



Sozial fit – SoFit!

Mutmacher gegen Hemmzweig

Sozialarbeit an Schulen:
Ein Trainingsprogramm für sozial ängstliche
Schülerinnen und Schüler

Georg Stöckli

Inhalt

1 Einleitung	7
2 Schüchterne Kinder in der Schule	10
2.1 Was ist Schüchternheit?	10
2.2 Woran wird Schüchternheit erkannt?	14
2.3 Schüchternheit und Sport	16
2.4 Ist das noch normal?	18
2.5 Die soziale Situation in der Schule	22
2.6 Die schulische Situation im Hinblick auf Leistung	26
3 Hinweise zum Trainingsprogramm	31
3.1 Grundprinzipien und generelle Ziele	31
3.2 Übungselemente und spezifische Ziele	33
3.3 Weitere Hinweise	36
4 Die zehn Trainingseinheiten im Überblick	39
4.1 Erstes Training	39
4.1.1 Inhalte, Ziele, Material	39
4.1.2 Erster Trainingsablauf	41
4.2 Zweites Training	50
4.2.1 Inhalte, Ziele, Material	50
4.2.2 Zweiter Trainingsablauf	51
4.3 Drittes Training	56
4.3.1 Inhalte, Ziele, Material	56
4.3.2 Dritter Trainingsablauf	57
4.4 Viertes Training	61
4.4.1 Inhalte, Ziele, Material	61
4.4.2 Vierter Trainingsablauf	62
4.5 Fünftes Training	65
4.5.1 Inhalte, Ziele, Material	65
4.5.2 Fünfter Trainingsablauf	66
4.6 Sechstes Training	70
4.6.1 Inhalte, Ziele, Material	70
4.6.2 Sechster Trainingsablauf	71
4.7 Siebtes Training	75
4.7.1 Inhalte, Ziele, Material	75
4.7.2 Siebter Trainingsablauf	76
4.8 Achtes Training	80
4.8.1 Inhalte, Ziele, Material	80
4.8.2 Achter Trainingsablauf	81
4.9 Neuntes Training	85
4.9.1 Inhalte, Ziele, Material	85
4.9.2 Neunter Trainingsablauf	87
4.10 Zehntes Training	92
4.10.1 Inhalte, Ziele, Material	92
4.10.2 Zehnter Trainingsablauf	93

5 Das Sozialtraining in der Evaluation	97
5.1 Methodische Hinweise	97
5.2 Die Situation vor dem Training	98
5.2.1 <i>Aus der Sicht der Eltern</i>	98
5.2.2 <i>Aus der Sicht der Kinder</i>	99
5.2.3 <i>Aus der Sicht der Lehrpersonen</i>	100
5.3 Die Situation nach dem Training	102
5.3.1 <i>Aus der Sicht der Eltern</i>	102
5.3.2 <i>Aus der Sicht der Kinder</i>	106
5.3.3 <i>Aus der Sicht der Lehrpersonen</i>	109
5.4 Ergebnisse der Follow-up-Befragung der Kinder	112
Literatur	117
Anhang	121
Befragungsinstrumente der SoFiT-Interventionsstudie	121