

# Inhalt

Vorwort	11
<b>I Grundlagen</b>	15
<b>1 Soziale Kompetenzen und Kompetenzprobleme</b>	16
1.1 Soziale Kompetenzen	16
1.2 Soziale Kompetenzprobleme	20
1.3 Soziale Kompetenzen als Ressourcen	23
<b>2 Ein Erklärungsmodell sozialer Kompetenzen und Kompetenzprobleme</b>	25
2.1 Das Modell im Überblick	25
2.2 Problematische Teilprozesse	29
2.2.1 Situationale Überforderung	29
2.2.2 Kognitive Probleme: Wahrnehmung, Interpretation und Antizipation	31
2.2.3 Kognitive Probleme: Hintergrundfaktoren	42
2.2.4 Emotionale Probleme	51
2.2.5 Ungünstiges motorisches Verhalten	55
2.2.6 Verhaltenskonsequenzen	62
2.2.7 Zur Bedeutung einzelner Teilprozesse	71
<b>3 Ätiologie sozialer Kompetenzprobleme</b>	73
3.1 Entstehung sozialer Überforderung	74
3.2 Entstehung von Verhaltensdefiziten	76
3.3 Erwerb inkompetenter Verhaltengewohnheiten	77
3.4 Erwerb sozialer Ängste	78
3.5 Entstehung kognitiver Dysfunktionen	82
3.6 Ungünstige Selbstverstärkungsgewohnheiten	85
3.7 Zusammenwirken von Ursachen	86
<b>4 Interventionen</b>	88
4.1 Trainings sozialer Kompetenzen – Konzepte und Anwendungsgebiete	88
4.1.1 Die Ansätze von Salter und Wolpe	88
4.1.2 Der lerntheoretische Ansatz der Social-Skills-Trainings	90
4.1.3 Kognitive Ansätze	91
4.1.4 Prozessorientierte Ansätze	95

4.1.5	Ansätze für verschiedene Klientengruppen	96
4.2	Konzeption des GSK	103
4.2.1	Sozial kompetentes Verhalten und Ziele des GSK	103
4.2.2	Drei Typen sozialer Situationen	105
4.2.3	Struktur und Aufbau des GSK	108
4.3	Evaluation des GSK	112
4.3.1	Empirische Erkenntnisse zu den Interventionsmethoden des GSK	113
4.3.2	Wirksamkeit des Gesamtprogramms	129
4.3.3	Langfristige Effekte	135
<b>II</b>	<b>Praktisches Vorgehen</b>	139
<b>5</b>	<b>Manual zum Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK)</b>	140
5.1	Voraussetzungen	140
5.1.1	Organisatorische und materielle Voraussetzungen	140
5.1.2	Ablauf der Sitzungen	142
5.1.3	Einführungsveranstaltung	144
5.2	Durchführung	148
5.2.1	Erste Sitzung: Einführung des Erklärungsmodells	148
5.2.2	Zweite Sitzung: Diskriminationstraining und »Recht durchsetzen«	158
5.2.3	Dritte Sitzung: Analyse von Selbstverbalisationen	168
5.2.4	Vierte Sitzung: »Selbstsicheres Verhalten in Beziehungen« (Teil 1)	172
5.2.5	Fünfte Sitzung: »Selbstsicheres Verhalten in Beziehungen« (Teil 2)	182
5.2.6	Sechste Sitzung: »Sympathie gewinnen«	184
5.2.7	Siebte Sitzung: Diskrimination der Situationstypen	193
<b>6</b>	<b>Ergänzende Hinweise und Materialien</b>	196
6.1	Die Rollenspiele	196
6.1.1	Grundsätze	196
6.1.2	Ablauf der Rollenspiele	198
6.1.3	Generelle Probleme	200
6.2	Der projektive Videofilm	203
6.3	Entspannungstraining	204
<b>7</b>	<b>Maßnahmen zur Erfolgskontrolle</b>	216
7.1	Notwendigkeit von Erfolgskontrollen	216
7.2	Probleme	217

7.3	Messinstrumente	219
7.4	Auswertung	225
<b>III</b>	<b>Anwendungsbeispiele</b>	<b>241</b>
<b>8</b>	<b>Anpassung des GSK an spezielle Aufgaben und Klientengruppen</b>	<b>242</b>
<b>9</b>	<b>Klinische Anwendungen</b>	<b>248</b>
9.1	Allgemeine Hinweise	248
9.2	Allgemeinpsychiatrie	255
9.3	Psychiatrische Psychotherapiestation	266
9.4	Suchtbereich einer psychiatrischen Klinik	271
9.5	Patientinnen mit Essstörungen	277
9.6	Sozial unsichere Kinder	283
<b>10</b>	<b>Anwendungen in anderen Bereichen</b>	<b>292</b>
10.1	Allgemeine Hinweise	292
10.2	Zielgruppen in spezifischen Lebenssituationen	295
10.2.1	Präventives Training für Kinder	295
10.2.2	Jugendliche	297
10.2.3	Eltern geistig und mehrfach Behindter	304
10.2.4	Frauen	308
10.2.5	Migrantinnen	310
10.3	Abwandlungen für den beruflichen Bereich	311
10.3.1	Ausbildung von Pädagoginnen und Pädagogen	311
10.3.2	»Was tun gegen Gewalt« – Ein Trainingsprogramm für Lehrer und Lehramtsstudenten	315
10.4	Das GSK in der beruflichen Weiterbildung	316
10.4.1	Weiterbildung für Ingenieure	316
10.4.2	Leitungskräfte im Pflegedienst	318
10.4.3	Medizinisches Fachpersonal	319
10.4.4	Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung	322
10.5	Abschließende Bemerkung	324
<b>Anhang</b>		<b>325</b>
Hinweise zum Arbeitsmaterial		326
Autorenverzeichnis		328
Literaturverzeichnis		329
Sachwortverzeichnis		357

## Arbeitsblätter: Verzeichnis der Materialien und Fragebogen

<b>Arbeitsblatt 1:</b>	Erklärungsmodell	154
<b>Arbeitsblatt 2:</b>	Rollenspielsituationen vom Typ R – Recht durchsetzen	155
<b>Arbeitsblatt 3:</b>	Diskriminationstraining (Lang- und Kurzfassung)	163
<b>Arbeitsblatt 4:</b>	Instruktion für selbstsicheres Verhalten (R – Recht durchsetzen)	166
<b>Arbeitsblatt 5:</b>	Hausaufgaben – Recht durchsetzen	167
<b>Arbeitsblatt 6:</b>	Rollenspielsituationen vom Typ B – Beziehungen	176
<b>Arbeitsblatt 7:</b>	Gefühle entdecken und benennen	179
<b>Arbeitsblatt 8:</b>	Hausaufgaben – Gefühle benennen	180
<b>Arbeitsblatt 9:</b>	Instruktion für selbstsicheres Verhalten (B – Beziehungen)	181
<b>Arbeitsblatt 10:</b>	Rollenspielsituationen vom Typ S – Um Sympathie werben	188
<b>Arbeitsblatt 11:</b>	Instruktion für selbstsicheres Verhalten (S – Um Sympathie werben)	191
<b>Arbeitsblatt 12:</b>	Hausaufgaben – Um Sympathie werben	192
<b>Arbeitsblatt 13:</b>	Anleitung zur Entspannung 1: Lange Version (ca. 35–40 Minuten)	206
<b>Arbeitsblatt 14:</b>	Anleitung zur Entspannung 2: Verkürzte Fassung (ca. 18 Minuten)	210
<b>Arbeitsblatt 15:</b>	Anleitung zur Entspannung 3: Verkürzte Fassung (ca. 9 Minuten) mit Ruhebild	213
<b>Arbeitsblatt 16:</b>	Anleitung zur Entspannung 4: Verkürzte Fassung (ca. 7 Minuten) mit Ruhebild und Entspannungswort	215
<b>Arbeitsblatt 17:</b>	Unsicherheitsfragebogen	227
<b>Arbeitsblatt 18:</b>	Fragebogen IE-SV-F	230
<b>Arbeitsblatt 19:</b>	Problemfragebogen	235
<b>Arbeitsblatt 20:</b>	Stundenbogen	237
<b>Arbeitsblatt 21:</b>	Feedbackbogen	238
<b>Arbeitsblatt 22:</b>	IE-SV-F Vergleichswerte für verschiedene Gruppen	239