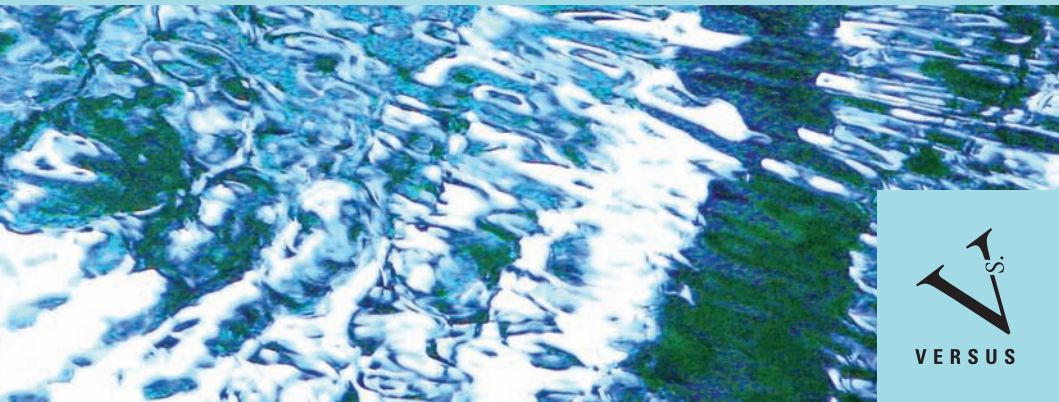




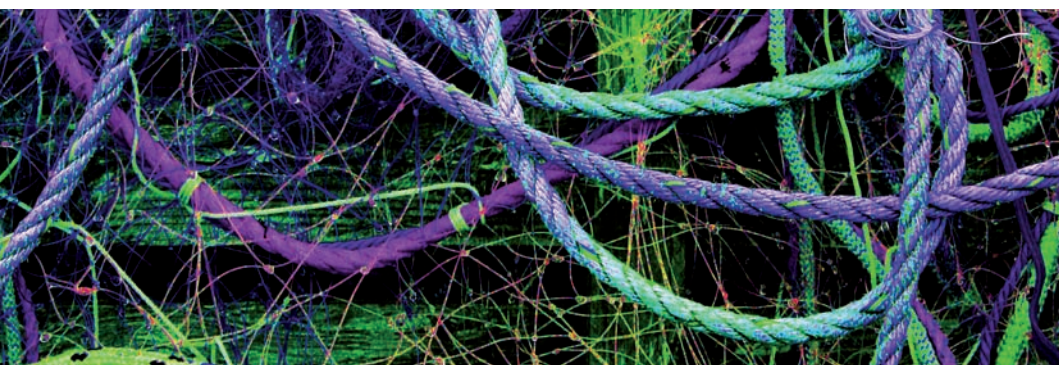
Sozialkompetenz im Alltag

12 Fähigkeiten, auf die es ankommt

Markus Furrer



Die Art und Weise, wie wir miteinander umgehen, wird oft mit dem Begriff soziale Kompetenz umschrieben. Der Autor Markus Furrer geht von zwölf einzelnen Fähigkeiten der sozialen Kompetenz aus. Er zeigt, wie Sie diese Fähigkeiten trainieren und Ihre Persönlichkeit entwickeln können, und formuliert viele konkrete Anregungen zur Umsetzung. Zahlreiche Beispiele und thematische Vertiefungen regen zur Selbstreflexion an und bringen Sie dazu, über Ihre Schwächen nachzudenken und Stärken aufzubauen.



Sozialkompetenz im Alltag

12 Fähigkeiten, auf die es ankommt

Markus Furrer

Versus · Zürich

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2014 Versus Verlag AG, Zürich

Weitere Informationen zu Büchern aus dem Versus Verlag unter www.versus.ch

Umschlag: Veronika Hagen

Satz und Herstellung: Versus Verlag · Zürich

ISBN 978-3-03909-746-3 (E-Book)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wen möchte ich mit diesem Buch ansprechen?	7
Mein Weg zum Thema	9
Welches sind die Inhalte dieses Buches?	11
Die zwölf Fähigkeiten der sozialen Kompetenz	13
1 Kontakt schaffen	15
2 Gute Beziehungen pflegen	21
Wahrnehmen und zuhören	22
Interesse zeigen	23
Ernstnehmen	24
Sich Zeit nehmen	25
3 Klar kommunizieren	29
Nicht zu viel, nicht zu wenig reden, bezogen auf Person und Situation	30
Auf den Punkt kommen	31
Klartext reden	31
Authentisch kommunizieren	32
Zwischengedanken: Privates Leben – berufliches Leben	35
4 Sich auseinandersetzen	37
Auseinandersetzung mit sich selber	39
Auseinandersetzung mit anderen Menschen	41
Auseinandersetzung mit dem Umfeld	42
5 Sich einfühlen	45
Sich selber spüren	46
Über die eigenen sensiblen Emotionen reden	47
Die sensiblen Gefühle anderer spüren	48
Mit anderen über deren sensible Gefühle reden	49

6	Sich abgrenzen	51
	Die Übersorge	53
	Das Perfektmachen	54
	Nicht Nein sagen können	55
	Die persönliche Empfindsamkeit	56
	Die Life-Balance	57
	Zwischengedanken: Perfekt sein – muss das sein?	59
7	Rational und emotional sein	61
8	Konflikte lösen	67
	Antizipieren, um Konflikte nicht entstehen zu lassen	69
	Entstehende Konflikt anschauen, nicht wegschauen	70
	Die Wurzeln des Konflikts zu verstehen versuchen	71
	Konflikte rechtzeitig besprechen und nachhaltige Lösungen finden	71
9	Teamfähig sein	75
	Sich aktiv am Teamgeschehen beteiligen	76
	Sich für die gemeinsamen Ziele einsetzen	77
	Für die eigenen Aufgaben Verantwortung übernehmen	78
	Sich gegenseitig unterstützen	78
	Spielregeln und Werte einhalten	80
	Teamverantwortliche unterstützen	81
	Zum optimalen Informationsfluss beitragen	82
	Zwischengedanken: Vernetzung der sozialen Fähigkeiten	85
10	Menschliche Probleme kreativ angehen	89
11	Menschliche Grundwerte vorleben	95
12	Positive Werte bilden	101
	Schlussgedanken	107
	Definition der zwölf Fähigkeiten der sozialen Kompetenz im Überblick	113
	Nachwort	115
	Der Autor	117

Vorwort

*Wir sind verschieden
und nicht leicht zu biegen
doch wenn wir uns kritisch sehen
dann können wir uns drehen
sodass wenn lernend wir uns bewegen
sogar kleine Wunder sich ergeben*

Wen möchte ich mit diesem Buch ansprechen?

Der Begriff soziale Kompetenz ist gängig. Die Summe des zwischenmenschlichen Verhaltens ist damit angesprochen. Auch Individuen werden mit ihm charakterisiert, in positiver wie in negativer Hinsicht: *«Ihre grösste Stärke ist die soziale Kompetenz. Sie kann sehr gut mit Menschen umgehen, auf allen Stufen und in allen Situationen.»* Oder: *«Er eckt oft an. Es fehlt ihm an Gespür und ganz generell an sozialer Kompetenz.»* Was heisst soziale Kompetenz?

Liebe Leserin, lieber Leser

Meine Ausführungen vermögen Ihr Interesse zu wecken, wenn Sie

- sich vertiefter mit dem Thema soziale Kompetenz beschäftigen möchten,
- eine konkrete, alltagsnahe Definition des Begriffs kennenlernen wollen,
- gerne über sich selber nachdenken und Ihre eigenen sozialen Fähigkeiten reflektieren,
- offen sind für das soziale Lernen, um sich in Ihrer Persönlichkeit weiterzubringen,
- gerne dafür konkrete Hinweise erhalten.

Vielleicht machen Sie sich ausserdem Gedanken, warum Menschen sich so oder anders verhalten. Sie möchten besser verstehen, warum beispielsweise

- die einen gute Beziehungen aufbauen und pflegen, andern dies aber wenig gelingt,
- die einen über Feingefühl verfügen, andere sich hingegen häufig unsensibel verhalten,
- die einen sich mit Konflikten schwertun, andere souverän damit umgehen,
- die einen sich überfordern und vieles allzu persönlich nehmen, andere damit keine Mühe haben,
- die einen viel Lob erhalten für die Art ihrer Kommunikation, andere deswegen eher gemieden werden,
- die einen selbstsicher Kontakt schaffen, andere ihre Hemmungen nicht loswerden.

Mein Weg zum Thema

Als Psychologe durfte ich, intensiv in meiner beruflichen Tätigkeit, aber auch hautnah in der eigenen Familie, einiges erfahren über die Art, wie wir Menschen miteinander umgehen. Vieles ist mir sehr bewusst geworden, vieles bleibt – zum Glück – verschwommen und rätselhaft.

Dass unsere sozialen Verhaltensweisen und unsere Persönlichkeit nebst genetischen Einflüssen auch stark durch unsere Beziehungspersonen geprägt sind, ist unbestritten. Erstaunt hat mich hingegen immer wieder, dass wir ziemlich unsystematisch lernen, miteinander umzugehen. Etwas überspitzt formuliert, vergleiche ich uns mit den Autodidakten beim Erlernen einer Sportart oder einer Fremdsprache. Autodidakten beginnen eines Tages beispielsweise Tennis zu spielen oder in einem fremden Land die Sprache zu lernen, ohne Unterricht und Lehrpersonen. Dabei gibt es die sogenannten Naturtalente, die rasch lernen, und die weniger Begabten, die sich schwertun. In beiden Fällen gäbe es als Unterstützung den systematischen Unterricht, der einem schon von Beginn weg bewusst macht und beibringt, wie man richtig Tennis spielt oder korrekt französisch spricht. Im sozialen Lernen hingegen bleiben wir oftmals Autodidakten, sehr unterschiedlich geprägt durch unsere Eltern, Geschwister, Verwandte, Freunde, Bekannte, die Schule, das Berufsleben. Wir sind – mehr oder weniger bewusst – Selbstlerner und primär beeinflusst von vielen uns fördernden oder hemmenden Bezugspersonen.

Wenig ausgeprägt ist der systematische, bewusstmachende Unterricht in sozialen Fähigkeiten. Es gibt zum Beispiel selten an einer Primarschule, an einer Berufsschule oder an einem Gymnasium das Fach «soziale Kompetenz». Ansätze zur bewussten Lehre und Handlungsanweisung gibt es zwar in jenen Schulfächern, in denen es um Religion, Ethik und Moral geht. Schaut man aber genauer hin, handelt es sich dabei meistens um die Vermittlung von Wertvorstellungen und allgemeinen lebensphilosophischen Grundlagen, weniger aber um konkrete Hinweise zum sozialen Verhalten im Alltag. Als wertvoll empfinde ich das Engagement jener Lehrpersonen, die schon in den ersten

Primarschuljahren mit den Schülerinnen und Schülern im Klassenverband das soziale Gruppenleben besprechen und konkretes Verhalten üben. Allerdings habe ich festgestellt, dass dieses Engagement sehr von der Lehrperson abhängt und mit zunehmender Gewichtung der übrigen Fächer oftmals bereits im Laufe der Primarschule an Bedeutung verliert, sodass die Entwicklung des sozialen Verhaltens zu weiten Teilen wieder der Autodidaktik der Schülerinnen und Schüler überlassen wird.

Persönlich habe ich in meinem Studium zwar vieles lernen können über psychologische Theorien und Forschungsergebnisse, besuchte aber nie ein Fach wie «Sozialkompetenz im Alltag», mit entsprechender Systematik und Anleitung zur bewussten Auseinandersetzung mit meinem eigenen Verhalten. Später, in der Familie, erlebten meine Frau und ich, dass auch unsere drei Söhne nie solche Lernangebote hatten – mit einer wertvollen Ausnahme: Unser zweiter Sohn, der eine kaufmännische Lehre in einer Bank absolvierte, erhielt an seinen Arbeitsplätzen, die sechsmonatlich wechselten, stets ein ausführliches nicht nur fachliches und leistungsmässiges, sondern auch persönliches Feedback zu seinem sozialen Verhalten, verbunden mit Hinweisen und konkreten Erwartungen. Im Bewusstsein um die Bedeutung des Themas führte meine Frau als Lehrperson an der Unterstufe schon in der zweiten Klasse den regelmässigen Klassenrat ein, mittels dem die Kinder lernten, ihr soziales Verhalten unter Anleitung zu besprechen und daraus zu lernen. Immer wieder war sie erfreut, zu erleben, wie offen die jungen Schülerinnen und Schüler dafür waren.

Welches sind die Inhalte dieses Buches?

Mein Buch bietet

- eine verständliche Definition des Begriffs «soziale Kompetenz» in Form von zwölf einzelnen Fähigkeiten,
- einen nahen Bezug zum Alltag mit anschaulichen Beispielen,
- Anregungen zur Selbstreflexion,
- mit einem ★-Symbol angezeigte Hinweise zur Vertiefung für Leserinnen und Leser, die ihr soziales Verhalten erweitern möchten.

Und noch etwas: Der Text basiert auf meiner eigenen Lebens- und Berufserfahrung. Letztere umfasst viele Kaderassessments, Schulungen, Beratungen und Coachings. Selbstverständlich kann ich diese Erfahrung nicht trennen von Erkenntnissen, die ich durch die Beschäftigung mit psychologischer Theorie und Forschung gewann, doch ist die beschriebene Definition meine eigene. Ich habe sie mit keinem Satz anderer Autoren entnommen und verzichte auf spannende Bezüge zu ähnlichen Ausführungen, weshalb mein Buch auch kein Literaturverzeichnis enthält. In diesem Sinne erhebe ich auch keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit, sondern formuliere Erkenntnisse, die ich dem Leben abgesehen habe.

