (Vorlage)
- Arbeitsblatt 4.3: Selbstbeobachtungsbogen: Selbstsicheres Verhalten

Arbeitsblatt 4.1: Vier Schritte zur Verhaltensänderung

1. Ich überlege, was mir schwer/leicht fällt!

2. Ich stelle mir vor, wie es besser wäre und ich übe in der Vorstellung!

3. Ich suche eine Situation und übe in der Wirklichkeit!

4. Ich überlege was gelungen ist oder was ich das nächste Mal besser machen kann!

Arbeitsblatt 4.2: Selbstbeobachtungsbogen: Selbstsicheres Verhalten (Vorlage)

Situationen, in denen ich mich in dieser Woche unwohl fühlte oder Angst hatte ...

Situation: Was ist passiert?	Ort: Wo ist es passiert?	Anwesende Personen: Wer war da?	Was habe ich gesagt und getan?	Wie habe ich mich gefühlt?	Was habe ich gedacht?	Körperliche Reaktionen	Angst- stärke (0-10)	Was kann ich tun, damit es mir besser geht?
Andreas: Die Lehrerin stellt eine Frage im Mathe- unterricht	Schule: Mathe- unterricht	Meine Klasse	Ich habe mich nicht gemeldet und nichts gesagt	Ängstlich, traurig	Was passiert, wenn ich was Falsches sage. Die anderen werden über mich lachen.	Herzklopfen schwitzige Hände, Magen- schmerzen	9	Bauchatmen, an etwas Nettos denken etc.

Arbeitsblatt 4.3: Selbstbeobachtungsbogen: Selbstsicheres Verhalten

Situationen, in denen ich mich in dieser Woche unwohl fühlte oder Angst hatte ...

Situation: Was ist passiert?	Ort: Wo ist es passiert?	Anwesende Personen: Wer war da?	Was habe ich gesagt und getan?	Wie habe ich mich gefühlt?	Was habe ich gedacht?	Körperliche Reaktionen	Angst- stärke (0-10)	Was kann ich tun, damit es mir besser geht?

Einheit 5: Kontakt aufnehmen (50 Minuten)

Ziel:

Ziel dieser Einheit ist es, zu lernen wie Kontakt aufgenommen werden kann.

Ablauf:

1. Hausübung (5 Minuten):

- Selbstbeobachtungsbögen der letzten Einheit nach besprechen

2. Einführung (5 Minuten):

- Kurzes allgemeines Sammeln von Situationen, in denen es schwer fällt sich selbstsicher zu verhalten.
- Diese Situationen lassen sich in vier Bereiche zusammenfassen:
 1. Kontaktaufnahme zu anderen Personen
 2. Durchsetzen und nein sagen
 3. Feedback (Lob und Kritik)
 4. Konflikte

Erklären, dass in den nächsten Einheiten auf diese Bereiche näher eingegangen wird.

3. Brainstorming zu Kontakt aufnehmen (10 Minuten):

- In welchen Situationen ist Kontaktaufnahme möglich/wichtig? Was wird benötigt, bzw. wie soll das Verhalten aussehen, damit die Kontakt Aufnahme positiv verläuft?
- Wie ist der Blickkontakt, Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Sprache bei selbstsicherem Auftreten? Die SchülerInnen sollten an das Arbeitsblatt in Einheit 3 erinnert werden (3.1 Merkmale selbstsicheren Verhaltens), um sie dann bei den Rollenspielen anzuwenden.
- *Arbeitsblatt 5.1: „Tipps für das Kontakte knüpfen“* zusammen durchgehen und fragen, ob etwas dabei ist, das ihnen schwer fällt.

4. Rollenspiele zu Kontakt aufnehmen (25 Minuten):

- Als Probedurchlauf sollen zwei Freiwillige eine Situation (*Arbeitsblatt 5.2*) vorspielen, bei der eine Schülerin eine andere nach dem Weg fragen muss und die anderen haben danach Feedback gegeben (es kann auch ein anderes Beispiel genommen werden)
- Es werden mehrere Gruppen zu je zwei SchülerInnen gebildet. Jede Gruppe sucht sich ein Rollenspiel (*Arbeitsblatt 5.3*) vom Übungszettel aus und spielt es vor der Klasse vor.
- Der Rest der Klasse gibt den beiden Feedback. Schüler sollen auf die Komponenten des selbstsicheren Verhaltens achten!

5. Hausübung erklären (5 Minuten):

- SchülerInnen sollen sich tatsächlich in Situationen begeben, in denen es ihnen schwer fällt Kontakte zu knüpfen (können auch Situationen vom Arbeitsblatt 5.3 sein). Diese sollen sie (mindestens ein Mal) üben und den Protokollbogen (*Arbeitsblatt 5.4*) nebenbei führen.

Arbeitsblätter, die für Einheit 5 benötigt werden:

- Arbeitsblatt 5.1: Tipps für Kontakte knüpfen
- Arbeitsblatt 5.2: Übung – Kontakt aufnehmen
- Arbeitsblatt 5.3: Übung Rollenspiele
- Arbeitsblatt 5.4: Protokollbogen

Arbeitsblatt 5.1: Tipps für Kontakte knüpfen

Tipp 1: Gespräch mit einer Frage beginnen

Tipp 2: Den Antworten der anderen Person folgen

Tipp 3: Gespräch aufrechterhalten, weitere Fragen stellen

Tipp 4: Gefühle ansprechen

Tipp 5: Auf negative Äußerungen des anderen mit positiven und bewältigenden Statements reagieren

Tipp 6: Von sich erzählen („Ich“-Form) und die eigene Meinung einbringen

Tipp 7: Positives an der Person wahrnehmen

Tipp 8: Kompromisse eingehen

Weitere Tipps für Gespräche:

- Schätze dein Gegenüber und zeige Interesse an der Person und der Sache!
- Sprich dein Gegenüber mit Namen an!
- Nimm dir Zeit!
- Frage zuerst nach, bevor du interpretierst!
- Suche Gemeinsamkeiten, auf welche du im Gespräch eingehen kannst!

Arbeitsblatt 5.2: Übung - Kontakt aufnehmen

Beispielsituation: "Kontakt aufnehmen"

Frage einen Passanten nach einer Straße, die sich in unmittelbarer Nähe befindet!

DENK DARAN:

- Sprich laut und deutlich.
- Sei höflich, aber bestimmt.
- Vermeide Entschuldigungen (z.B. „Entschuldigen Sie bitte, darf ich Sie etwas fragen ...“) oder Rechtfertigungen (z.B. „Ich bin fremd hier.“), weil diese nur Unsicherheit ausdrücken und Hemmungen verstärken.

ZWECK der ÜBUNG:

- Du wirst die Erfahrung machen, dass eine Auskunft erst dann nützlich ist, wenn man sie auch verstanden hat. Wenn du bei Unklarheiten nicht nachfragst, musst du andere PassantInnen nach dem Weg fragen und damit rechnen, dass es dir dabei ähnlich geht.
- Du lernst, dass es keinen Grund gibt Angst davor zu haben, anderen zur Last zu fallen – auch wenn du öfter um eine Auskunft bittest.

Arbeitsblatt 5.3: Übung Rollenspiele

Situation 1:

Du schaust auf der Strasse/im Lokal/Geschäft etc. eine andere Person – die dir nett erscheint – so freundlich an, dass du ihm/ihr auffällst oder er/sie dich sogar anlächelt.

Situation 2:

Du lobst in einem Kaffeehaus/Restaurant das Essen und die KellnerInnen oder in einem Geschäft die VerkäuferInnen und das Angebot. Das Lob drückst du mit mindestens zwei Sätzen aus.

Situation 3:

In einem Kaffeehaus/Restaurant lässt du dir zwei bis drei Speisen vom/von der KellnerIn erklären. Dich interessiert z.B. wie die Gerichte zubereitet werden, ob die Zutaten frisch sind, ob sie gut schmecken, etc.

Situation 4:

Du fragst eine(n) PassantIn auf der Strasse nach einem komplizierten Weg (z.B. nach einer bekannten Sehenswürdigkeit, einem berühmten Cafe oder Museum etc.). Du fragst noch ein Mal nach, um dich zu vergewissern, dass du die Wegbeschreibung richtig verstanden hast.

Situation 5:

Du versuchst in einem öffentlichen Verkehrsmittel oder auf einem öffentlichen Platz mit deinem/r NachbarIn in ein Gespräch zu kommen. Stell anfangs Fragen nach dem Zielort oder nach Besonderheiten des (Ziel-)Ortes (Cafes, Theater etc.). Halte dich an die Antworten des anderen, verstärke sie und stelle deinem Gegenüber offene Fragen.

Arbeitsblatt 5.4: Protokollbogen für selbstsicheres Verhalten

In dieser Situation werde ich Kontakte knüpfen:

1. _____

Beantworte die nächsten drei Fragen, bevor du die Situation durchführst:

1. Wie fühlst du dich, vor der kritischen Situation?

2. Was denkst du?

3. Was befürchtest du?

Wenn du die Situation durchgeführt hast, beantworte bitte folgende Fragen:

1. Wann und wo hast du die Situation durchgeführt?

2. Bist du mit deinem eigenen Verhalten zufrieden?

sehr zufrieden

weitgehend zufrieden

eher zufrieden

eher unzufrieden

4. Wie fühlst du dich jetzt nach der Situation?

5. Was denkst du?

6. Wie haben die anderen Personen reagiert, die an der Situation beteiligt waren?

Einheit 6: Durchsetzen und nein sagen (50 Minuten)

Ziel:

Ziel dieser Einheit ist es, die Bedeutung von „sich durchsetzen“ zu verstehen und warum es wichtig ist nein sagen zu können.

Ablauf:

1. Hausübung (10 Minuten):

- Hausübung der letzten Einheit besprechen (Wie ist es den TeilnehmerInnen in den Situationen ergangen? Was haben sie ins Protokoll aufgenommen? etc.)

2. Brainstorming (10 Minuten):

- Was bedeutet es „sich durchzusetzen“? – Was verstehen die SchülerInnen darunter? → Meinungen sollen gesammelt werden
- Wieso ist es wichtig nein sagen zu können?
- Wem fällt genanntes schwer/ wem leicht?
- *Arbeitsblatt 6.1 (selbstsicheres Verhalten)* besprechen

3. Rollenspiel der SchülerInnen (25 Minuten):

- Dreiergruppen werden gebildet, zwei SchülerInnen spielen, der Dritte beobachtet und gibt Feedback
- Jede Gruppe zieht ein Kärtchen, dass sie zusammen durchspielen sollen → *Arbeitsblatt 6.2 (Übungsbeispiele)*
Tipp: Falls sich die SchülerInnen bei den Rollenspielen langweilen, können diese „verschärft“ werden, indem z.B. manche pantomimisch, oder auf „Englisch“ (oder ähnliches) gespielt werden.
- Nachdiskutieren: eventuell ein Beispiel in der Großgruppe vorzeigen

4. Hausaufgabe (5 Minuten):

- Ein bis drei individuell festgelegte Situationen aus den Bereichen auswählen und diese in der kommenden Woche üben → *Arbeitsblatt 6.3 „Schwierige Situationen“*
- Ergebnisse in Protokollbogen eintragen – *Arbeitsblatt 6.4*

Arbeitsblätter, die für Einheit 6 benötigt werden:

- Arbeitsblatt 6.1: Instruktion für selbstsicheres Verhalten
- Arbeitsblatt 6.2: Übungsbeispiele -> Kärtchen daraus machen!
- Arbeitsblatt 6.3: Beispiele für schwierige Situationen (Hausübung)
- Arbeitsblatt 6.4: Protokollbogen für selbstsicheres Verhalten

Arbeitsblatt 6.1: Instruktion für selbstsicheres Verhalten

Wenn du vor einer Situation stehst, in der du selbstsicheres Verhalten zeigen willst, leite dich selber positiv an (z.B.: „Ich werde es schaffen!“)

Wenn du in der Situation bist:

1. Achte auf eine entspannte **Körperhaltung**.
2. Blickkontakt ist wichtig: **Schau** deinem/deiner GesprächspartnerIn in die Augen.
3. Sprich **deutlich** und in einer angemessenen Lautstärke (nicht zu leise).
4. Wenn du etwas einfordern möchtest, rede nicht um den „heißen Brei“. Sage zuerst, was du **willst** und **begründe** eventuell dann noch warum.
5. Verwende die „**Ich**“-**Form** um deine Forderungen, Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen.
6. Zeige ruhig auch einmal **Verständnis** für den Standpunkt des anderen.
7. Bleibe ruhig und bestimmt im Auftreten, statt **aggressiv** zu argumentieren.
8. Sind deine Forderungen berechtigt, so brauchst du dich dafür nicht zu **entschuldigen**.

Nach der Situation:

Verstärke dich für deine Fortschritte. Sei stolz auf deine eigenen Bemühungen und beachte jeden kleinen Fortschritt, den du erzielst. Jeder Lernprozess benötigt Zeit und Übung! Man kann nur schnell und gründlich lernen, wenn man seine Aufmerksamkeit auf positive Fortschritte richtet.

Vergleiche dich nicht mit dem Ideal, das dir vielleicht vor Augen steht, sondern beachte den verhältnismäßigen Fortschritt!

Vermeide Selbstkritik, Selbsthass und Ungeduld mit dir selber! Mit Schuldgefühlen und Selbstbestrafung wurde noch nie viel erreicht, aber sehr oft mancher positive Ansatz zur Selbstentfaltung unterdrückt, da er unmenschlichen Leistungsanforderungen nicht genügt.

Arbeitsblatt 6.2: Übungsbeispiele „Durchsetzen und nein sagen“

Situation 1:

Jemand möchte dich in einem Lokal auf ein alkoholisches Getränk einladen. Du trinkst aber keinen Alkohol und lehnt ab.

Situation 2:

Auf der Straße wirst du von einem Mitarbeiter einer Non-Profit-Organisation angesprochen und um eine Spende gebeten. Du hast kein Interesse und lehnt ab.

Situation 3:

Ein/e ArbeitskollegIn hat vor, das Büro für einige Stunden unerlaubt zu verlassen und bittet dich, der/dem Vorgesetzten ihr zuliebe eine Lüge aufzutischen. Du möchtest aber nicht für ihn/sie lügen.

Situation 4:

Du bist in einem Elektro-Fachwarengeschäft, um dir einen Fernseher zu kaufen. Du hast dich vorher im Internet schlau gemacht und weißt, welche Produkte preislich für dich in Frage kommen. Nun möchte dir der/die VerkäuferIn ein wesentlich teureres Modell aufdrängen.

Situation 5:

Dein/e MitbewohnerIn hat zwei FreundInnen eingeladen und will dich überreden, eine/n von ihnen bei dir im Zimmer übernachten zu lassen. Du willst das aber auf keinen Fall.

Arbeitsblatt 6.3: Beispiele für schwierige Situationen

Im Folgenden findest du eine Reihe von Situationen. Bitte wähle eine Situation aus, die du in der folgenden Woche angehen willst. Beachte dabei, dass du dir auf keinen Fall eine zu schwierige Situation auswählst. Entscheidend ist nicht, dass du eine schwierige, sondern unbedingt eine dieser Situationen in der Realität durchführst. Gerade das bewusste, aktive Herangehen ist außerordentlich wichtig!

Situation 1:

In der Feinkostabteilung eines Supermarktes erkundigst du dich nach Details zu einem Produkt (z.B.: Herkunftsland, Qualität, Geschmack und Kilopreis von Wurst oder Käse) und verlangst dann 10 dag davon. Lass´ dir nicht mehr verkaufen, denn du willst nicht mehr! Gib´ keine Begründung an, sondern bestehe auf 10 dag (wenn nicht anders möglich, dann soll die Menge etwas darunter liegen) und wiederhole bei Bedarf deinen Wunsch. Sieh den/die VerkäuferIn dabei an und bleibe höflich, aber bestimmt.

Situation 2:

Du gehst in ein Schuhgeschäft mit Bedienung. Du hast noch keine konkrete Vorstellung, was du suchst und lässt dich beraten. Der/die VerkäuferIn führt dir verschiedene Schuhe vor und versucht (wahrscheinlich), dich zum Kauf zu überreden. Du lässt dich aber dadurch nicht beeinflussen, sondern bedankst dich, ohne etwas zu kaufen.

Situation 3:

An einen Marktstand schaust du interessiert die Waren an. Nimm auch einige Gegenstände in die Hand (es sei denn, es handelt sich um Obst oder andere unverpackte Nahrungsmittel). Wenn dich ein/e VerkäuferIn anspricht, sag: „Ich möchte mich nur einmal umsehen“, schau dir die Waren noch eine Zeit lang an und kaufe nichts.

Situation 4:

Du gehst zur Mittagszeit in ein Restaurant und bestellst lediglich ein Sodawasser. Wenn der/die KellnerIn, dir die Speisekarte anbietet (oder nach deiner Essensbestellung fragt), antwortest du freundlich und bestimmt: „Nein, danke. Ich möchte nichts essen.“

Situation 5:

In eurer gemeinsamen Mittagspause erwartet eine Freundin regelmäßig von dir, dass du ihr Geld für das Essen borgst. Eigentlich ist dir das nicht recht, denn du musst sie dann meist mehrmals danach fragen, bis du es endlich zurück bekommst. Wenn sie dich das nächste Mal bittet, für sie zu bezahlen, sagst du ihr freundlich, aber entschlossen, dass du ihr nichts borgen möchtest und sie jemanden anderen darum bitten soll.

Arbeitsblatt 6.4: Protokollbogen für selbstsicheres Verhalten

In dieser Situation werde ich mich durchsetzen und/oder nein sagen:

1. _____

Beantworte die nächsten drei Fragen, bevor du die Situation durchführst:

1. Wie fühlst du dich, vor der kritischen Situation?

2. Was denkst du?

3. Was befürchtest du?

Wenn du die Situation durchgeführt hast, beantworte bitte folgende Fragen:

1. Wann und wo hast du die Situation durchgeführt?

2. Bist du mit deinem eigenen Verhalten zufrieden?

sehr zufrieden

weitgehend zufrieden

eher zufrieden

eher unzufrieden

4. Wie fühlst du dich jetzt nach der Situation?

5. Was denkst du?

6. Wie haben die anderen Personen reagiert, die an der Situation beteiligt waren?

Einheit 7: Feedback (Lob und Kritik) (50 Minuten)

Ziel:

Ziel dieser Einheit ist, dass die TeilnehmerInnen lernen „Lob und Kritik“ richtig zu geben und auch anzunehmen, damit Feedback als etwas Positives gesehen werden kann.

Ablauf:

1. Hausübung (10 Minuten):

- Hausübung der letzten Einheit besprechen (Wie ist es TeilnehmerInnen beim durchsetzen und nein sagen ergangen? Was haben sie ins Protokoll geschrieben? etc.)

2. Feedback (10 Minuten):

- SchülerInnen sollen Beispiele für Lob und Kritik finden
- Besprechen, wem fällt es schwer Feedback zu geben und welches anzunehmen?
- Feedbackregeln durchgehen (*Arbeitsblatt 7.1*).

3. Der „heiße Stuhl“ (25 Minuten):

- Die Anleitung zum „heißen Stuhl“ befindet sich im Anhang (*Arbeitsblatt 7.3*).
Tipp: Auch TrainerInnen sollten sich auf den heißen Stuhl begeben. Wirkt sich sehr positiv auf das Gruppenklima aus.

4. Hausaufgabe (5 Minuten):

- TeilnehmerInnen sollen bis zum nächsten Mal mindestens einer Person aus ihrer Umgebung Feedback geben, bestenfalls jemandem dem sie immer schon etwas sagen wollten, aber sich nicht getraut haben ...
- Selbstbeobachtungsbogen für „Lob und Kritik“ austeilern (*Arbeitsblatt 7.2*).

Arbeitsblätter, die für Einheit 7 benötigt werden:

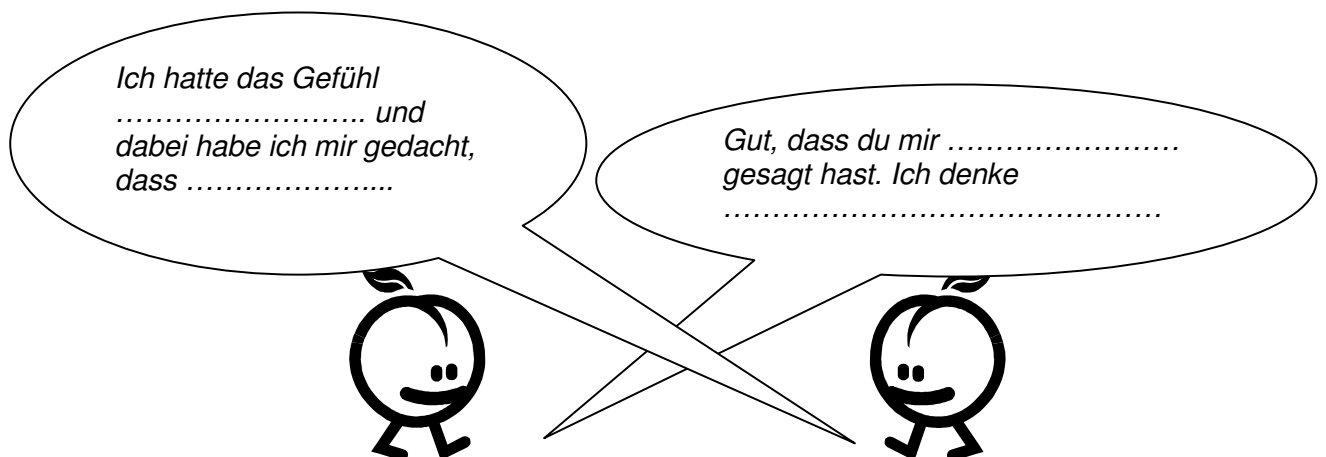
- Arbeitsblatt 7.1: Feedback-Regeln
- Arbeitsblatt 7.2: Selbstbeobachtungsbogen bei Lob und Kritik
- Arbeitsblatt 7.3: Beschreibung des „Heißen Stuhls“

Arbeitsblatt 7.1: Feedback-Regeln

Regeln für Feedback-Geber

Feedback sollte zielorientiert sein und nur gegeben werden, wenn es hilfreich sein kann. Feedback soll daher konstruktiv, beschreibend, konkret und nachprüfbar, subjektiv und nicht nur negativ sein! Das bedeutet:

1. Gib nur dann Feedback, wenn dies auch **gewünscht** wird.
Beispiel: Ich würde dir gerne Feedback geben, wäre das okay für dich?
2. Verwende **Ich-Botschaften**, um auszudrücken, was du gefühlt und wahrgenommen hast.
Beispiel: Ich bin der Meinung, dass..... Ich finde, dass....
3. Sei bei deinen Äußerungen **ehrlich** und im positiven Sinne **persönlich**.
4. Begegne dem/der Feedback-Nehmer/in taktvoll und **mit Respekt**.
5. Gib dein Feedback **rechtzeitig**, es sollte gleich nach der jeweiligen Situation erfolgen.
6. Gehe bei deinem Feedback davon aus, dass auch du dich irren kannst, und formuliere deine Aussagen **nicht als Tatsache**.
Beispiel: Ich habe das Gefühl, dass du dich Philipp gegenüber oft abweisend verhältst. Mir kommt es so vor, dass du ihn ignorierst und dich von ihm wendrehst, wenn er etwas sagt.
7. Bleibe stets **konstruktiv**, setze **an den Stärken** an und strebe danach mit deinen Mitteilungen **aufbauend** zu wirken.
Beispiel: Ich finde du hast ein kompetentes Auftreten, aber vielleicht würdest du noch selbstbewusster wirken, wenn du noch aufrechter stehen und deutlicher sprechen würdest.
8. **Beschreibe** deine subjektiven Gefühle, Vermutungen und Wahrnehmungen, **ohne zu werten**.
Beispiel: Ich habe das Gefühl, dass du dich bei uns nicht wohl fühlst?!
9. Sei bei deinen Beschreibungen **genau** und **konkret** und achte darauf, dass das, was du mitteilst, **sachlich richtig** und **angemessen** ist.
Beispiel: Gestern bei der Diskussion, kam es mir so vor, als ob du über Sylvi gelacht hättest. Das fand ich nicht korrekt von dir.
10. Sprich **nicht zu viel auf einmal** an, achte auf **Neues** und weise auf das hin, was **wirklich änderbar** und damit für den/die Feedback-Nehmer/in **brauchbar** ist.



Regeln für Feedback-Nehmer

Beim Entgegennehmen des Feedbacks befindet sich der/die Empfänger/in in einer passiven Rolle. Er/Sie ist den Vorwürfen erst einmal hilflos ausgesetzt. Gleichzeitig bedeutet Feedback nehmen die Chance zu erfahren, wie man auf andere wirkt. Deshalb sollte der/die Empfänger/in den anderen ausreden lassen, sich nicht rechtfertigen oder verteidigen und dankbar sein für das Feedback.

1. **Frage** nach, wenn du **etwas nicht verstanden** hast, oder **bitte** gegebenenfalls um eine **Konkretisierung** der Mitteilung. Vermeide dabei allerdings ein Ausfragen des/der Feedback-Gebers/in.

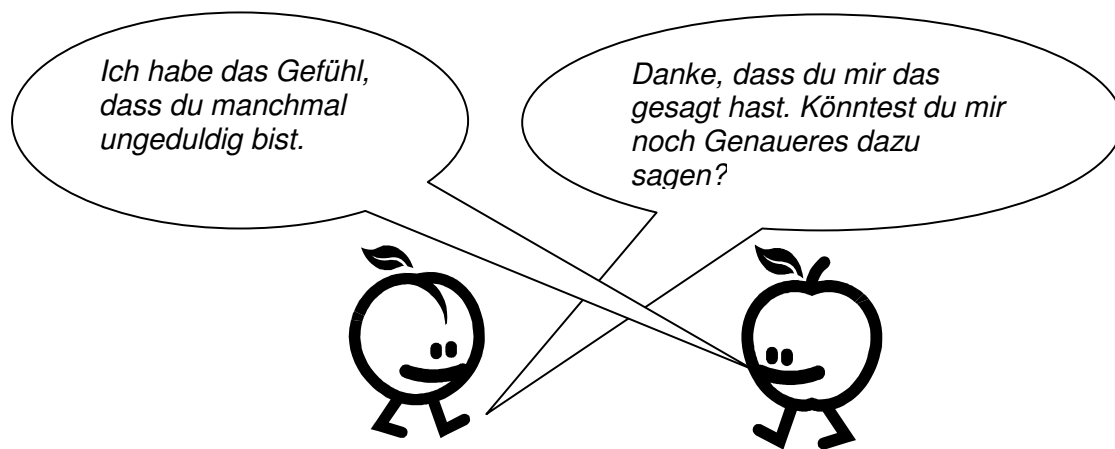
Beispiel: Ich bin mir nicht sicher, ob ich das jetzt richtig verstanden hab, meinst du...?

2. Teile dem/der Feedback-Geber/in mit, ob das, was du zu hören bekommen hast, für dich hilfreich gewesen ist, ob du das Mitgeteilte also für **konstruktiv** und **aufbauend** hältst.

Beispiel: Ich verstehe, was du damit meinst. Aber hättest du vielleicht noch konkrete Vorschläge oder Tipps für mich, wie ich das in Zukunft besser machen könnte?

3. Melde dem/der Feedback-Geber/in zurück, ob das Mitgeteilte **nicht zu viel auf einmal** gewesen ist, ob es auf **Neues** hingewiesen hat oder nicht und ob das Feedback somit für dich grundsätzlich **brauchbar** ist.

4. **Überlege nach dem Feedback in Ruhe**, ob du es annehmen und was du aus den Mitteilungen machen willst. **Überprüfe** das, was du im Rahmen des Feedbacks erfahren hast, **in Ruhe** und mit der **Bereitschaft zu angemessener Selbstkritik**, und entscheide dann, ob du Anregungen aus dem Feedback umsetzen willst.



Arbeitsblatt 7.2: Selbstbeobachtungsbogen

Name: _____

Selbstbeobachtungsbogen für Soziales Verhalten bei „Lob“ und „Kritik“:

Ebenen	Wie habe ich mich <u>vor</u> der Situation gefühlt?	Wie habe ich mich <u>während</u> der Situation gefühlt?	Wie habe ich mich <u>nach</u> der Situation gefühlt?	Bewertung des eigenen Verhaltens (1-5)
Verhalten				
Körper				
Gedanken				

Arbeitsblatt 7.3: Der „heiße Stuhl“

“Heiße Stuhl”

(Original von K.W. Vopel, 2004 – nach F. Perls und D. Malamud)

Ziele: Hierbei handelt es sich um ein “klassisches” Feedbackspiel, das jedem Teilnehmer die Möglichkeit gibt, zu hören, wie sein Verhalten auf andere wirkt. Zudem gibt es jedem die Möglichkeit anzusprechen, welche Gefühle und damit verbundenen Reaktionen er auf das Verhalten anderer in der Gruppe bei sich selbst wahrnimmt. Das Geben und Nehmen von Feedback ist wichtig für alle sozialen Lebensvorgänge, sei es im Beruf oder in der Familie!

Teilnehmer: Alle Mitglieder der Gruppe sollten über 14 Jahren sein und bereits einige gruppenspezifische Vorerfahrungen besitzen, damit sie zueinander genügend Vertrauen haben.

Dauer: Hängt von der Teilnehmeranzahl ab, aber bei 10 Teilnehmern sollte mit 1,5 Stunden gerechnet werden.

Anleitung: Bei diesem Spiel geht es darum, dass jede/r TeilnehmerIn die Gelegenheit bekommt, anderen gegenüber Kritik und Wertschätzung zu äußern bzw. von den anderen TeilnehmerInnen Kritik und Wertschätzung bekommt. Dabei geht man wie folgt vor:

Derjenige, der Feedback hören möchte, setzt sich auf den heißen Stuhl. Zu diesem Zweck wird ein leerer Stuhl vor die Gruppe gestellt. Kritik und Wertschätzung sollen sich auf das Verhalten beziehen, das der jeweilige Teilnehmer bis jetzt in der Gruppe gezeigt hat. Der, der auf dem heißen Stuhl sitzt, beginnt folgendermaßen: „ICH MÖCHTE VON EUCH HÖREN; WAS EUCH AN MIR GEFÄLLT UND WAS EUCH NICHT GEFÄLLT!“

Jedes Gruppenmitglied darf nun nach der Reihe Feedback geben. Der Teilnehmer auf dem heißen Stuhl sollte sich immer dem Feedback-Geber zuwenden. Es ist wichtig, dass das Feedback sowohl Kritik als auch Wertschätzung ausdrückt. Denn an jedem Menschen gibt es positive und negative Dinge. Es wäre unrealistisch nur Gutes bzw. nur Schlechtes an anderen zu entdecken! Der Feedback-Nehmer hört schweigend allen zu. Auf diese Weise kann geübt werden, nicht sofort in die Verteidigungsrolle zu verfallen oder sich immer zu rechtfertigen. Es geht darum das Feedback aufzunehmen, zu verdauen und erst später zu entscheiden, ob sein eigenes Verhalten dadurch verändert werden, oder das Feedback verworfen werden soll.

Wenn sich kein/e TeilnehmerIn mehr meldet, kann der/die TeilnehmerIn auf dem heißen Stuhl selbst aktiv werden, indem er/sie Gruppenmitglieder, die noch nichts gesagt haben, direkt anspricht, ob sie nicht noch Feedback geben wollen. Vielleicht will der eine oder andere Feedback auf ein bestimmtes Verhalten in einer bestimmten Situation. Das kann direkt angesprochen werden.

Wenn von allen Feedback gegeben wurde und der/die TeilnehmerIn genug Feedback bekommen hat, kann der Prozess mit diesem wichtigen Satz beendet werden: „VIELEN DANK FÜR EUER FEEDBACK. ICH WILL DARÜBER

NACHDENKEN. ICH BIN ABER NICHT AUF DER WELT, UM SO ZU SEIN, WIE IHR MICH HABEN WOLLT!“

Dieser Satz ist sehr wichtig und hat eine große Bedeutung. Beim Geben und Nehmen von Feedback treten zwei selbständige Persönlichkeiten mit einander in Beziehung. Der eine hat die Freiheit zu sagen, was er gesehen und gefühlt hat bzw. seine Reaktion darauf. Der andere hat die Freiheit zuzuhören und dann zu entscheiden, was er mit dem Gesagten machen will. Es geht dabei nicht um die Anpassung an die Wünsche anderer, sondern lediglich um das sammeln von Informationen, um das aufnehmen dieser und um die Entscheidung, was ich damit anfangen will!

WICHTIG: „Feedback geben“ heißt, das Verhalten eines anderen so konkret wie möglich zu beschreiben und dann zu sagen, welche Gefühle dieses Verhalten in einem selbst ausgelöst hat. Während des Feedbacks sollen keine Kommentare aus der Gruppe kommen. Untergriffige Äußerungen sollen vermieden werden.

Der Gruppenleiter kann selbst Feedback geben, um mit gutem Beispiel vorzugehen (Lernen am Modell!). Wenn „Feedback geben“ ein Bestandteil eines Trainings ist, wirkt es sich auch positiv aus, wenn sich der Gruppenleiter selbst Feedback geben lässt.

Einheit 8: Konflikte bewältigen (50 Minuten)

Ziel:

Ziel dieser Einheit ist es, zu lernen wie Konflikte bewältigt werden können.

Ablauf:

1. Hausübung besprechen (5 Minuten):

- Wie ist es den TeilnehmerInnen in den Situationen ergangen? Was haben sie in die Protokollbögen aufgenommen?

2. Konfliktübung (10 Minuten):

- Es wird ein Beispiel einer Konfliktsituation vorgebracht und zunächst ein negativer Lösungsansatz diskutiert. Dann wird mit den Kindern besprochen, warum der Ansatz schlecht ist und wie man das besser lösen könnte (siehe dazu *Arbeitsblatt 8.1: Konfliktübung* - nicht den Kindern austeilen!)

3. Konfliktbewältigung (10 Minuten):

- Kurzes Brainstorming dazu wie man Konfliktsituationen allgemein positiv lösen kann.
- Austeilen des *Arbeitsblattes 8.2 (Tipps für Konfliktsituationen)* und gemeinsames besprechen.

4. Konflikte austragen (20 Minuten):

- Sie bekommen das *Arbeitsblatt 8.3: Win-Win* und die einzelnen Schritte einer positiven Konfliktaustragung werden besprochen
- SchülerInnen sollen jeweils eigene Konfliktsituationen auf einen Zettel schreiben und sich dann in Dreier-Gruppen zusammen tun (zwei tragen einen Konflikt aus und der dritte ist ein Beobachter)
- Die Situationen werden eingesammelt und pro Gruppe werden zwei gezogen (nicht die eigenen!). Nun sollen sie eine davon nach der win-win-Methode, den Konflikttipps und mit Hilfe der Ich-Sätze austragen (der Beobachter springt dann ein, wenn die beiden nicht weiter wissen)
- Am Ende sollen sie unter einander besprechen wie es war und der Beobachter soll den beiden ein Feedback geben (eventuell kurz noch mal in der Großgruppe besprechen!)

5. Hausübung erklären (5 Minuten):

- Falls sie in eine Konfliktsituation geraten, sollen sie den Selbstbeobachtungsbogen (*Arbeitsblatt 8.5*) ausfüllen.
- Zusätzlich sollen alle das *Arbeitsblatt 8.4: Übung Ich-Botschaften* ausfüllen, also Du- in Ich-Sätze umwandeln.

Arbeitsblätter, die für Einheit 8 benötigt werden:

Arbeitsblatt 8.1: Konfliktübung

Arbeitsblatt 8.2: Tipps für Konfliktsituationen

Arbeitsblatt 8.3: Win-Win

Arbeitsblatt 8.4: Übung Ich-Botschaften

Arbeitsblatt 8.5: Selbstbeobachtungsbogen für Konfliktsituationen

Arbeitsblatt 8.1: Konfliktübung

Beispiel

Kathi hat sich von Lilli vor drei Wochen Geld ausgeborgt und ihr dieses noch nicht zurückgegeben. Lilli beschwert sich darüber bei einer anderen Freundin, der Leonie und erzählt ihr, dass Kathi sie nur ausnutzen wolle, weil diese weiß, dass sie reiche Eltern hat und gar nicht an ihrer Freundschaft interessiert ist. Leonie, die eine Freundin von Kathi ist, erzählt ihr davon...

Reaktion Kathi: Kathi geht in einer Pause vor allen MitschülerInnen zu Lilli und teilt ihr in einem sehr aggressiven Tonfall mit: „Wie redest du über mich! Jetzt glauben die Leute ich sei ein Schmarotzer! Wenn du dein Geld so dringend haben willst, hättest ja was sagen können! Hab ja nicht gewusst, dass du es unbedingt brauchst. Ich dachte du bist meine Freundin, aber dir kann man ja nicht vertrauen! Du redest hinter meinen Rücken dummes Zeug! Da hast dein blödes Geld (gibt ihr Geld)! Von dir borge ich mir nie wieder etwas.“ Dazu ein geschocktes Gesicht von Lilli, die immer wieder versucht Kathi in ihrem Redefluss mit Erklärungen zu unterbrechen, es aber nicht schafft.

Nachbesprechung

Was ist euch aufgefallen?

Wie würdet ihr euch fühlen, wenn jemand so mit euch spricht?

Was passiert wenn man jemandem so die Meinung sagt? (Wozu führt es?)

Wie könnte man reagieren, so dass kein Streit entsteht?

Alternativer Ausgang

Was wäre wenn der andere in der Geschichte so reagieren würde?

Reaktion Kathi: Kathi geht in einer Pause zu Lilli und fragt sie, ob sie sich kurz unter vier Augen unterhalten könnten. Lilli willigt darauf ein und sie gehen in eine Ecke vom Schulhof, wo sie von Niemandem gestört werden. Kathi spricht zu Lilli in einem ernsten, aber ruhigen Ton „Ich würde gerne mit dir über etwas sprechen. Ich habe erfahren, dass du dich bei Leonie über mich beschwert hast, weil ich dir noch nicht dein Geld zurückgegeben habe. Stimmt das?“

Nachbesprechung

Wie würdet ihr euch jetzt fühlen?

Was ist anders an der zweiten Version?

Wie reagiert ihr eher bei einer solchen Situation?

Welche Art ist besser um einen Konflikt zu bewältigen?

Arbeitsblatt 8.2 Tipps für Konfliktsituationen

- Versuche deinem Gegenüber **in Ruhe** deine Position beziehungsweise Meinung zu erklären!
- Gib dem anderen **nicht die Schuld**, sondern sei bemüht gemeinsam die Ursache für den Konflikt zu finden!
- Versuche deine Position **verständlich und sachlich** rüber zu bringen!
- Wenn nach einem Gespräch bestimmte Dinge noch immer unklar sind, könntest du versuchen durch **schriftliche Kommunikation** mehr Klarheit zu schaffen.
- Um dem anderen zu zeigen, dass du ihn und seinen Standpunkt verstanden hast, kannst du seine **Meinung in deinen eigenen Worten** nochmals ausdrücken
- Zeige deinem Gegenüber, dass du **offen** bist **für seine** Vorschläge!
- **Sprich ein Problem direkt** an und warte damit nicht zu lange!
- Versuche **Missverständnisse** möglichst schnell zu klären!
- Höre deinem Gesprächspartner **aufmerksam zu!**
- Sprich immer **über dich selbst**, über deine eigenen Wünsche, Vorstellungen, Gefühle und Interessen!
Verwende dafür

1) **Ich-Sätze**, wie:

- Ich fühle mich...
- Mir geht's so...
- Ich finde...
- Ich bin...

2) **Positive-Sätze**, wie:

- Ich würde mich freuen, wenn...
- Ich will...
- Ich möchte gerne...
- Ich werde...

Arbeitsblatt 8.3 Win-Win

„win-win“ = 1 Konfliktsituation.2 Gewinner!

Schritt 1:	Zu Beginn ist es wichtig sich einen ruhigen, ungestörten Platz zum Reden zu suchen. Das Problem sollte nicht irgendwo zwischen vielen, anderen Personen, oder auf die Schnelle in einer 5 Minuten Pause angesprochen werden. Es ist wichtig, dass sich beide Parteien wohl fühlen und genügend Zeit für das Gespräch vorhanden ist.
Schritt 2:	Wenn es zum Gespräch kommt, sollte zunächst jeder der beiden Gesprächspartner das Problem aus seiner Perspektive schildern. Wichtig ist es dabei dem anderen gut und aufmerksam zuzuhören und bei Unklarheiten oder Missverständnissen nachzufragen: Dadurch erfährt man die Gegenseitigen Positionen und erkennt die Ursache des Konflikts.
Schritt 3:	Wenn wir unserem Gegenüber unsere Meinung erklären ist es wichtig, dabei ehrlich und offen über unsere Emotionen, Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Dadurch versteht der andere um was es uns geht und wieso wir verärgert sind. Wenn die Missverständnisse soweit geklärt sind, kommt als nächstes der Schritt bei dem entweder Entschuldigungen geäußert werden, oder gemeinsame Lösungen oder auch Kompromisse gesucht werden.
Schritt 4:	Wenn gemeinsam bestimmte Vereinbarungen getroffen wurden, müssen diese natürlich von beiden Parteien eingehalten werden, da ansonsten schon bald ein neuer Konflikt entstehen wird. Sinnvoll ist es die Absprachen zu notieren, damit man sich die einzelnen Punkte immer wieder anschauen und darauf hinweisen kann.
Schritt 5:	Wenn sich die zwei Parteien nicht einigen können, wäre eine Möglichkeit eine außenstehende, dritte Person hinzuzuziehen. Allerdings müssen natürlich beide Gesprächspartner mit der Hilfe dieser Person einverstanden sein.

Arbeitsblatt 8.4: Übung Ich-Botschaften

Du-Botschaft

Ich-Botschaft

Du bist so ein unordentlicher Mensch!	
Warum redest du nie über deine Zukunftspläne mit mir?	
Bist du von deinem neuen Kleid wirklich so begeistert?	
Nie hast du Zeit für mich!	
Du interessierst dich nur für dich und deine Hobbies, ich bin dir ja egal!	

Arbeitsblatt 8.5: Selbstbeobachtungsbogen

Name: _____

Selbstbeobachtungsbogen für Soziales Verhalten bei „Konfliktbewältigung“:

Ebenen	Wie habe ich mich <u>vor</u> der Situation gefühlt?	Wie habe ich mich <u>während</u> der Situation gefühlt?	Wie habe ich mich <u>nach</u> der Situation gefühlt?	Bewertung des eigenen Verhaltens (1-5)
Verhalten				
Körper				
Gedanken				

Einheit 9: Wiederholung und Vorschau (50 Minuten)

Ziel:

Diese Einheit dient zur Wiederholung aller bisherigen Themen und Übungen.

Ablauf:

1. Hausübung besprechen (15 Minuten):

- Falls es Konfliktsituationen gab, können diese kurz nach besprochen werden
- Übungsblatt Ich-Sätze durchgehen und die richtigen Lösungen finden

2. Wiederholung (15 Minuten):

- Was haben wir hier an Themen gemacht und warum?
- Wie kann ich mich in der Zukunft beobachten und notfalls mein Verhalten ändern (siehe dazu das *Arbeitsblatt Verhaltensänderung aus Einheit 4*)!

3. Schatzkiste und Mülleimer (20 Minuten):

- Was nehme ich mit? → Schatzkiste kann man sich mit nach Hause nehmen (*Arbeitsblatt 9.1*)
- Was lasse ich da? → Mülleimer wird zusammengeknüllt und in richtigen Mülleimer geworfen (*Arbeitsblatt 9.2*)
- Je nach Wunsch können Zettelinhalte von den SchülerInnen vorgelesen werden (vor allem im Hinblick auf, was sie gelernt haben und wie sie das nützen wollen)!

Arbeitsblätter, die für Einheit 9 benötigt werden:

- Arbeitsblatt 9.1 Schatzkiste
- Arbeitsblatt 9.2 Mülleimer
- Arbeitsblatt 4.1: Vier Schritte zur Verhaltensänderung

Arbeitsblatt 9.1 Schatzkiste

Was nehme ich mit?

Was hat mir am besten gefallen?

Was hat mir am meisten gebracht?

Arbeitsblatt 9.2 Mülleimer

Was lasse ich da?

Was hat mir überhaupt nicht gefallen?

Was hat mir am wenigsten gebracht?

Einheit 10: Abschluss und Verabschiedung (50 Minuten)

Ziel:

Diese Einheit dient dem Verabschieden. Es sollte ein guter Abschluss für jede(n) TeilnehmerIn sein.

Ablauf:

1. Erwartungsbaum (20 Minuten):

- Foto vom Erwartungsbaum zeigen und besprechen was davon erfüllt wurde und was nicht!

2. Abschlussübung (20 Minuten):

- Ein leeres Blatt Papier wird auf dem Rücken jeder Schülerin/jedes Schülers befestigt, und jede/jeder schreibt jedem/jeder ein ausschließlich positives Feedback darauf!

3. Diplomverteilung (10 Minuten):

- Diplome einzeln verteilen!

Unterlagen, die für Einheit 10 benötigt werden:

- Foto vom Erwartungsbaum
- Leere Blätter und Tixo
- Diplome

Literatur

Das SKY Selbstsicherheitstraining wurde entwickelt in Anlehnung an folgende Beispiele aus der Literatur:

Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2007). Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK) – Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele. Weinheim: Beltz.

Joormann, J. & Unnewehr, S. (2002). Behandlung der Sozialen Phobie bei Kindern und Jugendlichen – ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm. Göttingen: Hogrefe.

Jugert, G. (2009). Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche. Weinheim: Juventa-Verlag.

Stangier, U., Heidenreich, T. & Peitz, M. (2003). Soziale Phobien – ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual. Weinheim: Beltz.

Stangier, U., Clark, D.M. & Ehlers, A. (2006). Soziale Phobie. Göttingen: Hogrefe.

Ullrich, R. & Ullrich de Muynck, R. (1996). Das Assertiveness-Training-Programm (ATP): Einübung von Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz . Anleitung für den Therapeuten. München: Pfeiffer

Vopel, K. (2004). Interaktionsspiele Band 1 (7. Auflage). Hamburg: Isko-Press.