



Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit



Trainingsunterlagen

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	0
<i>Modul 1: Aktivitätenplanung</i>	1
1.1 Umgang mit Zeit	2
1.2 Notwendige und angenehme Aktivitäten.....	6
1.3 Körperliche und geistige Aktivitäten	8
1.4 Individuelle und gemeinsame Aktivitäten	10
1.5 Zeit zum Genießen: Glücksmomente	12
1.6 Mein Platz in der Gesellschaft	15
1.7 Veränderungsbedarf feststellen	17
1.8 Ganzheitlicher Aktivitätenplan	20
<i>Modul 2: Konstruktives Denken</i>	25
2.1 Anwendung des ABC-Modells.....	26
2.2 Angemessenheit von Bewertungen	29
2.3 Eigene Bewertungsmuster.....	33
<i>Modul 3: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung</i>	37
3.1 Einschätzung von sozialen Verhaltensweisen	38
3.2 Recht durchsetzen	39
3.3 Beziehungen pflegen.....	42
3.4 Sympathie wecken.....	45
3.5 Soziale Unterstützung	50
<i>Modul 4: Systematisches Problemlösen</i>	55
4.1 Vom Problem zum Ziel	56
4.2 Vorbereitende Entspannung.....	59
4.3 Lösungswege planen	63
4.4 Bilanz ziehen.....	66

Modul 1: Aktivitätenplanung



Arbeitsmaterial zu 1.2 Notwendige und angenehme Aktivitäten

meine notwendigen Aktivitäten	meine angenehmen Aktivitäten

„Müde macht uns die Arbeit,
die wir liegenlassen,
nicht die, die wir tun.“
(Marie von Ebner-Eschenbach)

„Der Unterschied zwischen
Glück und Vergnügen
besteht darin, dass man
sich das Vergnügen selbst
wählen kann.“
(Gustav Knuth)



notwendig
angenehm

weitere notwendige Aktivitäten	weitere angenehme Aktivitäten

Arbeitsmaterial zu 1.5 Zeit zum Genießen: Glücksmomente

Hier können Sie große und kleine Momente notieren, die bei Ihnen angenehme Glücksgefühle auslösen oder in der Vergangenheit ausgelöst haben.

