

## Ziele und Ablauf

Das Trainingsprogramm „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ umfasst mehrere Module, in denen verschiedene zentrale kognitive und soziale Kompetenzen vermittelt werden, die den SchülerInnen helfen, mit Belastungen des Alltags leichter fertig zu werden. Ziel ist entsprechend dem neuen Bildungsplan mit der Leitperspektive Prävention, die Förderung von Lebenskompetenzen und der Fähigkeit zur Selbstregulation Ihrer SchülerInnen. Dazu gehört der Erwerb grundlegender Handlungsmöglichkeiten für eine gelingende und seelisch gesunde Lebensführung durch die Vermittlung protektiver Fertigkeiten im Umgang mit (psychisch) belastenden Einflüssen. Das Training umfasst wissenschaftlich fundierte Elemente, die sich im praktischen Kontext bewährt haben. „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ wird in den Jahrgangsstufen 7-10 durchgeführt, dabei werden sowohl theoretische Grundlagen kreativ und aktiv-entdeckend vermittelt als auch deren praktische Umsetzung durch Rollenspiele und andere Übungen trainiert.

Das Training ist eingebettet in das Präventionsrahmenkonzept stark.stärker.WIR des Landes Baden-Württemberg.



**stark.stärker.WIR.**  
PRÄVENTION AN SCHULEN  
IN BADEN WÜRTTEMBERG

*Wir sind auf dem Weg*

## Auf einen Blick

### Thema

„Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ - Ein Präventionsprogramm zur Förderung von Lebenskompetenzen und Emotionsregulation

### Terminreihe

Mittwoch, 06.11.2019 und Mittwoch, 13.11.2019  
jeweils von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

### Fortbildungsort

Schulpsychologische Beratungsstelle (Seminarraum 1. Stock),  
Schaffhausenstraße 113, 72072 Tübingen

### Anmeldung:

Lehrkräfte: LFB-Nummer folgt.

Schulsozialarbeit: bei Frau Letsch ([Erika.Letsch@rpt.bwl.de](mailto:Erika.Letsch@rpt.bwl.de)).

Wir empfehlen – wenn möglich – die Anmeldung im Tandem.

Es können maximal 20 TeilnehmerInnen zugelassen werden.

### Referenten

Diplom-Psychologin Anette Hammer, SPBS Tübingen

[anette.hammer@ssa-tue.kv.bwl.de](mailto:anette.hammer@ssa-tue.kv.bwl.de)

Lehrer Michael Cafetzakis, Präventionsbeauftragter des RPT

[michael.cafetzakis@rpt.pb-praevention.de](mailto:michael.cafetzakis@rpt.pb-praevention.de)

### Zielgruppe

Klassenlehrkräfte, Beratungslehrkräfte, Präventionslehrkräfte und SchulsozialarbeiterInnen, die SchülerInnen der Jahrgangsstufen 7-10 unterrichten.

### Kosten

Für die Teilnahme entstehen Ihnen keine Kosten.



Fortbildung für Multiplikatoren

**Auf dem Weg zu Lebenskompetenz  
und Selbstregulation mit LARS & LISA**

Ein Trainingsprogramm für Jugendliche der Sek. I

### Kennen Sie solche Themenfelder bei Ihrer Schülerschaft:

- *"Was will ich eigentlich und wie kann ich mein Ziel erreichen?"*
- *„Warum denke ich, geht bei mir immer alles schief?“*
- *„Wie gehe ich auf meine Mitschüler zu?“*

Gerne möchten wir Sie und Ihre Kollegen, die in den Jahrgangsstufen 7-10 unterrichten, über dieses Fortbildungsangebot am 06. und 13. November 2019 informieren.

Dieses richtet sich an Lehrkräfte und SchulsozialarbeiterInnen.

## Themenbereiche des Trainings

### 1) Formulierung persönlicher Ziele:

„Was will ich eigentlich, und wie kann ich mein Ziel erreichen?“

Wie können eigene Ziele formuliert und in Subziele unterteilt werden, so dass SchülerInnen motiviert sind, ihr Verhalten im Hinblick auf die realistische Zielerreichung auszurichten?

### 2) Zusammenhänge zwischen Kognitionen, Emotionen und Verhalten:

Wie kann das, was ich in einer bestimmten Situation denke oder erwarte, meine Gefühle oder mein Verhalten beeinflussen?

### 3) Bewusstes Wahrnehmen der eigenen negativen Kognitionen:

Warum denke ich „Keiner mag mich?“ oder „Bei mir geht immer alles schief!“

Solche Gedanken, die oft völlig automatisch ablaufen und meist selbstabwertend und entmutigend sind, sollen kritisch hinterfragt und durch angemessenere / realistischere Gedanken ersetzt werden, z.B. „Es gibt viele, die mich mögen.“

### 4) Selbstsicherheitstraining:

Erkennen des Unterschieds zwischen unsicherem, selbstsicherem und aggressivem Verhalten und Einüben von selbstsicheren Verhaltensweisen.

### 5) Training sozialer Kompetenz:

Umgang mit anderen, z.B. wie gehe ich auf Leute zu, die ich kennen lernen möchte. Üben, den Blickwinkel eines anderen einzunehmen, sich einzufühlen, eine Situation aus der Perspektive des Gegenübers zu sehen.

## Trainingsdurchführung

Das Training wird über einen Zeitraum von mehreren Schulwochen im Klassenzimmer durchgeführt. Jedes Modul umfasst eine oder zwei Doppelstunden, in der Sie Ihren SchülerInnen die Inhalte vermitteln. Idealerweise wird bei allen oder zumindest manchen Modulen die Klasse nach Geschlecht getrennt. Dies kann bei Jugendlichen im Alter unserer Zielgruppe der Klassen 7-10 zu einer größeren Offenheit führen, da die Selbstdarstellung vor dem anderen Geschlecht entfällt. Für die Umsetzung werden daher zwei Personen benötigt und wir empfehlen die Anmeldung im Tandem (z.B. zwei Lehrkräfte von Parallelklassen, Lehrkraft und Schulsozialarbeit, etc.) Sollte dies nicht realisierbar sein, sind selbstverständlich auch Einzelanmeldungen möglich und ein gemeinsames Umsetzen des Trainingsprogramms im Klassenverband.

## Schulische Einbindung

Das Trainingsprogramm mit seinen Modulen kann in den Klassen 7-10 vielfältig in den Unterrichts- und Schulalltag eingebunden werden, wie z. B. zur Vorbereitung von Praktika und Bewerbungsgesprächen. Es könnte aber auch Eingang finden in verschiedene Fächer, z. B. Deutsch, Ethik, Gemeinschaftskunde, oder als Angebot im Ganztag.

Gerade Jugendliche in der Sekundarstufe 1 profitieren von der Förderung ihrer sozialen und personalen Kompetenzen, um den Herausforderungen dieser Lebensphase gewachsen zu sein.

## Materialien

Die Teilnehmenden erhalten ein kostenfreies Trainermanual und werden durch die beiden Fortbildungstage in dessen Umsetzung in der Klasse eingeführt. Das Manual beschreibt das Vorgehen detailliert.

Zudem erhalten Sie die benötigten Arbeitsblätter für Ihre SchülerInnen elektronisch, so dass die Umsetzung des Trainingsprogramms im Anschluss einfach und benutzerfreundlich erfolgen kann.



## Konzeption und Organisation

Das Training „Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA“ basiert auf dem wissenschaftlich entwickelten und evaluierten Präventionsprogramm „Lebenslust mit LARS & LISA“ von Prof. Dr. Martin Hautzinger, Dr. Melanie Wahl und Dr. Margarete Patak der Universität Tübingen, Fachbereich Psychologie.

Angeboten wird die Multiplikatoren-Fortbildung durch das Regierungspräsidium Tübingen, Referat 77.



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM TÜBINGEN