

Rüdiger Hinsch • Ulrich Pfingsten

Gruppentraining sozialer Kompetenzen CSK

Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele

5., vollständig überarbeitete Auflage

BEOZPVU

Inhalt

Vorwort

Teil I Grundlagen

1	Soziale Kompetenzen und Kompetenzprobleme	2
1.1	Soziale Kompetenzen	2
1.2	Soziale Kompetenzprobleme	6
1.3	Soziale Kompetenzen als Ressourcen	10
2	Ein Erklärungsmodell sozialer Kompetenzen und Kompetenzprobleme	12
2.1	Das Modell im Überblick	12
2.2	Problematische Teilprozesse	16
2.2.1	Situationale Überforderung	16
2.2.2	Kognitive Probleme: Wahrnehmung, Interpretation und Antizipation	18
2.2.3	Kognitive Probleme: Hintergrundfaktoren	28
2.2.4	Emotionale Probleme	38
2.2.5	Ungünstiges motorisches Verhalten	42
2.2.6	Verhaltenskonsequenzen	49
2.2.7	Zur Bedeutung einzelner Teilprozesse	58
2.3	Ätiologische Aspekte	59
2.3.1	Entstehung sozialer Überforderung	60
2.3.2	Entstehung von Verhaltensdefiziten	62
2.3.3	Erwerb inkompetenter Verhaltensgewohnheiten	64
2.3.4	Erwerb sozialer Ängste	65
2.3.5	Entstehung kognitiver Dysfunktionen	69
2.3.6	Ungünstige Selbstverstärkungsgewohnheiten	71
3	Interventionen	73
3.1	Trainings sozialer Kompetenzen — Konzepte und Anwendungsgebiete	73

3.1.1	Die Ansätze von Salter und Wolpe	73
3.1.2	Der lerntheoretische Ansatz der Social-Skills-Trainings	75
3.1.3	Kognitive Ansätze	77
3.1.4	Prozessorientierte Ansätze	81
3.1.5	Ansätze für verschiedene Klientengruppen	83
3.2	Konzeption des CSK	90
3.2.1	Sozial kompetentes Verhalten und Ziele des GSK	90
3.2.2	Drei Typen sozialer Situationen	92
3.2.3	Struktur und Aufbau des GSK	96
3.3	Evaluation des CSK	100
3.3.1	Empirische Befunde zu den Interventions- techniken des GSK	101
3.3.2	Wirksamkeit des Gesamtprogramms	117
3.3.3	Langfristige Effekte	124

Teil II Praktisches Vorgehen

4	Manual zum Cruppentraining sozialer Kompetenzen (CSK)	128
4.1	Voraussetzungen	128
4.1.1	Organisatorische und materielle Voraussetzungen	128
4.1.2	Ablauf der Sitzungen	130
4.1.3	Einführungsveranstaltung	132
4.2	Durchführung	137
4.2.1	Erste Sitzung: Einführung des Erklärungsmodells	137
4.2.2	Zweite Sitzung: Diskriminationstraining und „Recht durchsetzen“	147
4.2.3	Dritte Sitzung: Analyse von Selbstverbalisationen	159
4.2.4	Vierte Sitzung: „Selbstsicheres Verhalten in Beziehungen“ (Teil 1)	163
4.2.5	Fünfte Sitzung: „Selbstsicheres Verhalten in Beziehungen“ (Teil 2)	172
4.2.6	Sechste Sitzung: „Sympathie gewinnen“	173
4.2.7	Siebte Sitzung: Diskrimination der Situationstypen	182
5	Ergänzende Hinweise und Materialien	186
5.1	Durchführung der Rollenspiele	186
5.1.1	Ablauf der Rollenspiele	186
5.1.2	Generelle Probleme	189

5.2	Der projektive Videofilm	191
5.3	Entspannungstraining	193
6	Maßnahmen zur Erfolgskontrolle	204
6.1	Notwendigkeit von Erfolgskontrollen	204
6.2	Probleme	205
6.3	Messinstrumente	207
6.4	Auswertung	212
Teil IM Anwendungsbeispiele		
7	Anpassung des CSK an spezielle Aufgaben und Klientengruppen	226
8	Klinische Anwendungen	231
8.1	Allgemeine Informationen	231
8.2	Allgemeinpsychiatrie	238
8.3	Psychiatrische Psychotherapiestation	250
8.4	Suchtbereich einer psychiatrischen Klinik	256
8.5	Patientinnen mit Essstörungen	261
8.6	Sozial unsichere Kinder	267
9	Anwendungen in anderen Bereichen	276
9.1	Allgemeine Informationen	276
9.2	Zielgruppen in spezifischen Lebenssituationen	280
9.2.1	Präventives Training für Kinder	280
9.2.2	Jugendliche	282
9.2.3	Eltern geistig und mehrfach Behinderter	288
9.2.4	Frauen	292
9.2.5	Migrantinnen	295
9.3	Abwandlungen für den beruflichen Bereich	296
9.3.1	Ausbildung von Pädagogen	296
9.3.2	„Was tun gegen Gewalt?“ - Ein Trainingsprogramm für Lehrer und Lehramtsstudenten	301

9-4	Das GSK in der beruflichen Weiterbildung	301
9.4.1	Weiterbildung für Ingenieure	302
9.4.2	Leitungskräfte im Pflegedienst	303
9.4.3	Medizinisches Fachpersonal	305
9.4.4	Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung	308
9.5	Abschließende Bemerkung	310

Arbeitsblätter: Verzeichnis der Materialien und Fragebogen

Arbeitsblatt i	Arbeitspapier 1: Erklärungsmodell	143
Arbeitsblatt z	Arbeitspapier 2: Rollenspielsituationen Typ R - Recht durchsetzen	144
Arbeitsblatt 3	Arbeitspapier 3: Diskriminationstraining (Lang- und Kurzfassung)	152
Arbeitsblatt 4	Arbeitspapier 4: Instruktion für selbstsicheres Verhalten (R - Recht durchsetzen)	157
Arbeitsblatt 5	Arbeitspapier 5: Hausaufgaben - Recht durchsetzen	158
Arbeitsblatt 6	Arbeitspapier 6: Rollenspielsituationen Typ B - Beziehungen	166
Arbeitsblatt 7	Arbeitspapier 7: Gefühle entdecken und benennen	169
Arbeitsblatt 8	Arbeitspapier 8: Hausaufgaben - Gefühle benennen	170
Arbeitsblatt 9	Arbeitspapier 9: Instruktion für selbstsicheres Verhalten (B - Beziehungen)	171
Arbeitsblatt 10	Arbeitspapier 10: Rollenspielsituationen Typ S - um Sympathie werben	177
Arbeitsblatt 11	Arbeitspapier 11: Instruktion für selbstsicheres Verhalten ~ (S - um Sympathie werben)	180
Arbeitsblatt 12	Arbeitspapier 12: Hausaufgaben - um Sympathie werben	181
Arbeitsblatt 13	Anleitung zur Entspannung 1: Lange Version (ca. 35-40 Minuten)	194
Arbeitsblatt 14	Anleitung zur Entspannung 2: Verkürzte Fassung (ca. 18 Minuten)	198
Arbeitsblatt 15	Anleitung zur Entspannung 3: Verkürzte Fassung (ca. 9 Minuten) mit Ruhebild	201
Arbeitsblatt 16	Anleitung zur Entspannung 4: Verkürzte Fassung (ca. 7 Minuten) mit Ruhebild und Entspannungswort	203
Arbeitsblatt 17	Fragebogen 1: IE-SV-F	215
Arbeitsblatt 18	Fragebogen 2: Problemfragebogen	220
Arbeitsblatt 19	Fragebogen 3: Stundenbogen	222
Arbeitsblatt 20	Fragebogen 4: Feedbackbogen	223
Arbeitsblatt 21	IE-SV-F Vergleichswerte für verschiedene Gruppen	224

Fn. ■ ■ ■ ■ ■

/ / Hinweis auf Arbeitsblätter jeweils am Kapitelende

Inhalt der beiliegenden CD-ROM

Diesem Buch liegt eine CD-ROM bei. Auf ihr befinden sich:

- Alle Arbeitsblätter und Fragebogen als PDF-Dateien. Sie benötigen dafür den Acrobat Reader (Sie können ihn kostenlos direkt von der CD-ROM installieren).
- Um die Arbeitsblätter 1-12 an eigene Bedürfnisse anpassen zu können, stehen sie auch als Word-Dateien zur Verfügung.
- Drei Beispiele des projektiven Videofilms als AVI-Files in hoher Qualität, so dass eigene Videobänder davon erstellt werden können. Hinweis: Diese Filme sind ohne Ton.