

Gert Jugert | Anke Rehder |
Peter Notz | Franz Petermann

Soziale Kompetenz für Jugendliche

Grundlagen und Training

9. Auflage

BELTZ JUVENTA

Gert Jugert | Anke Rehder | Peter Notz | Franz Petermann
Soziale Kompetenz für Jugendliche

Pädagogisches Training

Gert Jugert | Anke Rehder | Peter Notz |
Franz Petermann

Soziale Kompetenz für Jugendliche

Grundlagen und Training

9., überarbeitete Auflage

BELTZ JUVENTA

Die Autoren

Gert Jugert, Jg. 1940, Dr. phil., ist Gründer des Bremer Instituts für Pädagogik und Psychologie (www.bipp-bremen.de). Seine Arbeitsschwerpunkte sind soziales Lernen, Prävention von Verhaltensstörungen, Supervision, Fort- und Weiterbildung.

Anke Rehder, Jg. 1959, Dipl.-Psych., ist Mitarbeiterin der Hans-Wendt-Stiftung, Bremen. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Mediation und Coaching.

Peter Notz, Jg. 1960, Dipl.-Psych., ist selbständiger Psychologe mit dem Schwerpunkt Beratung, Entwicklungsförderung nach Marte Meo (www.martemeeo-bremen-umzu.de), Selbstregulierung, Konfliktklärung und Evaluation.

Franz Petermann, Jg. 1953, Dr. phil., ist Professor für Klinische Psychologie und Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen (www.zrf.uni-bremen.de). Sein Arbeitsschwerpunkt bezieht sich vor allem auf das Themengebiet Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-7799-3204-8 Print
ISBN 978-3-7799-4506-2 E-Book (PDF)

9., überarbeitete Auflage 2016

© 2016 Beltz Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Cartoons: Holger Fischer, Aurich, und Elisabeth Jugert, Berlin

Herstellung: Hannelore Molitor
Satz: Marion Gräf-Jordan, Heusenstamm
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Vorwort

Die existenzielle Lage der Jugendlichen wird von mehreren gesellschaftlichen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören die Veränderungen des Arbeitsmarktes und der Berufsbildung, die Umgestaltung der Schule und die Auflösung der familiären Bindung. Der Lockerung der gesellschaftlichen Bindungen steht die Ausformung neuer Muster der Erwerbstätigkeit und Freizeit gegenüber.

Die soziologische und psychologische Jugendforschung beschreibt die sich daraus ergebenden Probleme vieler Jugendlicher und fordert bildungs- und gesellschaftspolitische Reformen.

Das Problem eines Teils der Jugendlichen liegt darin, dass sie die Entwicklungsaufgabe „Soziale Kompetenz“ mehr oder weniger verfehlen. Dieser Mangel hat einschneidende Konsequenzen für ihr persönliches und berufliches Leben. Sie scheitern am Schulabschluss, bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz sowie in der Berufsausbildung. Sie haben ein Problem bei dem Aufbau von Partnerbeziehungen und anderen Rollen, die unsere Gesellschaft für Heranwachsende bereithält.

Mit Entwicklungsproblemen dieser Art schlagen sich viele Jugendliche herum. Auf dem Hintergrund dieser Probleme entstand das Buch FIT FOR LIFE im Jahr 2001. Das Ziel ist nach wie vor die aktuelle und *präventive Förderung* von sozialen und berufsbezogenen Fähigkeiten und Fertigkeiten Jugendlicher.

Um unseren oben genannten Zielen, Zielgruppen, Partnern und der Aufgabe des Buches gerecht zu werden, haben wir uns besonders mit

- der sozialen Kompetenz, ihrer Grundlage und Förderung bei den Jugendlichen sowie
- der Fortbildung zu dem Training sozialer Kompetenz theoretisch und praktisch beschäftigt.

Die Ergebnisse unserer Bemühungen legen wir in diesem Buch vor.

Wir haben uns außerdem von dem Ziel leiten lassen, mit dem vorliegenden Buch allen Interessierten eine theoretische Orientierung zur Verfügung zu stellen. Dieses dient mit dem dazugehörigen Manual FIT FOR LIFE (Jugert, G., Rehder, A., Notz, P. und Petermann, F., 2017; 11., überarbeitete Auflage. Weinheim: Beltz Juventa) dazu, mit Jugendlichen ein effektives Training sozialer Kompetenz durchzuführen.

Das vorliegende Buch, in Kombination mit dem oben genannten Manual, wurde durch ein Projekt der Universität Bremen ermöglicht. Gefördert wurde es vom Sozialfond der Europäischen Union (ESF) und von der vormaligen Bundesanstalt für Arbeit, heute Bundesagentur. Mit Institutionen der Berufsvorbereitung und Berufsausbildung als Partnern wurde es realisiert und evaluiert.

Außer den Autoren sind an der Herstellung des Buches Personen in der Berufsbildung, in Schulen, an der Universität und auf Fachtagen beteiligt gewesen, denen wir wertvolle Anregungen, Diskussionen, Hinweise, Ermunterung und Rückmeldung verdanken.

Einen besonderen Dank für kritisches Lesen und Korrigieren des Manuskriptes schulden wir Frau Diplom-Psychologin Hedwig Jugert. Wir sprechen ebenfalls dem Verlag unseren Dank für die Realisierung der Veröffentlichung aus.

Wir danken auch Frau Dipl.-Psych. Julia Fern für ihre Hilfe bei den Abschlussarbeiten am Manuskript.

Wir freuen uns darüber, dass unser Buch vom Jahr 2001 bis heute eine so positive Aufnahme bei der Leserschaft gefunden hat.

Das Buch wurde gründlich überarbeitet, aktualisiert und um einige Abschnitte erweitert, zum Beispiel um das Kapitel 1 „Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung“. Unter dem Titel „Effekte des Trainings“, im Kapitel 2.8, wurden die Ergebnisse der Haupt- und einer Reihe von Einzelstudien (aus dem Zeitraum 1999–2010) in einer besser lesbaren Fassung dargestellt.

Wir hoffen, dass unser Buch auch in Zukunft eine ähnlich positive Aufnahme finden wird und sind für Rückmeldungen aus unserer Leserschaft wie immer dankbar.

Bremen, im Oktober 2016

Gert Jugert, Anke Rehder, Peter Notz, Franz Petermann

Inhalt

Vorwort	5
1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung	11
1.1 Definition von sozialer Kompetenz	11
1.2 Zur Unterscheidung von sozialer Kompetenz und sozialen Fertigkeiten	15
1.2.1 Soziale Fertigkeiten im Jugendalter	17
1.3 Einflussfaktoren auf die soziale Kompetenz	18
1.3.1 Soziale und emotionale Kompetenz im Jugendalter	20
1.4 Selbstsicherheit und soziale Kompetenz	22
1.5 Zur Diagnostik der sozialen Kompetenz	23
1.6 Trainingsbezogene Kompetenzdiagnostik	26
1.7 Methodisches Vorgehen im Rahmen von Kompetenztrainings	28
1.8 Ausgewählte Kompetenztrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	31
1.8.1 Allgemeine Hinweise	31
1.8.2 Trainings für Kinder	31
1.8.3 Ein Kompetenztraining für Jugendliche	35
1.8.4 Ein Kompetenztraining für Erwachsene	37
1.9 FIT FOR LIFE: Ein Kompetenztraining für Jugendliche	39
1.9.1 Überblick über die Module des Kompetenztrainings mit ihren Zielen	39
2 Training soziale Kompetenz für Jugendliche	42
2.1 Theoretische Grundlagen	42
2.1.1 Modell der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung	42
2.1.2 Sozial-kognitive Lerntheorie	48
2.1.3 Jugendpsychologie	53

2.2	Zielgruppen	57
2.3	Ziele	58
2.3.1	Aufmerksamkeit und Ausdauer	59
2.3.2	Lern- und Leistungsmotivation	60
2.3.3	Selbst- und Fremdwahrnehmung	60
2.3.4	Realistische Selbsteinschätzung	60
2.3.5	Selbtsicherheit	61
2.3.6	Selbstkontrolle und Selbststeuerung	61
2.3.7	Selbstmanagementstrategien	62
2.3.8	Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen	62
2.3.9	Empathie und Perspektivenübernahme	62
2.3.10	Kommunikation	63
2.3.11	Kooperation und Teamfähigkeit	63
2.3.12	Entscheidung und Planung (Beruf, Leben, Zukunft)	63
2.3.13	Annehmen von Lob und Kritik, Überwinden von Misserfolgen	64
2.3.14	Sozialkompetente Konfliktlösung	64
2.3.15	Kritik und Selbstkritikfähigkeit	64
2.3.16	Zusammenfassung	65
2.4	Trainingsmethoden	65
2.4.1	Strukturiertes Rollenspiel und Verhaltensübung	65
2.4.2	Verhaltensregeln	68
2.4.3	Trainingsrituale	70
2.4.4	Konzentrationsübungen	70
2.4.5	Aufbau einer Trainingssitzung	71
2.4.6	Kleingruppe	71
2.4.7	Gruppenzusammensetzung	72
2.5	Basisverhalten des Trainers	72
2.5.1	Vertrauensaufbau und Motivierung	73
2.5.2	Feedback	75
2.6	Die Module	78
2.6.1	Modul: Motivation	78
2.6.2	Modul: Feedback	80
2.6.3	Modul: Selbstsicherheit	81
2.6.4	Modul: Selbstmanagement	82
2.6.5	Modul: Kommunikation	83
2.6.6	Modul: Körpersprache	84
2.6.7	Modul: Kooperation und Teamfähigkeit	85

2.6.8	Modul: Lebensplanung	86
2.6.9	Modul: Beruf und Zukunft	87
2.6.10	Modul: Gefühle	88
2.6.11	Modul: Fit für Konflikte I	89
2.6.12	Modul: Fit für Konflikte II	89
2.6.13	Modul: Einfühlungsvermögen	90
2.6.14	Modul: Lob und Kritik	91
2.7	Exemplarische Wiedergabe eines vollständigen Trainingsmoduls	92
2.8	Effekte des Trainings	101
2.8.1	Qualitative Ergebnisse	102
2.8.2	Quantitative Ergebnisse	104
2.8.3	Selbstbeschreibung der Jugendlichen	106
2.8.4	Fremdbeurteilung der Jugendlichen	108
2.8.5	Weitere Evaluationsstudien	112
2.8.6	Überblick zu den Effekten der bereits durchgeführten Evaluationen	120
2.8.7	Zusammenfassung	123
3	Fortbildung zum Training sozialer Kompetenz	124
3.1	Ziele und Methoden	124
3.1.1	Zusammenhang von Theorie und Methoden	125
3.1.2	Methoden der Fortbildung	126
3.1.3	Durchführung und Auswertung von Trainingssitzungen	129
3.1.4	Methodenwechsel	130
3.1.5	Zeitliche Gestaltung	131
3.1.6	Verteilung der Themen innerhalb der Fortbildung	131
3.1.7	Gestaltung der Einführungssitzung der Fortbildung	131
3.2	Themen und Module der Fortbildung	134
3.2.1	Theoretische Grundlagen des Trainings	134
3.2.2	Trainingsmethoden	138
3.2.3	Basisverhalten der Trainer	140
3.2.4	Trainingsmodule	141
3.2.5	Anpassung des Trainings	141

3.3	Maßnahmen zur Sicherung der Qualität des Trainings	142
3.3.1	Evaluation des Trainings	143
3.3.2	Supervision oder Praxisbegleitung	154
3.3.3	Implementierung in die Institution	158
	Verzeichnis der Abbildungen, Kästen und Tabellen	160
	Abbildungen	160
	Kästen	161
	Tabellen	162
	Literatur	163

1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung

1.1 Definition von sozialer Kompetenz

Soziale Kompetenz bezieht sich auf alle Fertigkeiten, die für ein zufriedenes Zusammenleben erforderlich sind. Solche Fertigkeiten setzen folgende Teilfertigkeiten voraus:

- Eine differenzierte soziale Wahrnehmung,
- eine komplexe soziale Urteilsfähigkeit und
- ein umfassendes Repertoire an sozialen Handlungsweisen.

Die sozialen Fertigkeiten orientieren sich an den Anforderungen einer Situation, den Ressourcen und den persönlichen Bedürfnissen der Beteiligten, aber auch an gesellschaftlichen Normen. Soziale Fertigkeiten, zum Beispiel Durchsetzungsvermögen, Selbstsicherheit, Kontakt und Kooperationsfähigkeit, dienen in der Entwicklung von Jugendlichen dazu, den Betroffenen einen akzeptablen Kompromiss zwischen sozialer Anpassung und der Realisierung persönlicher Bedürfnisse zu ermöglichen.

Bei der sozialen Kompetenz handelt es sich um ein psychologisches Konzept, das seit über 40 Jahren diskutiert wird. Hauptsächlich dient der Begriff dazu, entweder Entwicklungsziele im Kindes- und Jugendalter zu beschreiben oder Therapieziele in der Verhaltenstherapie zu konkretisieren. Hierbei bildet soziale Kompetenz kein einheitliches oder eindimensionales Konzept, sondern ein komplexes Gebilde, das durch Begriffe wie „Selbstsicherheit“, „Durchsetzungsvermögen“ oder „Kontaktfähigkeit“ nur teilweise definiert werden kann. Hinzu kommt, dass die Verhaltensweisen, die soziale Kompetenz ausmachen, altersabhängig sind, das heißt im Entwicklungsverlauf an Komplexität zunehmen (vgl. Petermann, 2002; Denham et al., 2009).

Eine einfache Form, soziale Kompetenz zu präzisieren, ergibt sich aus der Orientierung am Entwicklungsverlauf und den daraus resultierenden Entwicklungsaufgaben. Kinder und Jugendliche – so das Konzept von Havighurst (1982) – übernehmen durch Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Anforderungen neue Aufgaben und Rollen. Für die uns hier vor allem interessierende Gruppe der 12- bis 18-Jährigen definiert schon Havighurst acht Entwicklungsaufgaben:

- Neue und reifere Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts aufbauen,
- die männliche und weibliche Geschlechtsrolle übernehmen,
- die eigene körperliche Erscheinung akzeptieren,
- von den Eltern und anderen Erwachsenen emotional unabhängig sein,
- Partnerschaft und Familienleben vorbereiten,
- Werte und ethisches System erlangen, die als Leitfaden für das Verhalten dienen;
- sozial verantwortliches Handeln erstreben und erreichen.

Aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen postulieren Hurrelmann und Quenzel (2013), dass die von Havighurst formulierten Entwicklungsaufgaben nicht mehr den tatsächlichen Anforderungen an einen jungen Menschen heute entsprechen. Ihrer Meinung nach gibt es den „typischen Lebenslauf“ mit den darin enthaltenen „Fixpunkten“ (z.B. Ehe) so heute nicht mehr. Aus diesem Grund schlagen die Autoren folgende vier Entwicklungsaufgaben vor (Hurrelmann & Quenzel, 2013, S. 28):

- **Qualifizieren:** Ausbau und Ausbildung kognitiver und sozialer Kompetenzen, die es dem Jugendlichen ermöglichen, sich auf ein berufliches Ziel hin zu orientieren und darauf vorzubereiten.
- **Binden:** Zunehmende Autonomie von der Herkunftsfamilie, gleichzeitig Eingehen von (intimen) Partnerschaften.
- **Konsumieren:** Aufbau eines sozialen Netzes, Aufbau und Pflegen von Freundschaften, Schaffen von Freizeitstrukturen, Umgang mit digitalen Medien.
- **Partizipieren:** Bilden eines eigenen Normensystems und moralischer Wertvorstellungen.

Betrachtet man die für das Jugendalter sowohl von Havighurst (1982), als auch von Hurrelmann und Quenzel (2013) vorgeschlagenen Entwicklungsaufgaben, wird deutlich, wie bedeutsam soziale Kompetenz ist. Sich in der beruflichen Welt zurechtzufinden, eine Partnerschaft oder enge Freundschaft einzugehen und sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen, erfordert entsprechende soziale Kompetenzen.

Soziale Kompetenz umfasst eine Vielzahl von Fähigkeiten, Sozialverhalten – in Abhängigkeit von Kontextbedingungen – differenziert zu äußern. Am deutlichsten springt das Fehlen sozialer Kompetenz ins Auge. Jugendliche mit sozial inkompetentem Verhalten sind vermeidend-unsicher (Petermann & Suhr-Dachs, 2013; Mesa, Beidel & Bunnell, 2014) oder aggressiv (vgl. Petermann & Petermann, 2013), um die beiden Verhaltensextrême zu benennen.

Mangelnde soziale Kompetenz begünstigt sowohl die Entwicklung internalisierender als auch externalisierender Probleme und dissozialen Verhaltens bei Jugendlichen (Petermann & Petermann, 2013b; Burt, Obradovic, Long & Masten, 2008; Sorlie, Hagen & Ogden, 2008; Burt & Roisman, 2010; Bornstein, Hahn & Haynes, 2010). Vieles spricht dafür, sozial kompetentes Verhalten als situationsspezifisches und gut trainierbares Merkmal aufzufassen. Soziale Kompetenz beeinflusst die Akzeptanz in der Gruppe der Gleichaltrigen, den Schulerfolg und fördert die berufliche Karriere. Sozial kompetente Menschen sind nicht nur sozial akzeptierter, sie weisen auch vielfältige Schutzfaktoren auf, die vor psychosozialen Krisen oder psychischen Krankheiten schützen können (vgl. Fuhrer, 2013). In dieser Hinsicht kann man in Anlehnung an Bloomquist (1996) soziale Kompetenz als Fähigkeit definieren, umweltbezogene und persönliche Ressourcen gezielt so einzusetzen, dass eine optimale Entwicklung möglich wird.

Nachdem die Funktionen der sozialen Kompetenz (bezogen auf die schulische und berufliche Laufbahn), die Entwicklung eines sozialen Netzes beziehungsweise die Herausbildung psychischer Störungen thematisiert wurden, sollen die Definitionsmerkmale weiter spezifiziert werden. Der Begriff „soziale Kompetenz“ beinhaltet eine Bewertung eines Verhaltens (vgl. McFall & Dodge, 1982; Kanning, 2009a). Diese resultiert aus der Einschätzung, wie eine gestellte (soziale) Aufgabe, zum Beispiel mit anderen in Kontakt zu kommen, gelöst wird. Je nachdem wie gut es gelingt, die Aufgabe zu bewältigen, spricht man von einem sozial kompetenten oder inkompetenten Verhalten. Die Einschätzung eines Verhaltens als kompetent oder inkompetent hängt von Normen (Rollenerwartungen) ab, die je nach Alter, Geschlecht, Beruf, Status und Kultur sehr verschieden sein können.

Es wurde bereits erwähnt, dass soziale Kompetenz auch unter dem Entwicklungsaspekt gesehen werden kann (vgl. Denham et al., 2009). So führen Entwicklungspsychologen an, dass soziale Kompetenz als Katalog von Entwicklungszielen definiert werden kann, der mindestens die folgenden fünf Aspekte umfasst:

- Fähigkeit zur Perspektivenübernahme,
- Erkennen des Stellenwerts von Freundschaften,
- Problemlösestrategien für soziale Interaktionen,
- Entwicklung von moralischen Wertvorstellungen und
- kommunikative Fähigkeiten.

Eine Reihe dieser Aspekte wurde bereits im Konzept der Entwicklungsaufgaben in der Variante von Hurrelmann und Quenzel (2013) aufgegriffen.

Die Klinische Kinderpsychologie interessiert sich – in Ergänzung der Sichtweise der Entwicklungspsychologie – vor allem dafür, wann sozial kompetentes Verhalten überhaupt gezeigt werden kann. Ob dies gelingt, hängt von mindestens drei Aspekten ab (vgl. Petermann, 2013b):

- einer klar definierten Aufgabe, die im sozialen Kontext zu bewältigen ist;
- den verfügbaren Fertigkeiten, die zur erfolgreichen Bewältigung nötig sind und
- der Bewertung des aufgabenbezogenen Verhaltens in einer konkreten sozialen Situation.

Bei diesem Definitionsversuch muss vor allem der Begriff „verfügbare Fertigkeiten“ konkretisiert werden. Hierunter werden detailliert beschriebene soziale Fertigkeiten verstanden, die in einem Verhaltenstraining eingeübt werden können. Die Verfügbarkeit solcher Fertigkeiten allein macht jedoch noch keine soziale Kompetenz aus. Entscheidend ist vielmehr, dass und wie die Fertigkeiten im sozialen Kontext eingesetzt werden.

Young, Caldarella, Richardson und Young (2012, S. 63) bezeichnen soziale Fertigkeiten als „Verhaltensweisen, die ein Jugendlicher für eine erfolgreiche Interaktion mit anderen Menschen benötigt“. Ein solches sozial kompetentes Verhalten weist drei Merkmale auf:

- Das Verhalten bezieht sich immer auf eine Interaktion zwischen zwei oder mehr Personen. Somit sind solche Verhaltensweisen, die in einem zwischenmenschlichen Kontext stattfinden, zentrale soziale Fertigkeiten.
- Soziale Fertigkeiten erfordern eine Handlung (z.B. aktives Problemlösen).
- Sozial kompetentes Verhalten beachtet den Kontext und wendet verschiedene Fertigkeiten sowohl situationsübergreifend als auch situationspezifisch an.

Sozial kompetent verhält sich, wer die verfügbaren Fertigkeiten flexibel, aufgaben- und situationsangemessen einzusetzen versteht.

In der Psychologie werden die Begriffe „soziale Kompetenz“ und „soziale Fertigkeiten“ weitgehend synonym verwendet (vgl. Merrell & Gimpel, 2014). Ein sachgemäßer Wortgebrauch wäre jedoch, den Begriff „soziale Kompetenz“ als Oberbegriff für soziale Fertigkeiten zu verwenden (vgl. Kanning, 2009a).

1.2 Zur Unterscheidung von sozialer Kompetenz und sozialen Fertigkeiten

Am einfachsten gelingt es, die beiden Begriffe auseinanderzuhalten, indem man sich die Formen sozialer Fertigkeiten vor Augen führt. Gambrill (1995) gibt für Kinder und Jugendliche folgende soziale Fertigkeiten an.

Wichtige soziale Fertigkeiten im Kindes- und Jugendalter (Gambrill, 1995)

- Versuchungen zurückweisen,
- auf Kritik reagieren,
- Änderungen bei störendem Verhalten verlangen,
- Unterbrechungen im Gespräch unterbinden,
- Schwächen eingestehen,
- erwünschte Kontakte arrangieren,
- unerwünschte Kontakte beenden,
- Komplimente äußern,
- Komplimente akzeptieren,
- auf Kontaktangebote reagieren,
- Gespräche beginnen,
- Gespräche aufrechterhalten,
- Gespräche beenden,
- jemanden um einen Gefallen bitten,
- Widerspruch äußern,
- sich entschuldigen,
- Nein-Sagen und
- Gefühle offen zeigen.

Die Liste solcher Fertigkeiten lässt sich noch erheblich verlängern. So wird ein Fertigkeitstraining diese Feinziele zunächst einmal ordnen müssen, wie dies in den siebziger und achtziger Jahren die Arbeitsgruppe um Goldstein vorbildlich durchführte (s. Petermann & Petermann, 2010).

Die Aufzählung verdeutlicht, wie stark soziale Fertigkeiten untergliedert werden können. Eine solche Feingliederung erleichtert den Erwerb neuer Fertigkeiten, macht jedoch den Aufbau einer umfassenden sozialen Kompetenz zu einem langwierigen Prozess. Dies umgeht man, indem man eine Lernzielhierarchie vorgibt, die mit den einfachsten Fertigkeiten beginnt und schrittweise zu komplexeren Fertigkeiten übergeht. Generell gilt jedoch, dass

die zu vermittelnden sozialen Fertigkeiten nach den Bedürfnissen und Lernvoraussetzungen der beteiligten Personen detailliert auszugestalten sind. Beispielhaft wird dies in folgender Feingliederung aufgelistet.

Beispiel für eine Feingliederung einer sozialen Fertigkeit

In einem sozialen Kompetenztraining müssen die einzuübenden sozialen Fertigkeiten soweit untergliedert werden, dass sie in den Trainingssitzungen bearbeitet werden können. So gliedert sich die soziale Fertigkeit „Freizeitaktivitäten mit anderen durchführen“ in die folgenden Komponenten auf:

- eine Aktivität auswählen,
- Personen aussuchen, mit denen man die Aktivität ausüben möchte und die auch Zeit dazu haben,
- die jeweiligen Personen aufsuchen,
- sie ansprechen mit „Würdest Du mit mir (Name der Aktivität)?“ und
- wenn die Antwort „ja“ lautet, die Person auffordern, einen dazu passenden Ort aufzusuchen und mit der Aktivität zu beginnen oder
- wenn die Antwort „nein“ lautet, sich damit abfinden und jemand anderen aufsuchen und fragen.
- Die Einzelheiten der Ausgestaltung hängen von den Bedingungen der beteiligten Personen und dem situativen Kontext ab.

Die Feinziele sozialer Fertigkeiten können nur erreicht werden, wenn die Betroffenen eine differenzierte soziale Wahrnehmung entwickeln, eine angemessene soziale Urteilsfähigkeit herausbilden und schrittweise ein umfassendes Repertoire an sozialen Handlungsweisen aufbauen. All diese Voraussetzungen basieren auf Lernprozessen, die durch Verhaltenstrainings gezielt gefördert werden können. Selbstverständlich sind in unterschiedlichen Lebensbereichen eines Jugendlichen (z.B. Elternhaus, Freundeskreis, Schule, Ausbildungsplatz) spezifische Fertigkeiten gefordert, die sich im Zuge verschiedener sozialer Erfahrungen zu einer „Lebenskompetenz“ ausformen. Unter Lebenskompetenzen lassen sich „Fähigkeiten [verstehen], die für positives und günstiges Verhalten benötigt werden, um die Anforderungen des täglichen Lebens zu meistern“ (Mahmoudi & Moshayedi, 2012, S. 1156). Diese Fähigkeiten werden als essentiell für eine positive Entwicklung Jugendlicher betrachtet und umfassen beispielsweise ein positives Selbstkonzept, ein stabiles Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl, ein eigenes Wert- und Normensystem und das Gefühl der Zugehörigkeit zu anderen Menschen mit dadurch entstehenden prosozialen Verhaltensweisen (Guerra & Bradshaw,