

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Aggressives Verhalten im Jugendalter</b> .....	9
<b>2 Methoden und Rahmenbedingungen des Trainingsprogramms</b> .....	16
<b>3 Ausgewählte Befunde der bisherigen Evaluierung des Programms TAV</b> .....	24
<b>Das Trainingsprogramm zur Aggressions-Verminderung (TAV) – eine kurze Einführung</b> .....	32
<b>Zu Beginn</b> .....	34
<b>Leitfaden zu den Übungen</b> .....	39
<b>Übung 1 Über unsere Probleme nachdenken</b> .....	42
<b>Übung 2 Gibt es ein Problem? (Schritt 1)</b> .....	46
<b>Übung 3 Stopp! Denk nach! (Schritt 2)</b> .....	50
<b>Übung 4 Warum gibt es einen Konflikt? Sammle die Gründe/ Überprüfe Deine Überzeugungen (Schritt 3)</b> .....	54
<b>Übung 5 Warum gibt es einen Konflikt? Die Sichtweise der anderen (Schritt 3)</b> .....	58
<b>Übung 6 Schwierige Situationen (Überblick)</b> .....	63
<b>Übung 7 Was will ich? (Schritt 4)</b> .....	66
<b>Übung 8 Überlege Dir Lösungen (Schritt 5)</b> .....	70
<b>Übung 9 Beachte die Konsequenzen (Schritt 6)</b> .....	75
<b>Übung 10 Entscheide, was zu tun ist, tu es (Schritt 7), und bewerte die Ergebnisse (Schritt 8)</b> .....	81
<b>Umgang mit Ärger und schwierigen Situationen</b> .....	85
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	86
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	90