

Johannes Bach,
Silvia Kratzer, Dieter Ulich

Trainingsprogramm zur Aggressions- Verminderung bei Jugendlichen

The letters 'TAV' are rendered in a large, bold, teal font, positioned behind the main title text.

Arbeitsbuch für Trainingsteilnehmer

Kohlhammer

Johannes Bach
Silvia Kratzer
Dieter Ulich

TAV – Trainingsprogramm zur Aggressions-Verminderung bei Jugendlichen

Arbeitsbuch für Trainingsteilnehmer

Übersetzte und adaptierte deutsche Ausgabe
des amerikanischen Programms Viewpoints
von N. Guerra, A. Moore und R. G. Slaby

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

1. Auflage 2008

Alle Rechte vorbehalten

© 2008 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

Printed in Germany

ISBN 978-3-17-019751-0

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-029553-7

Inhalt

Vorwort	7
Zum Gebrauch des Arbeitsbuches	8
Übung 1 Über unsere Probleme nachdenken	9
Einführung	9
Ritas Geschichte	10
Murats Zwickmühle	12
Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen	14
Übung 2 Gibt es ein Problem? (Schritt 1)	15
Einführung	15
Stress, was ist das?	15
Übung 3 Stopp! Denk nach! (Schritt 2)	21
Einführung	21
Springende Eidechsen	21
Rollenspiel: Hitzköpfig oder gelassen?	23
Du bist dran	23
Übung 4 Warum gibt es einen Konflikt? Sammle die Gründe/ Überprüfe Deine Überzeugungen (Schritt 3)	27
Einführung	27
Du bist dran	28
Einen Informationsvorrat anlegen	32
Eine voreingenommene Sichtweise	34
Vorurteile	36
Übung 5 Warum gibt es einen Konflikt? Die Sichtweise der anderen (Schritt 3)	39
Einführung	39
Zwei Sichtweisen	40
Wessen Sichtweise?	42
Übung 6 Schwierige Situationen (Überblick)	45
Einführung	45
Schwierige Situationen	46

Übung 7	Was will ich? (Schritt 4)	52
	Einführung	52
	Grundlegende Ziele/Handlungsziele	53
	Persönliche Befragung.	57
	Kurzfristige/langfristige Ziele	60
Übung 8	Überlege Dir Lösungen (Schritt 5)	63
	Einführung	63
	Du bist dran	63
	Passiv, aggressiv, selbstsicher.	66
	Selbstsicher	67
	Überprüfe Deine Überzeugungen	69
Übung 9	Beachte die Konsequenzen (Schritt 6)	73
	Einführung	73
	Vorteile und Nachteile	74
	Die Sichtweise des Opfers.	78
	Einstellungen zu Konsequenzen: Denkfehler.	82
Übung 10	Entscheide, was zu tun ist, tu es (Schritt 7), und bewerte die Ergebnisse (Schritt 8)	84
	Denkst Du positiv?	84
	Selbsteinschätzung	85
	Persönliche Problemlösestrategie (Überblick)	87
	Zuversichtlich nach vorne blicken	91
	Rückblick: Sag ehrlich Deine Meinung!	92
	Anhang	93
	Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen (Übung 1)	93
	Trainingsplan (Übung 2): »Gelassene Gedanken«	94
	Trainingsplan (Übung 3): »Hitzköpfig oder gelassen«	96
	Trainingsplan (Übung 7): »Kurz- und langfristige Ziele«.	97
	Trainingsplan (Übung 8): »Selbstsichere Lösungen«	98
	Trainingsplan (Übung 9): »Konsequenzen«.	99
	Trainingsbeispiel für die Übung 10: Persönliche Problemlösestrategie (Beispiel 1).	100
	Trainingsbeispiel für die Übung 10: Persönliche Problemlösestrategie (Beispiel 2).	100

Vorwort

Eine Interventionsstudie wie die vorliegende stellt immer eine große Herausforderung dar. Man kann ein solches Vorhaben nur dann leisten, wenn viele Menschen daran mitwirken und einen langen Atem haben.

Deswegen möchten wir diese Gelegenheit nutzen, um uns bei allen Beteiligten zu bedanken, die zum Gelingen dieses Projektes beigetragen haben.

An erster Stelle ist Frau Nancy Guerra zu nennen, die die ursprüngliche amerikanische Interventionsstudie durchgeführt hat und uns mit folgenden Worten freundlicherweise gestattet hat, das Programm zu übersetzen und zu veröffentlichen: »That would be great«.

Hierzu zählen weiterhin die Sozialpädagogen in den beiden Justizvollzugsanstalten Aichach und Neuburg-Herrenwörth, Frau Gertrud Dotzauer, Frau Karin Lang, Frau Alberta Oschwald und Herr Michael Jadasch, mit denen die Zusammenarbeit immer hervorragend lief und die uns in jeder erdenklichen Form Unterstützung zukommen ließen. Am Lehrstuhl in Augsburg möchten wir uns besonders bei Frau Iris Hentschel für die statistische Aufbereitung der Daten, die Berechnung der statistischen Analysen und ihre Geduld, Hilfe und Erklärung bei allen statistischen Fragen bedanken. Weiterhin danken wir Frau Franziska Bauer, die uns bei den Projektanträgen, den Abrechnungen, der Organisation und anderen vielfältigen Tätigkeiten immer wieder unterstützend und aufmunternd zur Seite stand. Frau Bettina Häfele gilt Dank für das sorgfältige Korrekturlesen der Texte, und Frau Valérie Berner möchten wir für die Erstellung des druckreifen Manuskriptes danken.

Ein besonderer Dank gilt natürlich auch den Gruppenleiterinnen und -leitern, die das Programm durchgeführt und mit ihren zahlreichen Anregungen dafür gesorgt haben, dass es Schritt für Schritt verbessert werden konnte: Robert Brickmann, Patrick Durner, Sylvie Klenk, Andrea Lochmüller, Kerstin Maier und Gitta Zachmann.

Schließlich möchten wir denen danken, für die wir das Programm konzipiert und mit denen wir es durchgeführt haben: den Jugendlichen. Auch wenn nicht immer alles glatt gelaufen ist und wir gemeinsam einige Probleme zu meistern hatten, machten die Jugendlichen deutlich, dass sie das Programm annehmen und davon profitieren können. Aufgrund der gemeinsamen Erfahrungen konnten wir so das Programm immer wieder verbessern.

Deswegen wollen wir allen Jugendlichen, die an dem Programm teilgenommen haben, dieses Buch widmen.

Augsburg, Frühjahr 2008 *Johannes Bach, Silvia Kratzer und Dieter Ulich*

Zum Gebrauch des Arbeitsbuches

In diesem Arbeitsbuch geht es darum, dass Ihr Euch selbst und andere besser kennen lernt. Es handelt davon, wie es ist, wenn man Probleme hat, und es will Euch helfen, besser mit diesen Problemen umgehen zu können.

Eines ist vorab ganz wichtig: Jeder hat Probleme. Es gibt niemanden auf der Welt, der keine Probleme zu lösen hätte. Probleme können einfach oder vielschichtig sein, aber sie sind ein Teil des Lebens, und Du kannst sie lösen.

Wir werden dieses Handbuch in einer kleinen Gruppe durcharbeiten. Damit die Arbeit in der Gruppe funktioniert ist es wichtig, dass sich alle Teilnehmer an folgende Gruppenregeln halten.

1. Zuhören

Wenn einer spricht, hören die anderen zu, was er oder sie sagt. Bitte unterbrich nicht mitten in einem Satz. Achte darauf, was die anderen Teilnehmer sagen – nicht nur auf das, was Du sagen willst.

2. Zusammenfassen und bestätigen

Um zu zeigen, dass Du zugehört hast, beginne Deine Antwort damit, dass Du wiederholst, was der Vorherige gesagt hat.

3. Respekt

Auch wenn Du nicht dieselbe Meinung wie andere Gruppenteilnehmer hast, solltest Du ihr Recht auf eine eigene Meinung und Gefühle respektieren.

4. Offenheit und Ehrlichkeit

Nur Du weißt, was Du in der Gruppe sagen möchtest. Es ist wichtig, dass Du Deine eigene Meinung ehrlich äuserst – und nicht das sagst, was die anderen meinen oder was irgendein Gruppenleiter »hören will«.

5. Feingefühl

Wenn Du eine andere Meinung als jemand anderer hast, dann vertritt sie auch. Versuche, den »richtigen Ton« zu treffen und ihn nicht zu beleidigen oder zu verletzen. Geh so mit ihm um, wie auch Du behandelt werden willst!

Denke auch daran, zuzustimmen, wenn eine Äußerung auch für Dich gilt.

6. Vertraulichkeit

Erfahrungen, die Gruppenmitglieder miteinander teilen und über die sie sprechen, sollen niemandem außerhalb der Sitzung erzählt werden. Alles, was in der Gruppe gesagt wird, ist »top secret«. Das gilt für die Teilnehmer genauso wie für die Gruppenleiter!

Übung 1: Über unsere Probleme nachdenken

Einführung

Zu Beginn geht es um Probleme. Was ist eigentlich ein Problem? Ein Problem ist eine Situation, in der Du eine Entscheidung treffen musst oder nach einer Lösung suchen musst.

Einige Probleme sind ziemlich einfach zu lösen: z. B. zu entscheiden, was man auf einer Party anzieht, ob man für einen Test lernt oder mit Freunden weggeht usw. Einige Probleme sind schwerer zu lösen, besonders, wenn andere Personen beteiligt sind: zu entscheiden, welchen von zwei Freunden man zu einem Konzert einlädt, oder zu versuchen, einen Konflikt mit einem Aufseher zu lösen, usw.

Kennst Du irgendjemanden, der **noch nie** ein persönliches Problem hatte? Du kennst wahrscheinlich einige, die beim Lösen ihrer Probleme gescheitert sind oder sich für schlechte Lösungen entschieden haben. Und Du kennst andere, die erfolgreichere Lösungen gefunden haben.

Aber es ist unmöglich, jemanden zu treffen, der überhaupt keine Probleme hat. Es ist wichtig für Dich zu wissen, dass Probleme ein **normaler** Bestandteil des Lebens sind und dass sie gelöst werden können.

In dieser Übung wirst Du Gelegenheit haben, über verschiedene Probleme nachzudenken. Es werden zwei besondere Probleme vorgestellt: Eines bezieht sich auf einen Streit zwischen einem Elternpaar und seinem Kind, und bei einem anderen Problem geht es um eine Situation zwischen zwei Freunden.

Am Ende der ersten Übung wirst Du die **Acht Stufen zum erfolgreichen Problemlösen** kennen lernen. Diese Stufen sind keine Musterlösung für alle Situationen im Leben. Sie können Dir aber helfen, mehr Kontrolle über Dein Leben zu bekommen und besser mit anderen klarzukommen. Die Idee ist folgende: Wenn Du besser mit Deinen Problemen und Schwierigkeiten umgehen kannst, dann hast Du auch weniger Ärger und Stress mit anderen Leuten.