

# FIT FOR LIFE



## Soziale Kompetenz für Jugendliche

Irina Schmidt, Svenja Reinhardt, Lena Remesat und  
Ksenia Eidus



## Gliederung

- Einleitung:
  - Einführendes zum Fit For Life Training
  - Zielgruppe
  - Konzept der Sozialen Kompetenz
- Ziele des Trainings
- Theoretischer Hintergrund des Trainings
- Trainingsaufbau
- Methoden
- Die Module des Trainings
- Praxisteil: Beispielhafte Durchführung des Trainingsmoduls „Gutes Zuhören“
- Diskussion



## Einleitung: Einführendes zu Fit-For-Life

- Präventivprogramm zur Förderung der sozialen Kompetenz von Jugendlichen
- Durchführung von MitarbeiterInnen z.B. in den Bereichen Jugendhilfe, Schulen, Jugendgerichtshilfe



## Einleitung: Zielgruppe des Trainings

### **Sozial benachteiligte Jugendliche und junge Erwachsene:**

- AbsolventInnen der Sonderschule
- Jugendliche ohne Hauptschulabschluss
- Jugendliche mit abgebrochener Lehre
- Ausländische Jugendliche





## Konzept der Sozialen Kompetenz I

- Oberbegriff für soziale Fertigkeiten (z.B. die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme)
- Soziale Fertigkeiten setzen folgende Teilfertigkeiten voraus:
  - eine differenzierte soziale Wahrnehmung
  - eine komplexe soziale Urteilsfähigkeit und
  - ein umfassendes Repertoire an sozialen Handlungsweisen



## Konzept der Sozialen Kompetenz II

- Einflussfaktoren:
- Soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten
  - Soziale Situation
  - Soziale Einstellungen und Werte
  - Sozial-kognitive Informationsverarbeitung



## Ziele des Trainings I

**Berufliche und gesellschaftliche  
Integration von Jugendlichen durch die  
Vermittlung sozialer Kompetenz und  
beruflicher Schlüsselqualifikationen**



## Ziele des Trainings II

Weitere Ziele:

- Training von Aufmerksamkeit und Ausdauer
- Steigerung der Lern- und Leistungsmotivation
- Vermittlung einer angemessenen Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Entwicklung eines stabilen Selbstbildes





## Ziele des Trainings III

- Erlernen von Selbstkontrolle und Selbststeuerung
- Sorgsames Umgehen mit dem eigenen Körper
- Interpretation eigener und fremder Gefühle
- Einüben und Festigen von Einfühlungsvermögen



## Ziele des Trainings IV

- Aneignung kommunikativer Kompetenz
- Erlernen von Kooperation und konstruktiver Zusammenarbeit
- Gestaltung und Planung des eigenen Lebens
- Annehmen von Lob und Kritik und das Überwinden von Misserfolgen
- Vermittlung eines rationalen (gewaltfreien) Verhaltens in Konflikten





## Theoretischer Hintergrund I: Sozial-kognitive Informationsverarbeitung

### Definition nach Dodge(1993):

Sozial-kognitive Informationsverarbeitung beschreibt den Kognitiven Verarbeitungsprozess, der zwischen der Wahrnehmung einer sozialen Situation und dem daraus resultierenden Handeln einer Person abläuft



## Theoretischer Hintergrund II: Sozial-kognitive Informationsverarbeitung

5 Stufen:

1. **Wahrnehmung:** Alle relevanten Informationen werden erfasst
2. **Interpretation:** Die Informationen werden situationsangemessen interpretiert
3. **Reaktionssuche:** Ein breites Reaktionsrepertoire ermöglicht eine flexible Suche nach Lösungen
4. **Reaktionsbewertung:** Kurz- und langfristige Konsequenzen werden abgewogen
5. **Handeln:** Es wird ein differenziertes Sozialverhalten gezeigt



## Theoretischer Hintergrund III: Sozial-kognitive Lerntheorie

Sozial-kognitive Subprozesse	Realisierung im FIT FOR LIFE-Training
Aufmerksamkeit	z.B. ansprechende Arbeitsmaterialien
Gedächtnis	z.B. Cartoons und Signalkarten
Verhalten ausführen	z.B. Verhaltensübungen / Rollenspiel
Motivation	Direkte oder stellvertretende soziale Verstärkung/Selbstverstärkung



## Trainingsaufbau I

### Gruppenzusammensetzung

- Konzept für Kleingruppe von 5-7 Teilnehmern
- möglichst homogene Gruppen hinsichtlich Lern- und Leistungsvoraussetzungen und emotionalem Ausdrucksvermögen



## Trainingsaufbau II

### Aufbau einer Trainingsstunde

- Stimmungslage
- Besprechung von Regeln
- Entspannung
- Bearbeitung eines Moduls
- Auswertung und Transfer
- Abschlussrunde



## Methoden I

### 1. Verhaltensregeln

- Übereinkünfte für angemessenes, konfliktfreies Verhalten in Gruppe
- Aufstellen von Gruppen- und persönlichen Regeln

### 2. Trainingsrituale

- **Signalkarten:** Mitteilung persönlicher Stimmung, Bewertung von Arbeitsschritten, des Regelverhaltens und der Trainingssitzung
- **Ziel:** Bessere Wahrnehmung und Verbalisierung eigener Gefühle → Anspannungen und Belastungen verringern





## Methoden II

### 3. Warming up

- auf Rollenspiel orientiert, enthält einfache Bewegungselemente
- Beispiel: Partner A und B stellen Gefühle pantomimisch dar und erkennen diese

### 4. Entspannung

- Zur Stressregulation und Erhöhung motorischer Ruhe und kognitiver Leistung
- Progressive Muskelentspannung (Jacobsen, 1990) besonders für Jugendliche geeignet (aktiver Charakter!)



## Methoden IV

### 5. Das Strukturierte Rollenspiel

- Risikofreie Einübung neuer Verhaltensweisen
- **Ziel:** Handlungskompetenzen erweitern und Selbstsicherheit erhöhen
- **Auswertung in Gesamtgruppe:** Feedback, Reflexion auf drei Ebenen (emotionaler, kognitiver Ebene und Transfer auf Alltagssituationen)



## Methoden V

### 6. Die Verhaltensübung

- Training von Fertigkeiten/  
Verhaltensweisen
- Verhaltensübung in Realsituation mit  
Beobachtungsbogen zur Selbstkontrolle



## Die Module des Trainings

### Allgemeines zu den Modulen:

- Anpassung der Übungen je nach  
Fähigkeiten und Interessen der Gruppe  
(Schwierigkeitsgrad variieren)
- Module von ansteigender Schwierigkeit



## Modul 1: Motivation



## Modul 1: Motivation

### Ziele:

- Interesse für das Training entwickeln
- Bewusstmachung unterschiedlicher Verhaltensweisen in verschiedenen Lebensbereichen



### Beispielübung:

„Meine Stärken und Schwächen“

Erstellen einer Collage mit eigenen Stärken und Schwächen





## Modul 2: Gesundheit



## Modul 2: Gesundheit

### Ziele:

- Austausch über Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und Überdenken „schlechter“ Gewohnheiten

→ Anleitung einer anregenden und offenen Diskussion über gesunde Lebensführung während des Frühstücks



## Modul 3: Selbstsicherheit



## Modul 3: Selbstsicherheit

### Ziele:

- Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen gewinnen
- Eigene Selbstsicherheit einschätzen und reflektieren

### Beispielübung:

„Gegenseitiges Interview“

Gegenseitiges Interview über Stärken und Schwächen und Vorstellen vor der Gruppe





## Modul 4: Körpersprache



## Modul 4: Körpersprache

### Ziele:

Einsetzen der Körpersprache als Mittel positiver Selbstdarstellung und Deutung körpersprachlicher Signale

### Beispielübung:

„Stimmungsjazz“

Darstellung vorgegebener Stimmungen verbal, pantomimisch oder mit Hilfe von Instrumenten





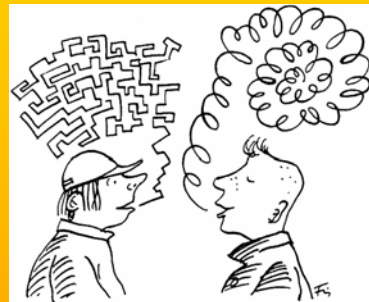
## Modul 5: Kommunikation



## Modul 5: Kommunikation

### Ziele:

Reflexion des eigenen Kommunikationsstils,  
angemessenes Äußern von Wünschen und Gefühlen,  
Vorbeugen von Missverständnissen



### Beispielübung:

„Gute Zuhören“



## Modul 6: Fit für Konflikte Teil 1



## Modul 6: Fit für Konflikte Teil 1

### Ziele:

Wahrnehmen und angemessenes Ausdrücken eigener und fremder Bedürfnisse und Konflikte, Zeigen von Kompromissbereitschaft

### Beispielübung:

„Fair oder unfair“

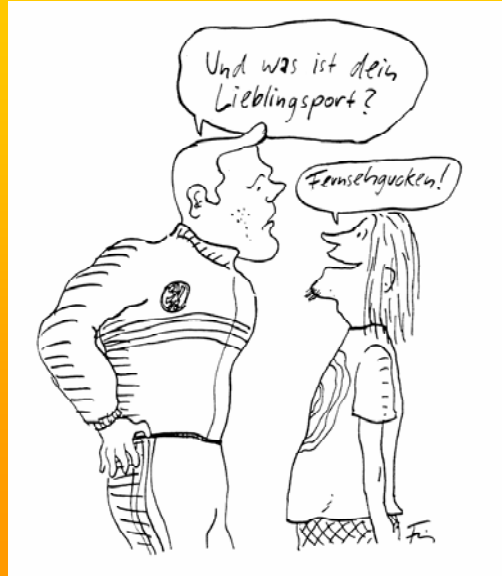
Rollenspiel zu fairen und unfairen Konfliktlösungen







## Modul 7: Freizeit



## Modul 7: Freizeit

### **Ziele:**

Vermittlung von Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und Aufzeigen von Freizeit als Ausgleich für Stress

### **Beispielübung:**

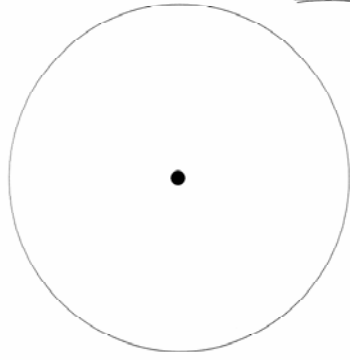
„Zeitkuchen“

Herstellen eines Zeitkuchens für die Woche und das Wochenende



## Modul 7: Freizeit

Der Zeitkuchen  
für das Wochenende



## Modul 8: Lebensplanung





## Modul 8: Lebensplanung

### Ziele:

- Erkennen und Entwickeln von eigenen Erwartungen, Zielen, und Wünschen
- Unterscheidung von Nah- und Fernzielen

### Beispielübung:

„Pro und Contra“

Einüben des Treffens wichtiger Entscheidungen mit Hilfe eines Arbeitsbogens und Abwägen der Vor- und Nachteile anstehender Entscheidungen



## Modul 9: Beruf und Zukunft





## Modul 9: Beruf und Zukunft

### Ziele:

- Realistische Einschätzung von Chancen und Grenzen für den beruflichen Weg
- Sensibilisierung für Verhaltensweisen, die in einem Vorstellungsgespräch über Erfolg oder Misserfolg mitentscheiden



### Beispielübung:

„Wir drehen einen Film“

Filmen und Auswertung eines Rollenspiels zum Thema Bewerbungsgespräch



## Modul 10: Gefühle





## Modul 10: Gefühle

### Ziele:

Wahrnehmen und Verbalisieren eigener und fremder Gefühle

### Beispielübung:

„Gefühle zeigen“

Durchspielen vorgegebenen Situationen im Rollenspiel und Beantworten von Fragen zu momentanen Gefühlen, Verhalten, Meinungen



## Modul 11: Einfühlungsvermögen





## Modul 11: Einfühlungsvermögen

### Ziele:

- Wahrnehmen der Bedürfnisse und Ansichten Anderer
- Antizipation der Reaktion Anderer auf eigenes Verhalten

### Beispielübung:

„Perspektivenwechsel“

Beantwortung von Fragen nach Gefühlen im Rollenspiel und nach Fähigkeit zur Einfühlung in den Partner, Rollentausch



## Modul 12: Fit für Konflikte Teil 2





## Modul 12: Fit für Konflikte Teil 2

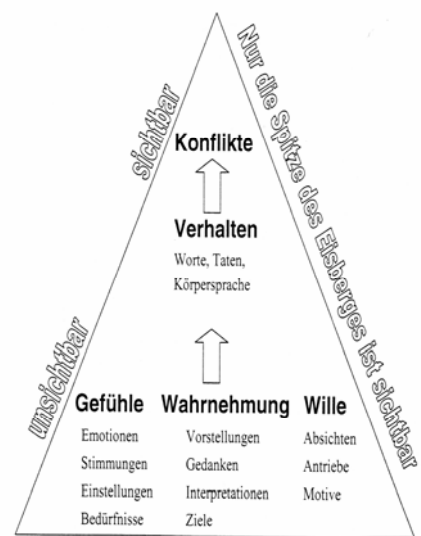
### Ziele:

Vermeidung der Eskalation von Konflikten durch Erlernen einfacher Techniken der Konfliktbewältigung

### Beispielübung:

„Eisberg in Sicht“

Inszenierung eines Konfliktes und Erkennen der unsichtbaren Konfliktanteile



## Modul 13: Lob und Kritik





## Modul 13: Lob und Kritik

### Ziele:

- Annehmen von Lob und Kritik
- Angemessenes Äußern von Kritik

### Beispielübung:

„Umgehen mit Kritik im Beruf“

Üben des Äußerns/Annehmens berechtigter und unberechtigter Kritik im Rollenspiel



## Praxisteil I: Übung „Gutes Zuhören“

Gutes Zuhören nützt!



Gutes Zuhören schützt!





## Praxisteil II: Gutes Zuhören/Schlechtes Zuhören

### Gutes Zuhören

- Höre aufmerksam zu
- Sieh deinen Gesprächspartner an
- Nicke zustimmend mit dem Kopf
- Frage nach genaueren Umständen
- Fasse wichtige Aussagen in eigenen Worten zusammen

### Schlechtes Zuhören

- Sei abgelenkt
- Schau im Raum umher
- Erzähle unvermittelt von dir selbst



## Praxisteil III: Auswertung

- Wie habt ihr euch beim guten Zuhören/schlechten Zuhören gefühlt?
- In welchen Situationen ist gutes Zuhören wichtig?
- Wann habt ihr schon einmal gutes Zuhören/schlechtes Zuhören im Alltag erlebt?



## Diskussion I

### Was fanden wir gut?

- **Wirkungsvolles Training zur beruflichen Integration**
- **Gut strukturiertes Vorgehen für TrainerInnen**
- **Relativ schnelles Kennenlernen durch kleine Gruppengrößen**
- **Breites Anwendungsfeld**



## Diskussion II

### Was fanden wir nicht so gut?

- **Umfeld der Jugendlichen wird nicht miteinbezogen (Transfer?)**
- **Problem der Sprachbarrieren von z.B. Migranten wird nicht explizit behandelt**
- **Sind die Cartoons immer der Zielgruppe angemessen?**
- **Wie wirkt sich z.B. eine Verweigerungshaltung in der Gruppe aus?**
- **Sind kleine Gruppengrößen immer umsetzbar?**



**Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit !!!!**



**FROHE WEIHNACHTEN !**

**FEEDBACK**