



Soziale Kompetenzen...
 sind kognitive, emotionale und motorische Verhaltensweisen, die den zwischenmenschlichen Umgang fördern und sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich relevant sind.
 Sie sind auch förderlich für die psychische Gesundheit, Lebensqualität und die persönliche Selbstverwirklichung.

Erklärungsmodell „Soziale Kompetenzen und Kompetenzprobleme“ & Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK)

- basiert u.a. auf der sozialen Lerntheorie von Bandura und dem Stresskonzept von Lazarus.
- Beschreibt den Umgang einer Person mit einer bestimmten Alltagssituation und den möglichen Kompetenzproblemen.
- Standardmethoden des GSK sind Rollenspiele, Videofeedback und Entspannungstechniken.
- **Selbstsicheres und sozial kompetentes Verhalten kann erlernt werden!**

Vergleiche dich nicht mit dem Ideal,
sondern beachte deinen Fortschritt!

Recht durchsetzen: Typ R

Vorher: Gib dir positive Instruktionen!

Mittendrin: rede laut und deutlich, halte Blickkontakt, nimm eine entspannte Körperhaltung ein, äußere deine Forderungen, Wünsche und Gefühle in der „Ich-Form“, sage erst was du willst und dann warum, entschuldige dich nicht, wenn du berechtigte Forderungen stellst, nicht aggressiv werden oder den Partner abwerten, keine Verallgemeinerungen verwenden, Verständnis für die Position des Partners zeigen.

Danach: Vermeide Selbstkritik, Selbsthass und Ungeduld.
Erkenne deine Bemühungen an!
Übung macht den Meister.

Das Ziel ist nicht, deine Forderungen erfüllt zu bekommen, sondern dass du deine Gefühle und Wünsche ansprichst!

Beziehungen: Typ B

Vorher: Positive Selbstinstruktionen! Welche Gefühle empfindest du & welches Ereignis hat sie ausgelöst?

Mittendrin: Sprich deine Gefühle direkt an und beschreibe ihren konkreten Anlass, vermeide Verallgemeinerungen, versuche die Gefühle des anderen zu verstehen, frag ruhig nach und höre wirklich zu, sprich ruhig an, wenn du unsicher bist. Äußere Wünsche, wie sich dein Partner in Zukunft in einer bestimmten Situation verhalten soll. Zeige auch positive Gefühle, wenn du sie empfindest.

Danach: Belohne dich für jede Gefühlsäußerung, die du gezeigt hast.
Kläre mit deinen Partner, wie ihr mit euren unterschiedlichen Gefühlen in Zukunft umgehen wollt.

Um Sympathie zu werben ist keine Garantie, sie auch zu gewinnen!

Um Sympathie werben: Typ S

Vorher: Gib dir positive Instruktionen und versuche den anderen in ein gutes Gespräch zu verwickeln.

Mittendrin: interessiert zuhören, Blickkontakt, lächeln und Komplimente machen, ruhig auch eigene Unsicherheit ansprechen, auf persönliche Äußerungen des anderen eingehen. Auch etwas von dir selbst erzählen.

Danach: Lobe dich selbst für deine Fortschritte.
Erfolg hängt immer von der Gesamtsituation ab.
Wichtig ist, dass du es versuchst!