

## Überblick Sitzung 7.1

### **Inhalt**

- ▶ Kennenlernen – Beziehungsaufbau

### **Ziele**

- ▶ Abklären formeller Dinge; Organisation
- ▶ Gegenseitiges Kennenlernen und Aufnahme der therapeutischen Beziehung
- ▶ Rollen klären
- ▶ Trainingsvertrag abschließen

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 1 Trainingsvertrag

### **Zusammenfassung**

Der Trainer stellt sich und die Arbeitsweise im Training vor, thematisiert, welche Rollen Jugendlichen und Trainer zukommen und welche Erwartungen daran geknüpft sind. Schließlich wird ein Trainingsvertrag abgeschlossen.

### **Vorbereitung der nächsten Sitzung**

Schulkontakt herstellen; um Einblick in Schulsachen bitten (Hefte, Klassenarbeiten etc.)

- ▶ Arbeitsblatt 2 Persönliches Anschreiben
- ▶ Arbeitsblatt 3 Verhaltenseinschätzung durch Lehrer
- ▶ Arbeitsblatt 4 Informationen über das LeJA für Lehrer
- ▶ Arbeitsblatt 5 Informationen über Aufmerksamkeitsstörungen für Lehrer

## Überblick Sitzung 7.2

### **Inhalt**

- ▶ Psychoedukation ADHS

### **Ziele**

Wissensvermittlung zu den Bedingungsaspekten von ADHS. Dabei kooperative Einbindung des Jugendlichen und Betonung der Veränderbarkeit vieler Problemfacetten und Herausarbeiten von Ressourcen.

- ▶ Vorbereitung der Ableitung individueller Trainingsziele.

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 6 Checkliste AD(H)S
- ▶ Arbeitsblatt 7 Was weißt Du über Dich und ADHS?
- ▶ Pinnwand, Karteikärtchen, dicke Filzschreiber, Stecknadeln

### **Zusammenfassung**

In einem Brainstorming werden die Kenntnisse des Jugendlichen zum Thema ADHS gesammelt, vom Trainer moderiert, ergänzt und inhaltlich sortiert. Der Jugendliche wird aufgefordert, seine ganz persönliche Vorstellung von seinem Problem zu artikulieren – inklusive möglicher positiver Aspekte. Die individuell herausgearbeiteten Bedingungsaspekte sollen möglichst konkret und verhaltensnah artikuliert und dokumentiert werden, sodass die »Handhabbarkeit« der meisten Aspekte deutlich wird und eine optimistische Therapiemotivation hergestellt werden kann.

## Überblick Sitzung 7.3

### **Inhalt**

- ▶ Psychoedukation Lernstörung

### **Ziele**

- ▶ Wissensvermittlung zum Thema Lernen und Lernstörungen, dabei kooperative Einbindung des Jugendlichen.
- ▶ Vorbereitung der Ableitung individueller Trainingsziele.

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 8 Meine Stärken
- ▶ Pinnwand, Karteikärtchen, dicke Filzschreiber, Stecknadeln

### **Zusammenfassung**

In einem Brainstorming werden Aspekte des Themas Lernen gesammelt und ein Bezug zur aktuellen Lernsituation des Jugendlichen hergestellt. Der Trainer moderiert das Brainstorming und entwickelt gemeinsam mit dem Jugendlichen ein gemeinsames Verständnis der Lernproblematik des Jugendlichen als konkrete Problematik, deren Bewältigung durch zielgerichtete Handlungsschritte möglich ist.

## Überblick Sitzung 7.4

### **Inhalt**

- ▶ Problem- und Zieldefinition erarbeiten

### **Ziele**

- ▶ Analyse des persönlichen Lernprozesses
- ▶ Ableitung therapeutischer Ziele
- ▶ Ressourcenaktivierung

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 8 Meine Stärken (soll wieder mitgebracht werden)
- ▶ Arbeitsblatt 9 Das bin ich!
- ▶ Arbeitsblatt 10 Checkliste: Was ich besonders gut kann!
- ▶ Mittel zur Visualisierung (z. B. großes Poster, Flipchart oder Whiteboard, dicke Filzschreiber)

### **Vorbereitung**

Diagnostische Informationen zu den Lernschwierigkeiten zusammentragen.

### **Zusammenfassung**

Aktuelle Lern- und Leistungsprobleme werden identifiziert und daran anknüpfend die individuellen Trainingsziele formuliert. Weiterhin werden Stärken des Jugendlichen im Sinne einer Ressourcenaktivierung herausgearbeitet.

## Überblick Sitzung 7.5

### **Inhalt**

- ▶ Systematisches Aufgabenlösen I: Signalkarten erarbeiten

### **Ziele**

- ▶ Erarbeitung des idealen Problemlöseprozesses
- ▶ Anfertigung von Signalkarten zur Unterstützung eines systematischen Arbeitsstils

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 11 Erstellen der Signalkarten
- ▶ Pinnwand, Flipchart oder Whiteboard, großes Poster, Karteikärtchen, dicke Filzschreiber

### **Zusammenfassung**

In einem Erkenntnisdialog erarbeiten Jugendlicher und Trainer, wie (Schul-)Aufgaben gut gelöst werden können, also welche Problemlöseschritte idealerweise eingehalten werden müssen. Diese Problemlösesequenz wird visualisiert und mit passenden Symbolen und passenden Selbstinstruktionen auf Karteikarten festgehalten.

## Überblick Sitzung 7.6

### **Inhalt**

- ▶ Systematisches Aufgabenlösen II: Signalkarten auf Beispielaufgaben anwenden

### **Ziel**

- ▶ Training des idealen Problemlöseprozesses

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 12 Sudoku-Übungen
- ▶ Signalkarten, Stifte, Schreibblock, Beispielaufgaben, evtl. großes Poster und dicke Filzschreiber

### **Vorbereitung**

Auswahl geeigneter Aufgaben

### **Zusammenfassung**

Der in der vorigen Sitzung (auf Grundlage eines idealen Problemlöseprozesses) erarbeitete Arbeitsstil wird unter Nutzung der Signalkarten auf beispielhafte, zunächst nicht schulische Aufgaben angewendet.

## Überblick Sitzung 7.6-12

### **Inhalt**

- ▶ Systematisches Aufgabenlösen III: Signalkarten auf Schulleistungsaufgaben anwenden

### **Ziel**

- ▶ Training des idealen Problemlöseprozesses anhand aktueller Schulaufgaben

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 13 Checkliste: Hausaufgaben
- ▶ Arbeitsblatt 14 Informationsentnahme aus Texten
- ▶ Arbeitsblatt 15 Texte schreiben
- ▶ Arbeitsblatt 16 Mathe-Textaufgaben
- ▶ Arbeitsblatt 17 Checkliste: Aktives Lesen
- ▶ Arbeitsblatt 18 Checkliste: Aktives Schreiben
- ▶ Arbeitsblatt 19 Vokabeln lernen
- ▶ Signalkarten, Stifte, Schreibblock, Schulaufgaben, evtl. großes Poster und dicke Filzschreiber

### **Vorbereitung**

In Absprache mit den Lehrern des Jugendlichen sollen Schulaufgaben ausgesucht werden, die im Training Anwendung finden.

### **Zusammenfassung**

Der systematische Arbeitsstil, der mithilfe der Signalkarten anhand von Beispielaufgaben trainiert wurde, wird auf konkrete Schulleistungsaufgaben übertragen

## Überblick Sitzung 7.13

### **Inhalt**

- ▶ Gedächtnisstrategien und spezielle Lerntechniken

### **Ziele**

- ▶ Wissensvermittlung sowie Einübung von Gedächtnisstrategien und spezifischen Lerntechniken

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 20 Informationen zum Gedächtnis
- ▶ Arbeitsblatt 21 Gedächtnis: Ordnung schaffen!
- ▶ Arbeitsblatt 22 Schlüsselwortmethode
- ▶ Arbeitsblatt 23 Visualisierung
- ▶ Arbeitsblatt 24 Mind-Mapping
- ▶ Arbeitsblatt 25 Lernkartei
- ▶ Arbeitsblatt 26 Checkliste: Erinnerungshilfen
- ▶ Arbeitsblatt 27 Salami-taktik
- ▶ Poster oder Blatt Papier, dicke Filzschreiber

### **Zusammenfassung**

Es werden grundlegende Kenntnisse über die Verbesserung von Gedächtnisprozessen vermittelt und Strategien und Techniken eingeübt, die schulbezogen angewendet werden können.

### **Anmerkung**

Die Inhalte dieser Sitzung können ggf. im Trainingsablauf vorgezogen werden bzw. in Auszügen zur Ergänzung vorangegangener Sitzungen genutzt werden (insbesondere beim systematischen Auflösen von Schulaufgaben).

## Überblick Sitzung 7.14

### **Inhalt**

- ▶ Lernorganisation I: Lernumgebung

### **Ziel**

- ▶ Gestaltung einer günstigen Lernumgebung

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 28 Arbeitsplatzgestaltung
- ▶ Whiteboard oder großes Poster, dicke Filzschreiber

### **Vorbereitung**

Ergänzende Informationen von den Eltern zur häuslichen und von Lehrern zur schulischen Lernsituation einholen.

### **Zusammenfassung**

Die Lernsituation am häuslichen und schulischen Arbeitsplatz wird reflektiert. Es werden Gestaltungsmöglichkeiten und Hilfen erarbeitet, die Lern- und Arbeitsprozesse günstig unterstützen können.

### **Anmerkung**

Die Inhalte dieser Sitzung können ggf. im Trainingsablauf vorgezogen werden.

## Überblick Sitzung 7.15

### Inhalt

- Lernorganisation II: Zeit- und Terminplanung

### Ziele

- Optimierung der Terminplanung
- Effektive Vorbereitung auf langfristige Aufgaben
- Konkrete Vorbereitung auf eine anstehende Klassenarbeit oder Ähnliches

### Materialien

- Arbeitsblatt 13 Checkliste: Hausaufgaben
- Arbeitsblatt 26 Checkliste: Erinnerungshilfen
- Arbeitsblatt 29 Zeitplan zur Vorbereitung auf eine Klassenarbeit
- Arbeitsblatt 30 Vorbereitung auf Klassenarbeiten
- Arbeitsblatt 31 Verteiltes Lernen
- Arbeitsblatt 32 Selbstbeobachtungsbogen
- Whiteboard oder großes Poster, dicke Filzschreiber

### Vorbereitung

Falls vorhanden soll der Jugendliche Terminplaner oder Kalender, die er benutzt, mit zur Sitzung bringen.

### Zusammenfassung

Es wird im Erkenntnisdialog herausgearbeitet, wie eine effiziente Zeit- und Terminplanung funktioniert und Zielvereinbarungen zur Verbesserung der Planungsfähigkeit des Jugendlichen getroffen. Weiterhin wird erarbeitet, wie man sich effektiv auf langfristige Aufgaben vorbereiten kann, und es wird gemeinsam eine Planung für eine aktuell anliegende Klassenarbeit oder ähnliche Aufgaben durchgeführt.

## Überblick Sitzung 7.16-17

### **Inhalt**

- ▶ Bearbeitung persönlicher Probleme I

### **Ziele**

- ▶ Bewältigung spezifischer Probleme

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 8 Meine Stärken
- ▶ Arbeitsblatt 9 Das bin ich!
- ▶ Arbeitsblatt 10 Checkliste: Was ich besonders gut kann!
- ▶ Arbeitsblatt 33 Was tun bei Angst und Stress?
- ▶ Arbeitsblatt 34 Motivationsarten
- ▶ Arbeitsblatt 35 Checkliste: Was macht einen guten Freund aus?
- ▶ Arbeitsblatt 36 Probleme lösen
- ▶ Arbeitsblatt 37 Checkliste: Umgang mit Ärgern
- ▶ Arbeitsblatt 38 Checkliste: Umgang mit Frustration
- ▶ Arbeitsblatt 39 Kommunikationsregeln
- ▶ Whiteboard, Poster oder Blatt Papier, dicke Filzschreiber, Arbeitsblätter

### **Zusammenfassung**

Soziale Probleme des Jugendlichen, z. B. Konflikte mit Gleichaltrigen, Eltern oder Lehrer, Krisen bei der Bewältigung normativer Entwicklungsaufgaben

## Überblick Sitzung 7.18

### **Inhalt**

- ▶ Vorbereitung einer Berufsperspektive I

### **Ziele**

- ▶ Erarbeitung eines individuellen Berufseignungsprofils mit Eigenschaften, Fertigkeiten und Wünschen des Jugendlichen
- ▶ Abgleich mit Anforderungsprofilen ausgewählter Berufsbilder

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 40 Passung eigener Stärken und Anforderungen am Arbeitsplatz
- ▶ Poster oder Blatt Papier, dicke Filzschreiber, Arbeitsblätter, evtl. PC mit Internetzugang

### **Zusammenfassung**

Nach der Erarbeitung des individuellen Berufseignungsprofils werden ausgewählte Berufsbilder und deren Anforderungsprofile recherchiert und mit dem eigenen Profil abgeglichen. Sodann werden analog zu den vorherigen Sitzungen, d. h. orientiert am Prozess des idealen Problemlösens Strategien zur Realisierung einer beruflichen Perspektive erarbeitet.

## Überblick Sitzung 7.19

### **Inhalt**

- ▶ Vorbereitung einer Berufsperspektive II

### **Ziele**

- ▶ Identifikation von passenden Berufsprofilen
- ▶ Feststellen der Passung zum individuellen Berufseignungsprofil
- ▶ Entwicklung einer Berufsperspektive

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 41 Fragen zum Training
- ▶ Poster oder Blatt Papier, dicke Filzschreiber

### **Zusammenfassung**

Das persönliche Berufseignungsprofil wird mit den Anforderungsprofilen ausgewählter Berufsbilder verglichen, um Passungen zu speziellen Berufen zu identifizieren. Daran anknüpfend werden weitere Schritte zur konstruktiven Entwicklung einer Berufsperspektive überlegt und eingeleitet.

## Überblick Sitzung 7.20

### **Inhalt**

- ▶ Abschluss und Ausblick

### **Ziele**

- ▶ Abschließende Reflexion der Trainingsinhalte
- ▶ Erarbeitung einer Perspektive für die Zeit nach dem Training
- ▶ Ggf. Vereinbarung von Nachsorgeterminen

### **Materialien**

- ▶ Arbeitsblatt 41 Fragen zum Training (soll wieder mitgebracht werden)
- ▶ Arbeitsblatt 42 Abschlusszertifikat
- ▶ Trainingsmappe

### **Zusammenfassung**

Die Inhalte des Trainings werden beim Durchblättern der Trainingsmappe reflektiert. Es wird eine Perspektive für die Zeit nach dem Training erarbeitet und überlegt, ob Nachsorgesitzungen bereits zu planen sind.