

# Inhalt

Vorwort	11
---------	----

## **I Grundlagen** 13

### **1 Das Jugendalter** 14

1.1	Entwicklungsaufgaben des Jugendalters	14
1.2	Entwicklungskrisen	15
1.3	Kognitive Entwicklung	16

### **2 Stress und Emotionen** 17

2.1	Aktuelle Stressbelastung Jugendlicher in Deutschland	18
2.2	Auswirkung chronischer Stressbelastungen im Jugendalter	20
2.3	Entstehung von Stress und Emotionen	22
2.4	Emotionen	24
2.5	Emotionale Kompetenzen	26

### **3 Trainingsverhalten als Schlüsselvariable für Trainingserfolg** 28

3.1	Das HAPA-Modell von Schwarzer	28
3.2	Bilden von Trainingsintentionen	30
3.3	Trainingsplanung	32
3.4	Feedback, Würdigung und Selbstverstärkung	34
3.5	Nutzung medialer Möglichkeiten	36

### **4 Überblick über das Training** 37

4.1	Die Bausteine im Überblick	38
4.2	Typischer Aufbau einer Sitzung	40
4.3	Motivationale Komponenten	41
4.4	Überblick über die Trainingsmaterialien	44
4.5	Wirksamkeit des Trainings	44

## **II Manual** 47

### **Modul 1: Forschungsbaustein** 49

### **5 Was du über Stress und Emotionen wissen solltest – und wie dir dieses Wissen im Alltag nützt (Einheit 1)** 50

5.1	Aufbau der ersten Einheit	50
5.2	Einstieg: Der Schokoladendieb	51

5.3	Begrüßung und Erwartungskklärung	55
5.4	Unser Stressmodell: Kampf und Flucht im Alltag	59
5.5	Rückbindung an das Eingangsspiel und Überleitung zur Anwendung	65
5.6	Spielen: Lügen erkennen und Gegenstände finden	65
5.7	Würdigung, Abschluss und Aufgaben der Woche	68
5.8	Abschluss der Einheit 1	71
<b>6</b>	<b>Empathie – unsere Mitmenschen und uns erforschen (Einheit 2)</b>	<b>78</b>
6.1	Aufbau der zweiten Einheit	78
6.2	Beginn: Übung Tagesschätze	79
6.3	Rückblick und Würdigung des Trainingsverhaltens	79
6.4	Einstieg ins Thema: Gedankenleser-Spiel	84
6.5	Erarbeitung des Emotionsmodells	86
6.6	Spielzeit	98
6.7	Aufgaben der Woche	111
6.8	Achtsames Zählen	114
	<b>Modul 2: Körperbaustein</b>	<b>117</b>
<b>7</b>	<b>Von Shaolin-Mönchen lernen: Energie bündeln – Achtsamkeit und Entspannung (Einheit 3)</b>	<b>118</b>
7.1	Aufbau der dritten Einheit	118
7.2	Begrüßung und gemeinsame Übung	119
7.3	Rückblick auf das Trainingsverhalten und auf Trainingsbemühungen	119
7.4	Einstieg: Shaolin-Mönche, Achtsamkeit und Entspannung	119
7.5	Audioübung zur Achtsamkeit und zur Progressiven Muskelentspannung	127
7.6	Spielzeit	134
7.7	Aufgaben der Woche	135
7.8	Abschluss	138
<b>8</b>	<b>Die besten Schauspieler fühlen, was sie spielen – oder wie wir die Stellschraube Körper nutzen können (Einheit 4)</b>	<b>139</b>
8.1	Aufbau der vierten Einheit	139
8.2	Begrüßung und gemeinsame Übung	140
8.3	Rückblick auf das Trainingsverhalten und auf Trainingsbemühungen	140
8.4	Einstieg: Die Stellschraube Körper im Alltag	140
8.5	Emotionen über den Körper verändern	142
8.6	Spielzeit	145

8.7	Aufgaben der Woche	147
8.8	Abschluss	151
<b>Modul 3: Patronus-Baustein</b>		153
<b>9</b>	<b>Wie man die Stärke positiver Erinnerungen nutzen kann (Einheit 5)</b>	154
9.1	Aufbau der fünften Einheit	154
9.2	Begrüßung und gemeinsame Übung	155
9.3	Rückblick auf das Trainingsverhalten und auf Trainingsbemühungen	156
9.4	Einstieg: Starke positive Erinnerungen lösen positive Emotionen aus, die uns schützen	156
9.5	Hilfreiche Emotionen ankern und im Alltag nutzen	159
9.6	Spielzeit	164
9.7	Aufgaben der Woche	165
9.8	Abschluss	167
<b>10</b>	<b>Das Geheimnis hinter Erfolg und Gesundheit – Schätze bei sich und anderen entdecken (Einheit 6)</b>	171
10.1	Aufbau der sechsten Einheit	171
10.2	Begrüßung und gemeinsame Übung	172
10.3	Rückblick auf das Trainingsverhalten und auf Trainingsbemühungen	173
10.4	Einstieg: von Hamstern und einem Hormon, dass uns vor Stress schützt	173
10.5	Selbstwertschätzung fördern	177
10.6	Spielzeit	180
10.7	Aufgaben der Woche	181
10.8	Abschluss	183
<b>Modul 4: Erfolgsbaustein</b>		185
<b>11</b>	<b>Hinter jedem Erfolg steht ein Team – Stelle dein Erfolgsteam zusammen (Einheit 7)</b>	186
11.1	Aufbau der siebten Einheit	186
11.2	Begrüßung und gemeinsame Übung	186
11.3	Rückblick auf das Trainingsverhalten	186
11.4	Einstieg: Der Schlüssel zum Erfolg ist ein Team	187
11.5	Das Erfolgsteam in Aktion	190
11.6	Spielzeit	204
11.7	Überblick über die Aufgaben der Woche	204
11.8	Abschluss	204

<b>12</b>	<b>Das Geheimnis der Marathonläufer – in den Flow kommen (Einheit 8)</b>	205
12.1	Aufbau der achten Einheit	205
12.2	Begrüßung und gemeinsame Übung	205
12.3	Würdigender Rückblick	205
12.4	Fortsetzung des Peer-Coachingprozesses	205
	<b>Modul 5: Geist-ist-geil-Baustein</b>	209
<b>13</b>	<b>Kapitän auf dem eigenen Schiff werden, Regisseur im eigenen Leben sein – oder: Wie wirkliche Selbstbestimmung gelingt (Einheit 9)</b>	210
13.1	Aufbau der neunten Einheit	210
13.2	Begrüßung und gemeinsame Übung	211
13.3	Würdigender Rückblick	212
13.4	Die Wirkungen von Gedanken – ein Experiment	213
13.5	Wie Gedanken, Vorstellungen und Vorannahmen das tägliche Leben beeinflussen – und wie man damit umgehen kann	216
13.6	Transfer auf Alltagssituationen	222
13.7	Aufgaben der Woche	224
13.8	Spielzeit	225
13.9	Abschluss	226
<b>14</b>	<b>Typische Denkfallen erkennen und vermeiden (Einheit 10)</b>	227
14.1	Aufbau der zehnten Einheit	227
14.2	Begrüßung und gemeinsame Übung	228
14.3	Würdigender Rückblick	228
14.4	Logische Denkfehler – oder die schwarze Magie der Wörter »immer«, »nie« und »alle«	228
14.5	Neue Rollenanweisungen schreiben	234
14.6	Abschluss	239
	<b>Anhang</b>	241
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	242
	Literatur	243
	Sachwortverzeichnis	247