

Abendvortrag Soziale Kompetenz



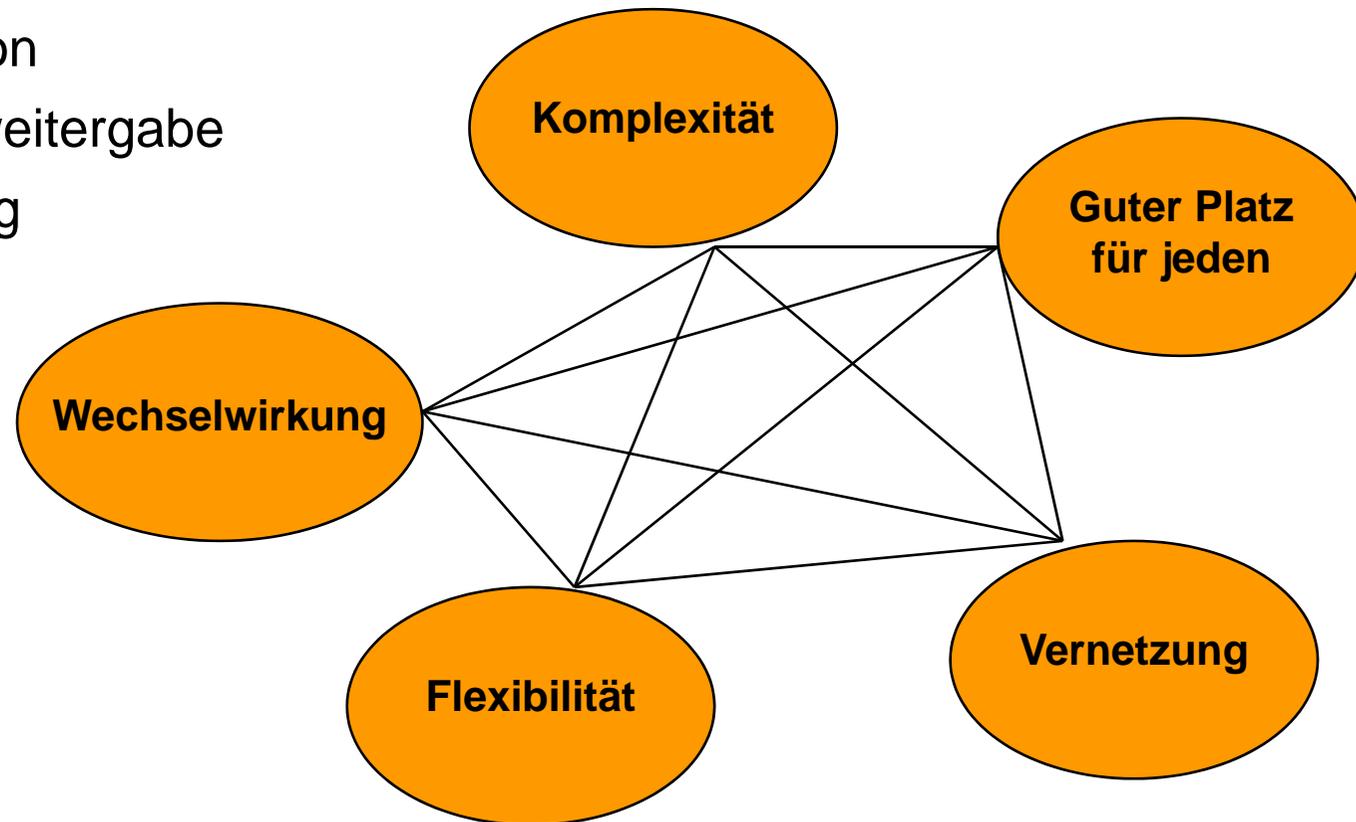
**Martin Ufer
12. November 2007**

Was ist Soziale Kompetenz?

Fähigkeit zur

- Wahrnehmung
- Kommunikation
- Informationsweitergabe
- Konfliktklärung
- Kooperation
- Integration
- Kritik

Soziale Kompetenz ist nicht nur eine individuelle Fähigkeit!



Lebensregeln nach Virginia Satir

- **Jeder ist für sein persönliches Glück selbst verantwortlich**
- **Gehen Sie liebevoll mit Ihren Gefühlen um**
→ Kennen Sie Ihre Gefühle?
- **Entwickeln Sie konstruktive Formen der Problemlösung**
→ Wie ist bislang Ihre typische Form?
- **Entwickeln Sie gesunde Beziehungen**
- **Wo ist das Lebendige in Ihnen?**
- **Betrachten Sie das Spielerische in allen Situationen des Lebens**



➤ Es gibt keine dauerhaft konfliktfreien Zustände

➤ Konflikte

- ◆ erzeugen Druck
- ◆ sind gefühlsbeladen: Gefühle bestimmen die Sachebene
- ◆ eskalieren, desto mehr die Gefühle agieren – und nicht verstanden werden



➤ Konfliktklärung

- ◆ ist notwendige Alltagsarbeit
- ◆ hilft, freiwerdende Energie für sich und sein Umfeld wieder nutzen zu können

Persönliches Konfliktmotto

Beispiele für das persönliche Konfliktmotto

- Lieber direkt als verborgen
- Ausweichen hilft Schläge vermeiden
- Ehrlichkeit nützt selten
- Frontalangriff verschafft Sicherheit
- Indirekt erreiche ich mehr
- Offenheit ist erstes Gebot
- Kompromisse sind faul
- Aussitzen!

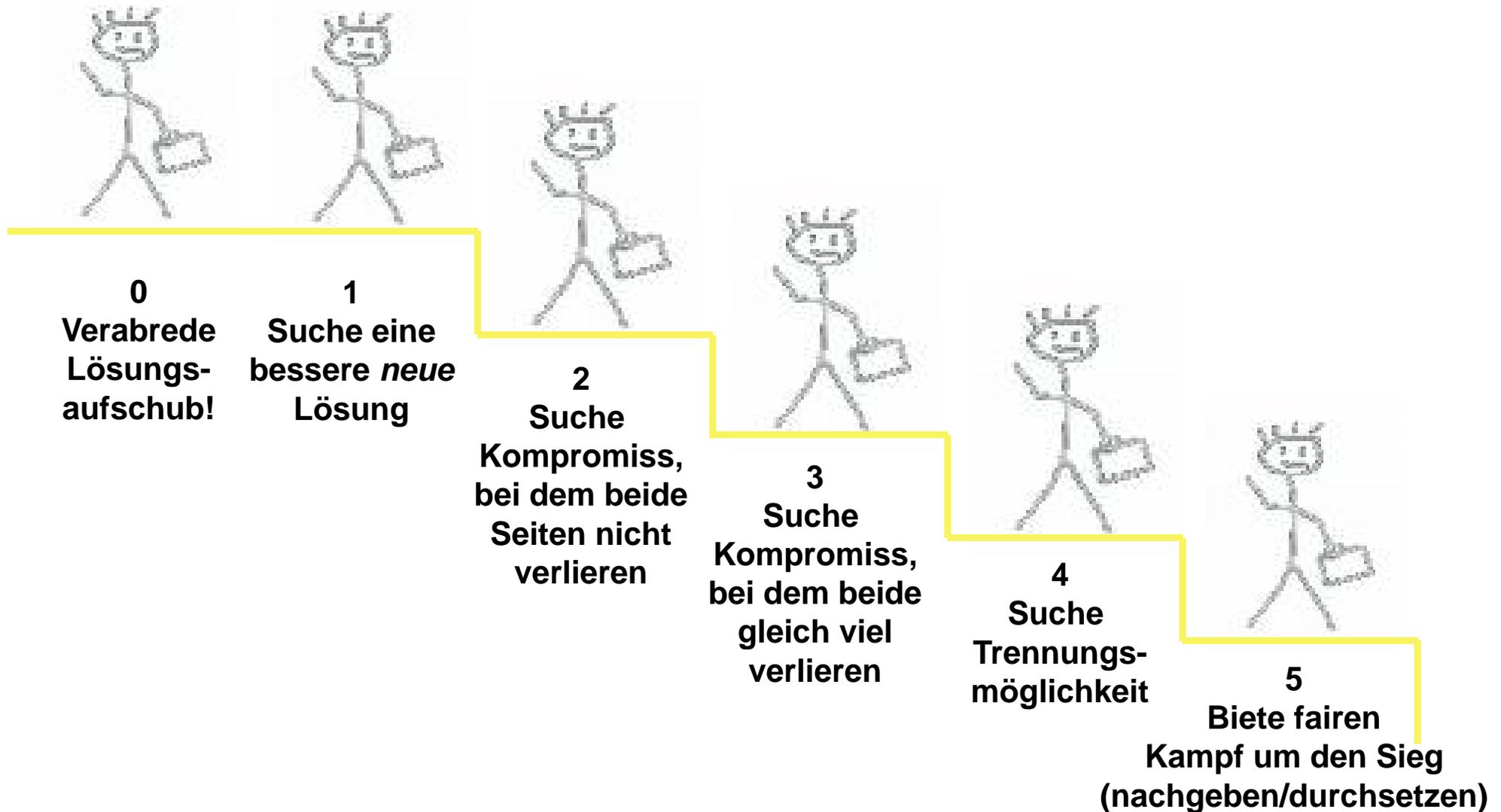
-war

peace

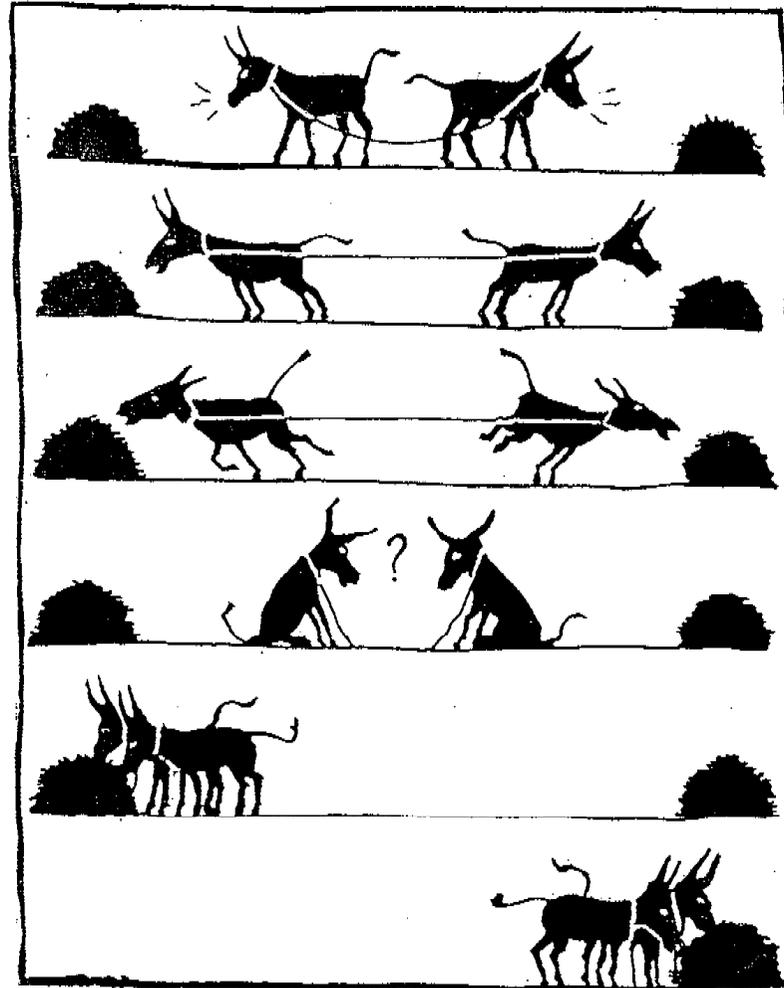
- **Sichtweisen erfragen**
 - ◆ Tempo reduzieren
- **Eigentliche Bedürfnisse herausfinden**
 - ◆ Eigene Bedürfnisse kennen und mitteilen
 - ◆ Bedürfnisse des anderen
 - ◆ Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein Bedürfnis
- **Bitten stellen – statt Forderungen**
 - ◆ Bitten müssen nicht erfüllt werden
- **Der andere ist ein Mensch und ich behandle ihn als Mensch**
- **Konfliktklärung ist selten einfach**
und der Zugang geht (fast) immer über die emotionale Ebene!



Abgestufte Konfliktlösungsstrategie



Gegeneinander oder miteinander?



Riemann-Typen: Distanz

- Fühlt sich sicher, wenn allein
- Argumente wichtiger als Emotionen



Führungsqualitäten	leicht angegriffen und misstrauisch
ist unabhängig / eigenständig	kritisch, aggressiv, kühl
guter Beobachter, Ohr für Zwischentöne	geringe Teamfähigkeit
hohe fachliche Leistung	oft erschöpft, fühlt sich oft ungeborgen

- ➔ Führungsaufgaben und Einzelleistungen anbieten
- ➔ Geborgenheit vermitteln, authentisch sein

Riemann-Typen: Nähe

- Kontakt wichtiger als Leistung
- Gibt lieber nach



einfühlsam

hilfsbereit, kooperativ

hat offenes Ohr für andere

hohe Teamfähigkeit

harmoniesüchtig

kann nicht Nein sagen, halst sich viel auf

wird leicht depressiv

kann Spannungen schlecht aushalten

- Bedürfnis nach Kontakt erfüllen: Aufgaben im Team
- Impulse in Richtung Autonomie unterstützen

Riemann-Typen: Dauer

- Sucht Ordnung und Berechenbarkeit
- Richtet das Leben an Zielen aus



genau, gewissenhaft, zuverlässig	Neues und Unklares macht Angst
systematisch, ordnungsliebend	nichts verändern wollen
belastbar	Wunsch nach Absicherung
Hüter der Tradition	Perfektionist

- ➔ Bedürfnis nach Orientierung und Sicherheit erfüllen
- ➔ Impulse in Richtung Flexibilität und Beweglichkeit geben

Riemann-Typen: Wechsel

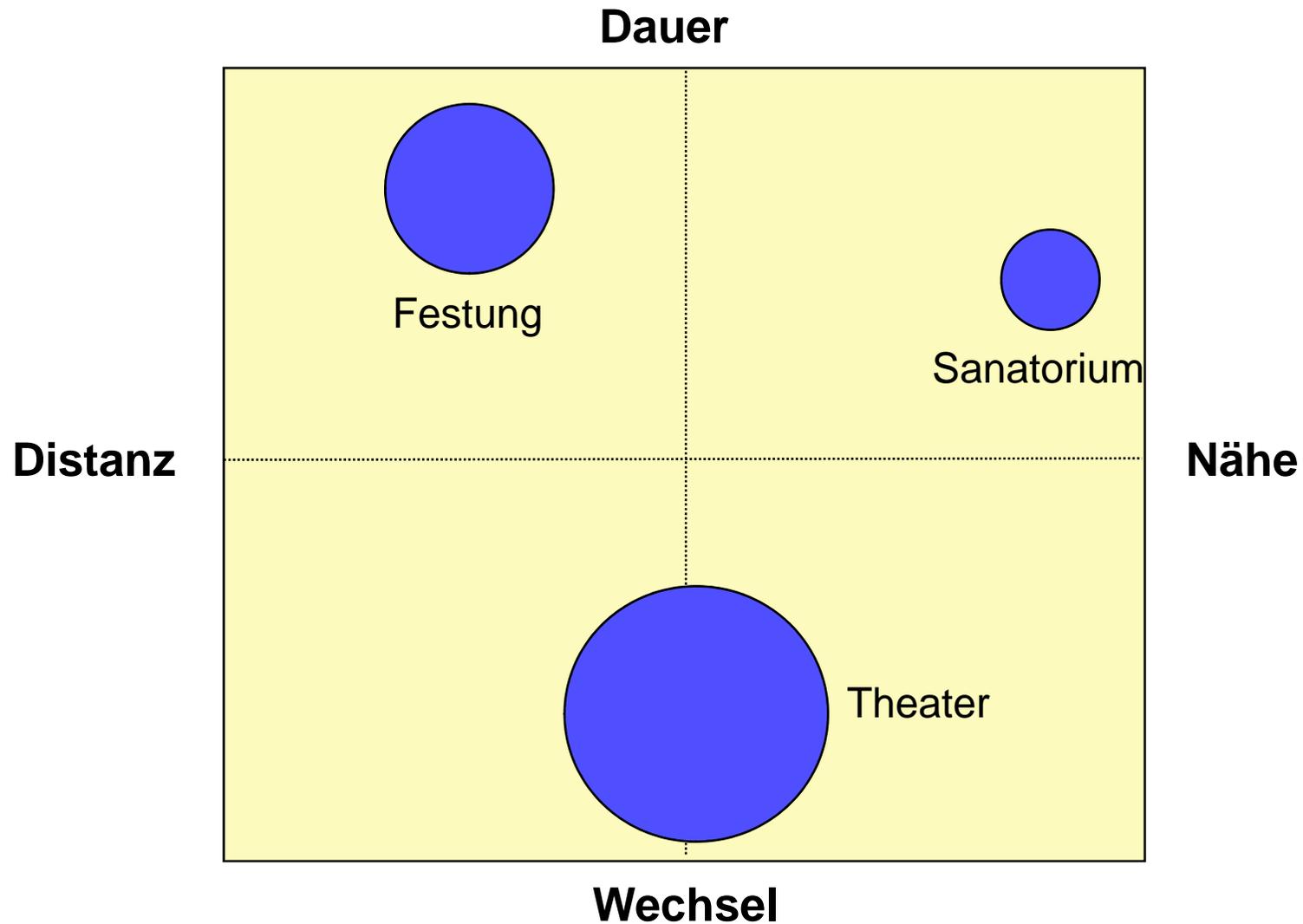
- Sucht Abwechslung, ist offen für alles Neue
- Schafft erotische Atmosphäre



kreativ, initiativ, beweglich, offen	unpünktlich, inkonsequent
spontan, mitreißend, risikofreudig	unsicher, labil, wenig belastbar
anpassungsfähig	aufbrausend
attraktiv, Unterhaltertyp	Grenzen sind unangenehm

- ➔ Lebendig sein, nicht langweilen
- ➔ Grenzen setzen, Struktur geben, Verlässlichkeit einfordern

Soziale Architektur von Teams



Riemantypen und Emotionale Intelligenz



Welchem Typ fällt es am leichtesten?

- | | | |
|----------------------------|---|-----------------|
| ➤ Fremdwahrnehmung | ➔ | Distanz |
| ➤ Selbstkontrolle | ➔ | Dauer |
| ➤ Empathie | ➔ | Nähe |
| ➤ Gerechtigkeitsempfinden | ➔ | Distanz |
| ➤ Soziale Kompetenz | ➔ | Nähe / Wechsel |
| ➤ Selbstverantwortung | ➔ | Distanz / Dauer |
| ➤ Leistungsbereitschaft | ➔ | Dauer |
| ➤ Emotionen intensiv leben | ➔ | Wechsel |

... und zuletzt



-Danke für Ihre Teilnahme

Kontakt



Martin Ufer



Zweigstraße 7

82131 Stockdorf



fon 089 – 89500110

fax 089 – 89500100

ufer@creative-trainings.de

www.creative-trainings.de