

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 11

Teil A: Theorie und Aufbau des Trainingsprogramms

1 Einleitung 15

2 Theoretische Grundlagen 17

 2.1 Stress 17

 2.1.1 Begriffsklärung 17

 2.1.2 Stresskonzepte und Stressbewältigung 17

 2.1.3 Stress im Jugendalter 19

 2.2 Prävention 23

 2.2.1 Prävention bei Kindern und Jugendlichen 23

 2.3 Stressbewältigungsprogramme für Jugendliche 24

 2.3.1 Interventionsansätze 24

 2.3.2 Übersicht über ausgewählte Programme 27

 2.4 Ausgangspunkt des Programms „Optimistisch cool bleiben“ 30

3 Ergebnisse 31

 3.1 Voraussetzungen des Programms 31

 3.2 Methoden des Programms 32

 3.3 Ziel des Programms 34

 3.4 Inhalt 34

 3.5 Zielgruppe und Rahmenbedingungen 34

4 Manual 37

 4.1 Basismodule 37

 4.1.1 Erst mal cool bleiben 37

 4.1.2 Stress-Check I 37

 4.1.3 Stress-Check II 37

 4.1.4 Stressalarm 37

 4.1.5 Chill-out 38

 4.2 Wahlmodule 38

 4.2.1 Entspannung 38

 4.2.2 Problemlösen 38

 4.2.3 Identität und Zukunft 39

5	Evaluation	41
5.1	Evaluation des Programms	41
5.2	Formative Evaluation	41
5.2.1	Akzeptanz- und Zufriedenheitseinschätzung des Kurses	41
5.2.2	Kursleitereinschätzungen	45
5.2.3	Interesse für das Thema Stress vor und nach dem Kurs	45
5.2.4	Bevorzugter Kursleiter	46
5.2.5	Wichtige Fähigkeiten und Eigenschaften, die ein Stresskursleiter haben sollte	46
5.2.6	Gründe, die gegen das Absolvieren eines Stresskurses sprechen	46
5.2.7	Zugang zu „Optimistisch cool bleiben“	47
5.3	Effektevaluation	47
5.3.1	Gesundheitsbezogene Lebensqualität der Jugendlichen	47
5.3.2	Stress-Kurztest (Reschke et al., 2020)	47
5.3.3	Trierer Inventar für chronischen Stress (TICS)	48
5.3.4	Veränderungsfragebogen zum Erleben und Verhalten (VEV)	50
5.4	Durchführung der Evaluation von „Optimistisch cool bleiben“	50
6	Literatur	53
7	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	57

Teil B: Handbuch und Material für die Kursdurchführung

Willkommen im Kurs „Optimistisch cool bleiben“	61
„Optimistisch cool bleiben“ – Module	62
Erste Stunde – Erst mal cool bleiben	63
Die erste Kursstunde	64
Aktiver Bewegungsausgleich	69
„Optimistisch cool bleiben“ – Kursübersicht	71
„Wer bin ich?“	72
Gruppenregeln	73
Meine Ziele	74
Stress – Was ist das?	77
Zweite Stunde – Stress-Check I	79
Die zweite Kursstunde	80
Stresssignale	82
Meine Stresssignale	83
Mein Frühwarnsystem – Frühe Stresssignale	84
Bilanz meiner Stressoren	85
Stresstagebuch	88

Dritte Stunde – Stress-Check II	91
Die dritte Kursstunde	92
Stressgedanken/Anti-Stressgedanken	95
Innere Antreiber – die Stressfallen in mir	97
Die Stressbremse	99
Entspannung – Was bewirkt sie?	100
Imaginationsübung – Gesundheitsförderliche Regulation negativer Gefühle	101
Vierte Stunde – Stressalarm	103
Die vierte Kursstunde	104
Eine Erlebnissituation	107
Negative Emotionen: Was können wir tun, um sie loszuwerden?	108
Liste der Karten für die Übung „Ärgerausdruck“	114
Mensch ärgere dich richtig	116
Arbeitsblatt Idealverhalten	119
Fünfte Stunde – Chill-out	121
Die fünfte Kursstunde	122
Ort positiver Gefühle – eine Fantasiereise	124
Stressbewältigung	125
Stressampel	126
„Das finde ich gut an dir!“	127
Von der Schwierigkeit, es allen recht zu machen	131
Spiele zur Auflockerung	132
Wissensquiz	134

Wahlmodul A: Entspannung

Sechste Stunde – Mach mal langsam I	137
Die sechste Kursstunde (Entspannung)	138
Meine Ziele	141
Gruppenregeln	142
Achtsamkeit	143
Entspannung: Was ist das?	144
Entspannungsverfahren im Verlauf der Entwicklung	145
Aktiver Bewegungsausgleich	146
Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	148
Hausaufgabe: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	149
Siebte Stunde – Mach mal langsam II	151
Die siebte Kursstunde (Entspannung)	152

Achtsamkeit	155
Die Signalpunkt-Technik	156
Kurzentspannung (nach Reschke & Schröder, 2010)	157
Übungsanleitung „Autogenes Training“	158
Achte Stunde – Mach mal langsam III	159
Die achte Kursstunde (Entspannung)	160
Übungsanleitung „Achtsames Essen“	163
Die Stressbremse	164
Kurzmanual Entspannung	165
Teilnehmerurkunde	166
Rückmeldebogen	167
Achtsamkeit – eine Geschichte zum Abschluss	169

Wahlmodul B: Problemlösen

Sechste Stunde – Problemlösen I	173
Die sechste Kursstunde (Problemlösen)	174
Meine Ziele	176
Gruppenregeln	177
Informationsblatt Problemlösung	178
Arbeitsblatt Problemlösung	179
Beispielgeschichten zum Problemlösen	181
Siebte Stunde – Problemlösen II	183
Die siebte Kursstunde (Problemlösen)	184
Informationsblatt Problemlösung	186
Arbeitsblatt Problemlösung	187
Beispiele für Goldene Sätze	189
Brainstorming	190
Achte Stunde – Problemlösen III	191
Die achte Kursstunde (Problemlösen)	192
Informationsblatt Problemlösung	194
Arbeitsblatt Problemlösung	195
Teilnehmerurkunde	197
Rückmeldebogen	198
Krimirätsel „Max und Moritz“	200
Problemlöseaufgabe	202

Wahlmodul C: Identität und Zukunft

Sechste Stunde – Identität und Zukunft I	207
Die sechste Kursstunde (Identität und Zukunft)	208
Meine Ziele	211
Gruppenregeln	212
Meditative Rückbesinnung	213
Arbeitsblatt „Mein Lebensweg“	214
Zitate und Lebensweisheiten	215
Siebte Stunde – Identität und Zukunft II	217
Die siebte Kursstunde (Identität und Zukunft)	218
Wer bin ich?	220
Infoblatt Identitätsentwicklung – Ziel der Identitätsentwicklung im Jugendalter	221
Achte Stunde – Identität und Zukunft III	223
Die achte Kursstunde (Identität und Zukunft)	224
Der Kreistest	227
Flugzeugübung	228
Meine Ziele	229
Teilnehmerurkunde	230
Rückmeldebogen	231
Gedicht vom Ich (Frederik Vahle, 2009)	233
Danksagung	237