

Soziale Kompetenz und Selbstvertrauen

Grundvoraussetzung für die Selbstbestimmung
beeinträchtigter Menschen



Dr. Cornelia Patsalidis-Ludwig

Gesundheitspsychologin - Psychotherapeutin

SOZIALE KOMPETENZ



Begriffsklärung und Modelle

Ursachen für Defizite

Kernkompetenzen - Fertigkeiten

Voraussetzungen

SELBSTVERTRAUEN



Selbstachtung

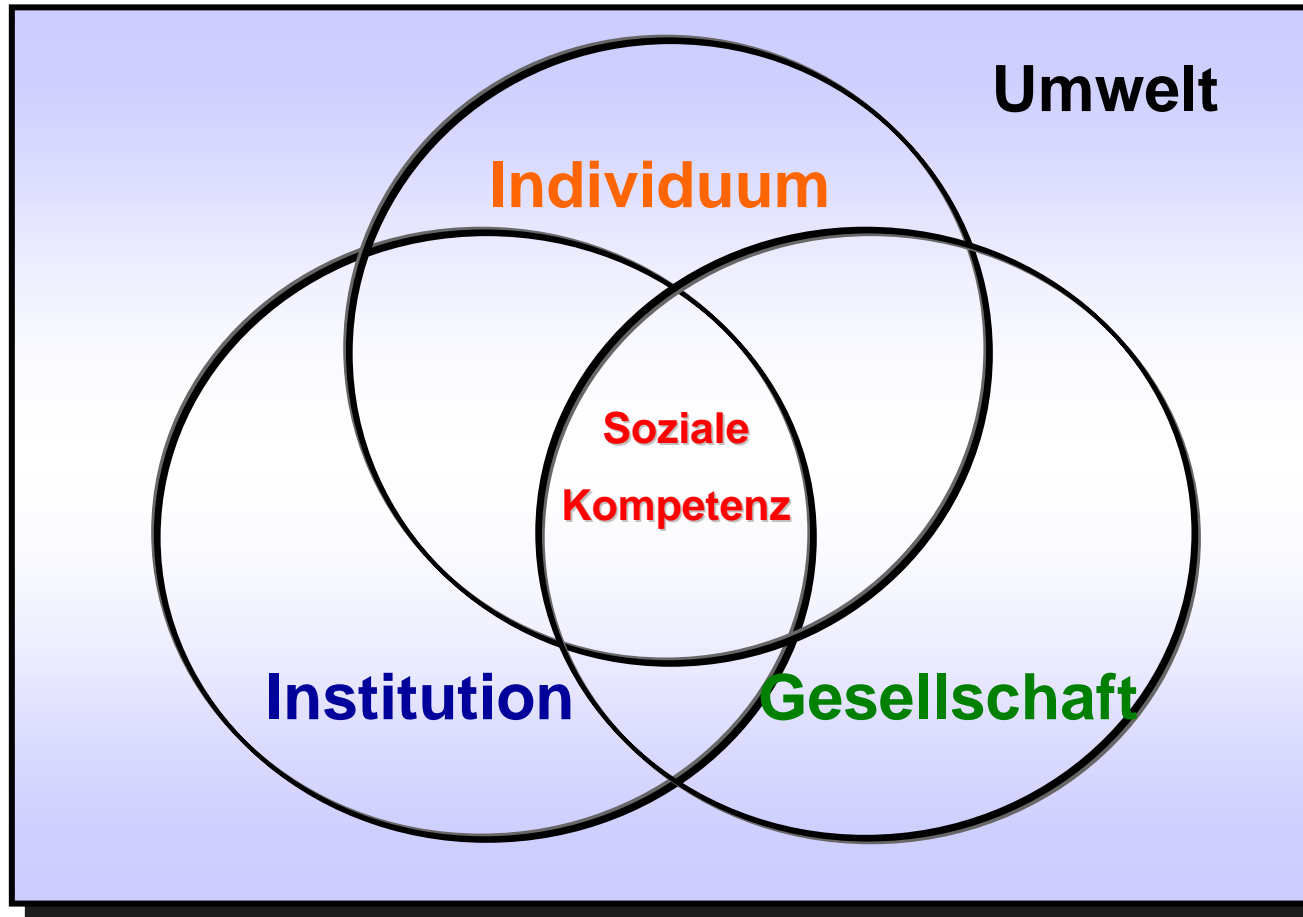
Selbstmanagement

Selbstbild

Soziale Kompetenz

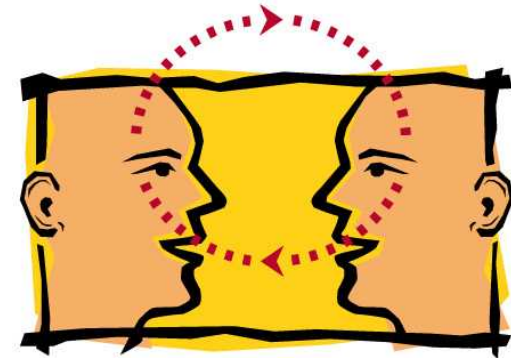
Positionierung in der Umwelt

Faix & Laier, 1996



Synonyme Begriffe

- ✦ Soziale Qualifikation
- ✦ Soziale Fähigkeit
- ✦ Soziale Intelligenz
- ✦ Sozialkompetenz
- ✦ Kompetenz im Umgang mit Menschen
- ✦ Sozial kompetentes Handeln



„sozial“

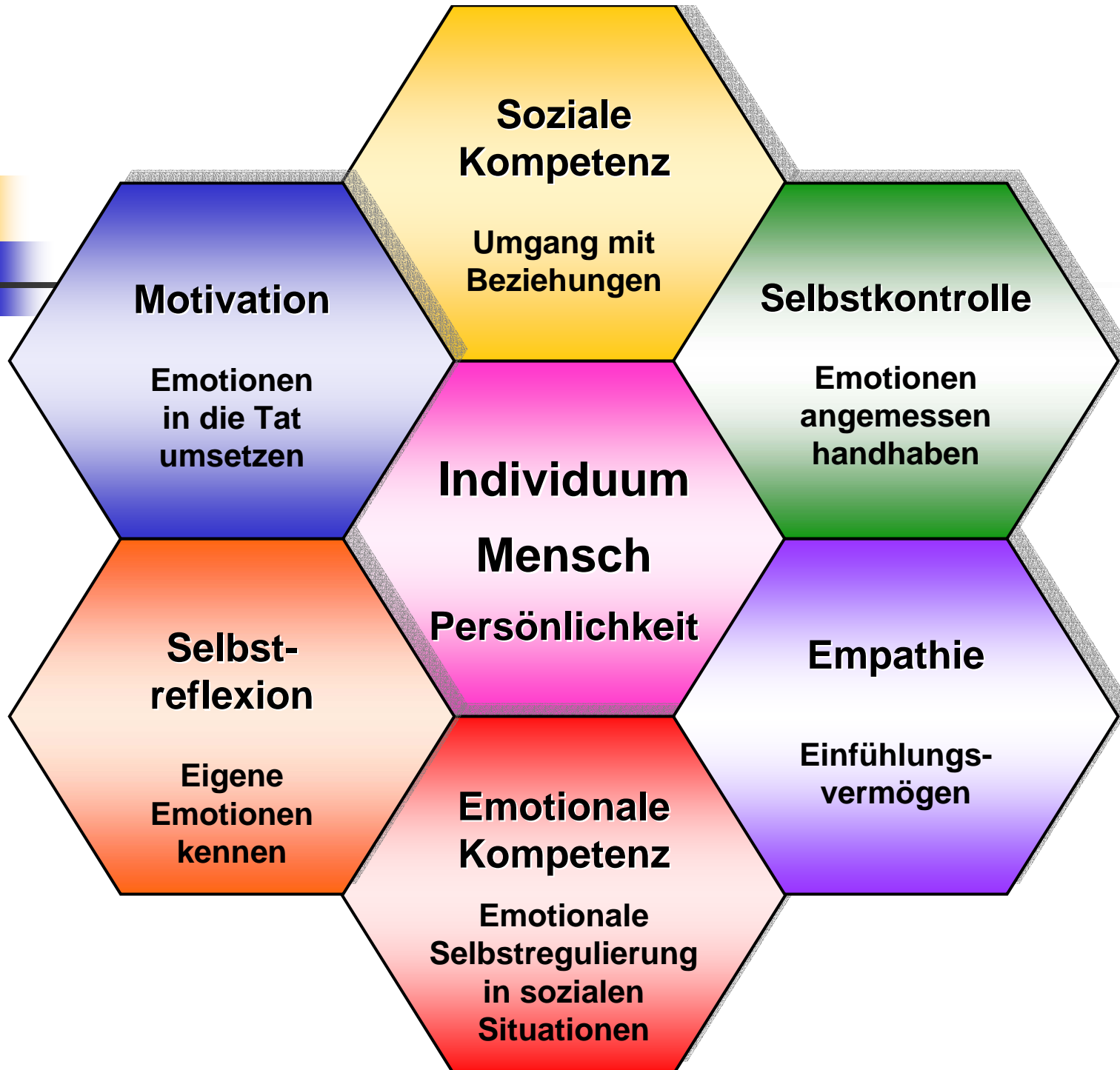
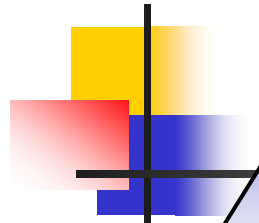
gemeinnützig, wohltätig,
menschlich, hilfsbereit

„Kompetenz“

Zuständigkeit, Befugnis,
Urteilkraft, Befähigung

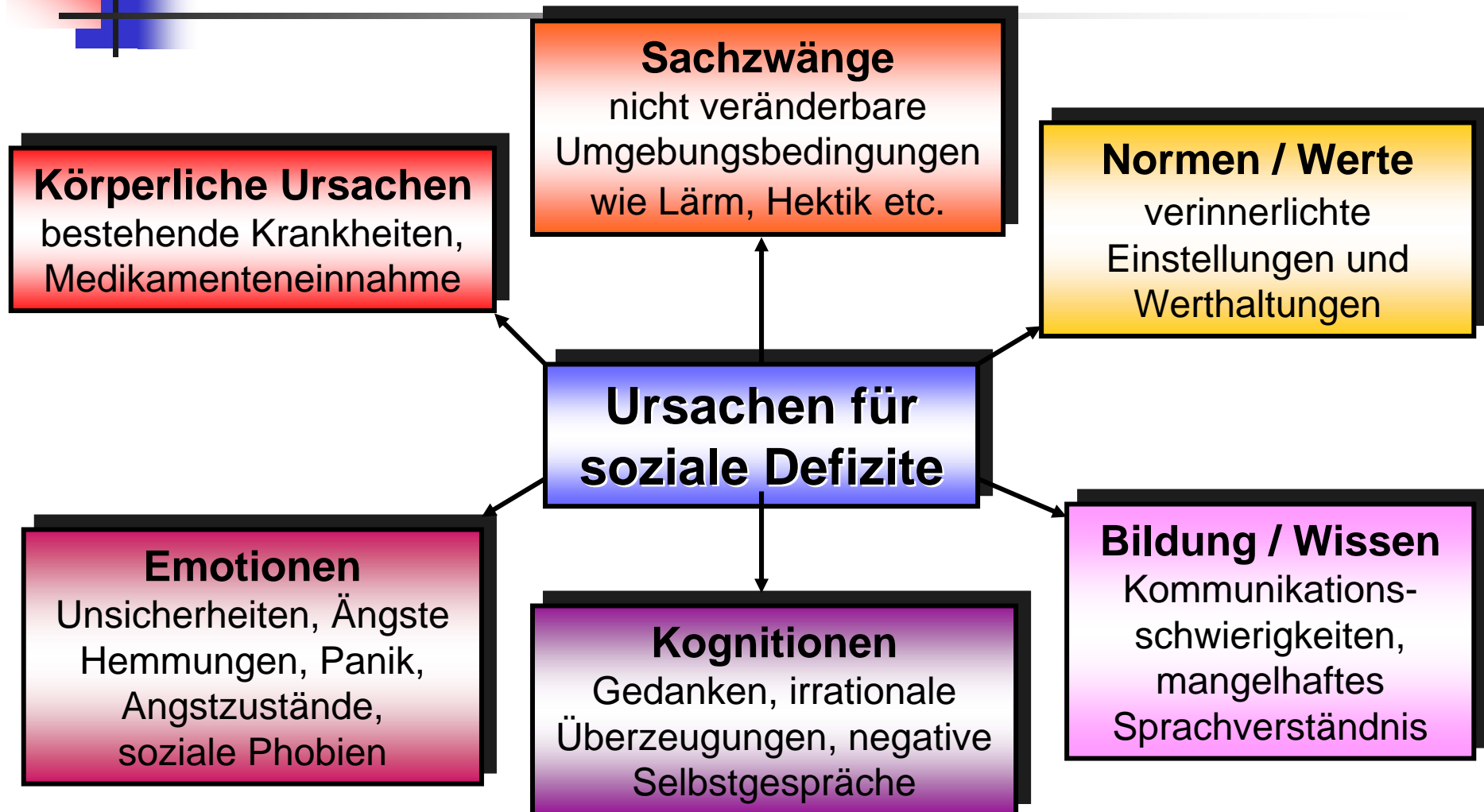
Modell der sozialen Kompetenz





Ursachen für Defizite in der sozialen Kompetenz

vgl. Crisand, 2002



Soziale Kompetenz



ist ein komplexes Fähigkeitskonzept, bestehend aus

Durchsetzungsfähigkeit und **Beziehungsfähigkeit**

Fähigkeit,
eigene Interessen
gegenüber anderen
zu wahren.

Fähigkeit,
positive Beziehungen
mit anderen einzugehen
und aufrechtzuerhalten.

**Soziale
Handlungskompetenz**

Maß dafür, wie gut man
schwierige soziale
Situationen meistern kann.

**Empathie -
soziale Sensitivität**

Maß dafür, wie gut man
andere versteht und sich
einfühlen kann.



Soziale Kernkompetenzen

Crisand, 2002

Interpersonale Kompetenz

Verhaltensbezogene Konstrukte

- ✚ Kommunikationsfähigkeit
- ✚ Kooperations- und Koordinationsfähigkeit
- ✚ Konfliktfähigkeit
- ✚ Kontaktfähigkeit
- ✚ Teamfähigkeit
- ✚ Kritikfähigkeit

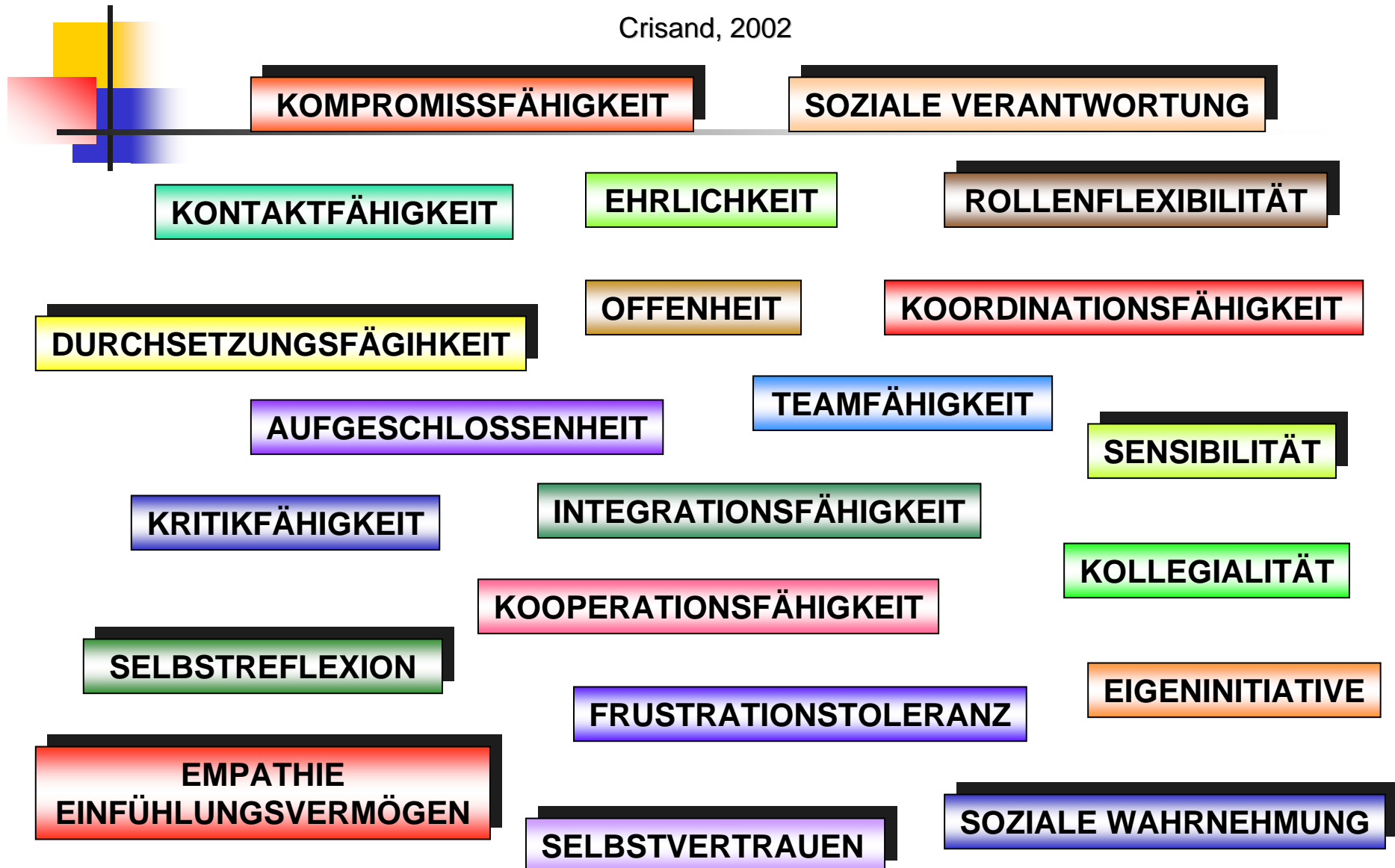
Intrapersonale Kompetenz

Persönlichkeitsbezogene Konstrukte

- ✚ Interpersonelle Flexibilität
- ✚ Kompromiss- und Durchsetzungsfähigkeit
- ✚ Rollenflexibilität
- ✚ Empathie
- ✚ Selbstreflexion

Bausteine der sozialen Kompetenz

Crisand, 2002

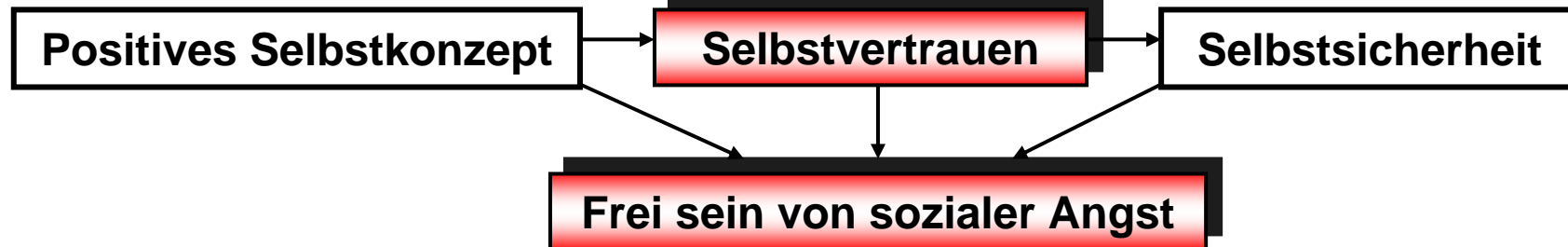


Voraussetzungen für Sozialkompetenz

vgl. Peterman & Peterman, 1989

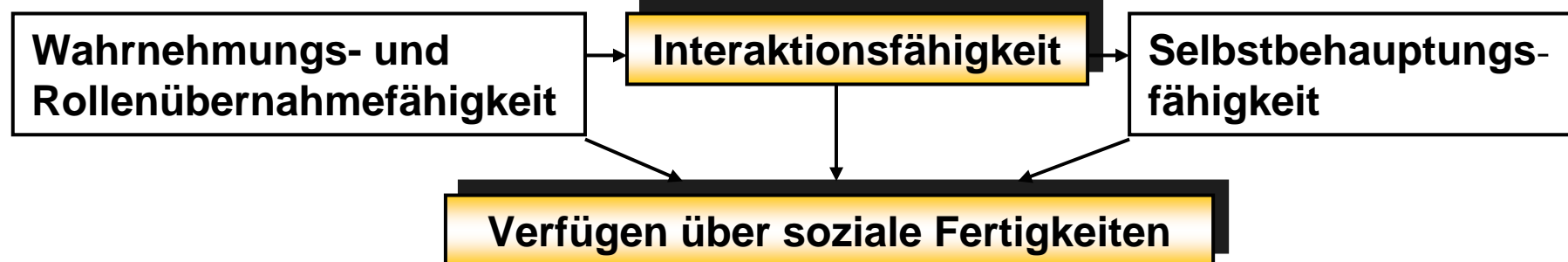
Motivvoraussetzung

Intrapersonale Kompetenz



Handlungsvoraussetzung

Interpersonale Kompetenz





Vertrauensaufbau

nach Petermann, 1996

- + Ziele klar, transparent und direkt beschreiben.
- + Eigenes Handeln strukturieren.
- + Wertschätzendes Verhalten zeigen.
- + Zuversichtliche Bemerkungen an Menschen richten.
- + Menschen direkt ansprechen und fragen.
- + Störungen vorrangig behandeln.
- + In kritischen Situationen unterstützen und vermitteln.
- + Fehlschläge, Rückschläge klären und entschärfen.
- + Freude zeigen, loben, aber auch berechtigten Ärger ausdrücken.
- + Kleine Entwicklungsschritte beachten und würdigen.

Soziale Fertigkeiten – social skills

KONTAKTFÄHIGKEIT

- Auf Kontaktangebote reagieren.
- Gespräche beginnen, aufrechterhalten und beenden.
- Erwünschte Kontakte arrangieren und unerwünschte Kontakte beenden.

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

- Jemanden um einen Gefallen bitten.
- Komplimente machen und annehmen.
- Sich entschuldigen.
- Bedürfnisse und Wünsche formulieren.

KONFLIKTFÄHIGKEIT

- Widerspruch äußern
- Nein-Sagen.
- Gefühle offen zeigen

KRITIKFÄHIGKEIT

- ✚ Versuchungen zurückweisen.
- ✚ Auf Kritik reagieren.
- ✚ Änderungen bei störendem Verhalten verlangen.
- ✚ Unterbrechungen im Gespräch unterbinden.
- ✚ Schwächen eingestehen.

SELBSTVERTRAUEN



Selbstachtung

Selbstmanagement

Selbstbild

Selbstachtung



Positive Selbstachtung ermöglicht soziale Kompetenz zu entwickeln und diese im Umgang mit anderen Menschen anzuwenden.

Selbstachtung ist wichtig für

- + eine konstruktive Persönlichkeitsentwicklung,
- + die Fähigkeit zum Zusammenleben und
- + die seelische Gesundheit des Menschen.

Selbstachtung hat Einfluss auf das

- + soziale, gefühlsmäßige und intellektuelle Verhalten.

- ✚ Menschen mit Beeinträchtigungen akzeptieren und respektieren.
- ✚ Interesse an der Person und ihren Problemen zeigen.
- ✚ Informationen von Menschen vertraulich behandeln.
- ✚ Entwicklungsstand Menschen mit Beeinträchtigung berücksichtigen und mit ihnen gemeinsam Perspektiven entwickeln.
- ✚ Mitbestimmung gewähren, um Eigeninitiative zu fördern.
- ✚ Gezielte Übertragung von Verantwortung einplanen.
- ✚ Durchschaubarkeit und Zuverlässigkeit im Handeln fördern.
- ✚ Anforderungen stellen, die zu bewältigen sind und gezielte Rückmeldung geben.
- ✚ Lob und Unterstützung gezielt einsetzen.

**Leitfaden
zur
Motivierung
von
Menschen
mit
Beeinträchtigung**



Selbstkompetenz

Selbstmanagement

- ✚ Erkennen von Stärken
- ✚ Steigerung von Selbstdisziplin / Selbstorganisation
- ✚ Übernahme von Eigenverantwortung
- ✚ Realitätsangemessene/differenzierte Selbsteinschätzung
- ✚ Verbale und nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten
- ✚ Stärkung des Selbstvertrauens
- ✚ Wertschätzende Begegnung

Förderung von Selbstmanagement durch BetreuerInnen



- + Vorgabe von Rahmenbedingungen, Definition von Regeln und Strukturen.
- + Lernangebote für kritische, sensible und wertschätzende Selbstwahrnehmung.
- + Schaffung einer Atmosphäre des Vertrauens und Wohlwollens.
- + Mut zu konfrontierenden Rückmeldungen.

Selbstmanagement ist Grundlage der Sozialkompetenz



Selbstmanagement –

Sich selbst entfalten in sozialer Verantwortung

Menschen mit Beeinträchtigungen lernen

- + die eigene Einmaligkeit - Besonderheit wahrzunehmen und ihre Identität zu vertreten.**
- + sich als anders und als zugehörig zu erkennen.**
- + eigene Gefühle zu spüren.**
- + Bedürfnisse erkennen und Wünsche angemessen zu formulieren.**
- + Grenzen abzustecken und sich abzugrenzen.**
- + die eigenen Rolle zu reflektieren, besonders die Geschlechtsrolle.**

Selbstmanagement von Gefühlen



Eine Suchende fragte die Meisterin:

"Woher weiß ich, ob ich meinen Ärger in den Griff bekomme?"

Die Meisterin nahm ein Glas mit Wasser in die Hand und sagte:

"Wenn ich dieses Glas aufnehmen und wieder absetzen kann, dann habe ich es im Griff und ich bin frei."

Wenn ich den Ärger nicht aufnehmen und wieder absetzen kann, dann bin ich nicht frei.

Wenn ich den Ärger nicht aufnehmen und ihn erfahren und spüren kann, dann bin ich auch nicht frei."



Ausbildung von sozialer Kompetenz

Um mit anderen Menschen sozial kompetent umgehen zu können benötigt man

Persönlichkeit

Sie ist die besondere
Eigenart des Verhaltens
eines Menschen,
die sich in der Sozialisierung
ausbildet.

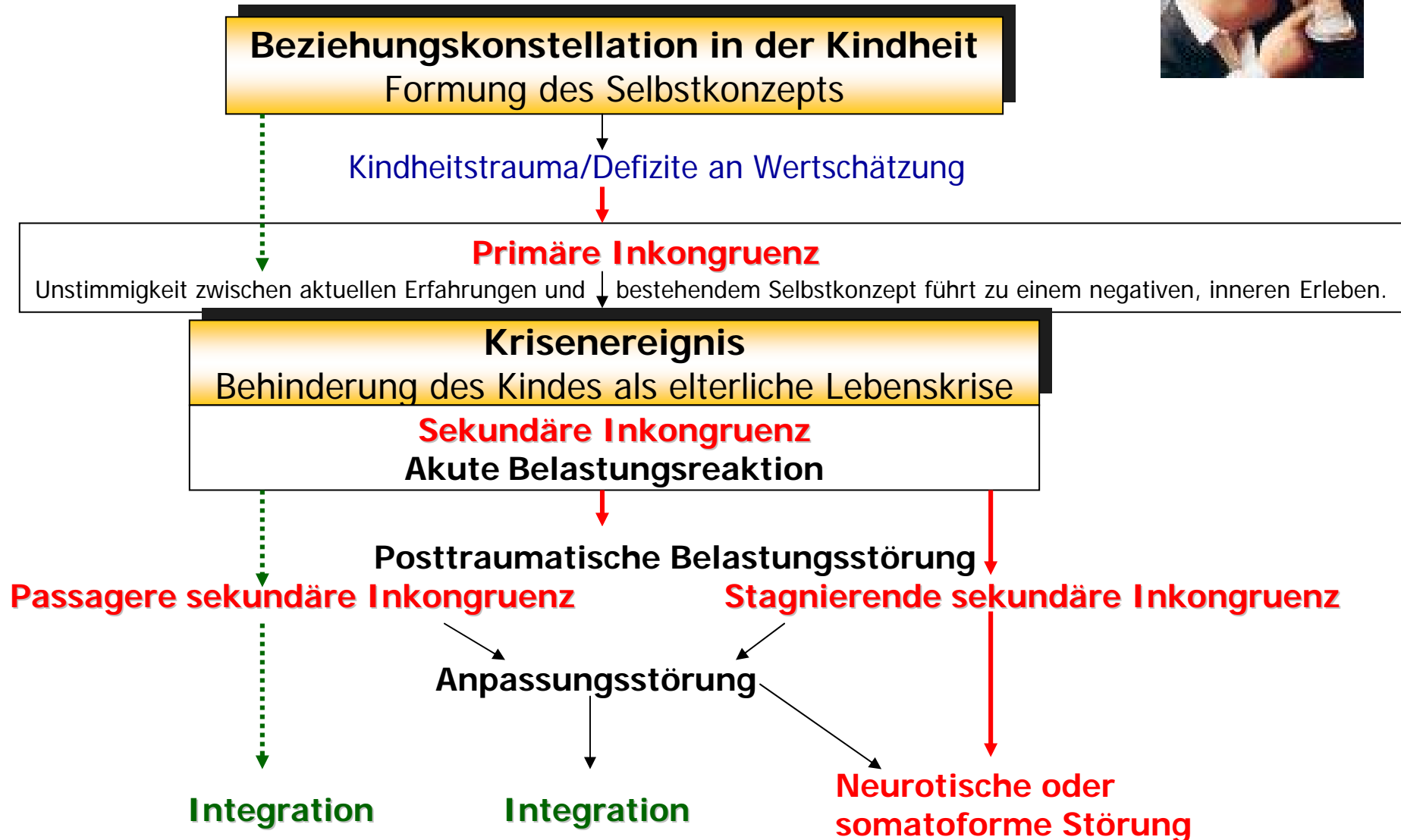
Psychologisches Hintergrundwissen

Wissen	Wissen
über das	über menschliche
Selbst	Verhaltensweisen

Der Grundstein für soziale Kompetenz wird schon in der Kindheit gelegt.

Bewältigung einer Lebenskrise aus personenzentrierter Sicht

vgl. Krause: Gesprächspsychotherapie und Beratung mit Eltern behinderter Kinder, 2002



Das Selbst ist das Bild,

das ich mir aufgrund der Reaktionen der anderen auf mein Verhalten mache,

es ist das Bewusstsein der eigenen Identität.

Delhees, Soziale Kommunikation, In: Crisand, 2002



Das Selbst

ist das Wissen, *dass ich bin* und das Wissen *wer ich bin*.

Das Selbst ist ein Konstrukt,

d.h.: Der Mensch konstruiert sich im Alltag seine Welt um sich herum,
durch welche er die Wirklichkeit sieht.

**Es entwickelt sich aus den Reaktionen der Umwelt
von Anbeginn des Lebens und bildet eine Ganzheit aus
subjektiven Erlebnissen und Erfahrung.**



Zwei Teilkomponenten des Selbst

Selbstkonzept

Diese kognitive Komponente des Selbst besteht aus Selbstzuschreibungen von Eigenschaften, Fähigkeiten, Merkmalen und typischen Verhaltensweisen.

Optimales Selbstkonzept

Übereinstimmung von wirklichem Selbstbild und den Idealvorstellungen von sich selbst.

Nur ein **positives Selbstkonzept** führt zu persönlicher Weiterentwicklung.

Selbstwertgefühl

Die affektive Seite des Selbst besteht in der globalen Wertschätzung gegenüber der eigenen Person.

Ein ausgeprägtes, positives Selbstwertgefühl

stärkt die soziale Kompetenz.

Ein schwaches, negatives Selbstwertgefühl

äußert sich in leichter Beeinflussbarkeit, Unsicherheit, Angst und Verletzlichkeit.

WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.





Strategien für die Informationsgewinnung zum Selbstbild

Selbstbeobachtung

Die subjektive gefärbte Selbsteinschätzung wird durch den Vergleich mit anderen zu einer objektiven Einschätzung.

Sozialer Vergleich

Ziel ist die Wahrung und Unterstützung des Selbstwertgefühls – es wird eine positive Bestätigung seines Selbstbildes erwartet.

Rückmeldung durch andere

Reaktionen der Umwelt auf unser Verhalten, die verdeutlichen wie man uns sieht und was man von unserer Meinung hält, sowohl rational als auch emotional.



Techniken

Wirkweisen

**Selbstbild des anderen akzeptieren
und ihn ernst nehmen.**

**Verschafft mir Sicherheit und
Bereitschaft vorurteilsfrei zuzuhören.**

**Mitteilung geben,
wenn Grenzen erreicht werden.**

**Verringert Widerstand gegen
Verhaltensänderungen und die
Angst vor der Bearbeitung
der Hintergründe**

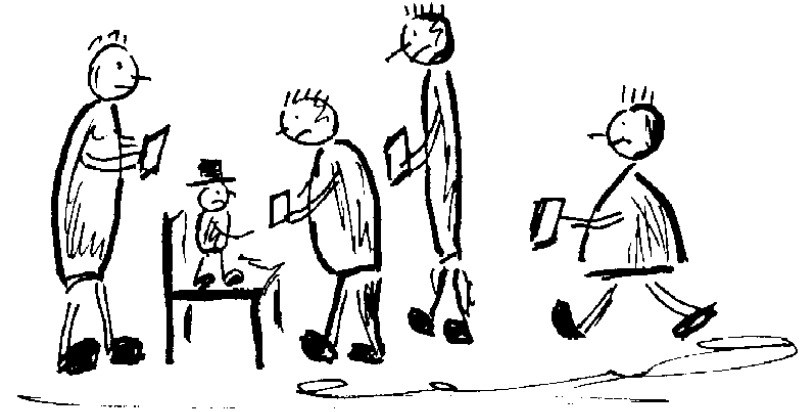
**Durch Geben und Empfangen
von Feed Back wird die
Bereitschaft gefördert,
sein Selbstverständnis zu erweitern.**

**Erfahren der eigenen Wirkung
auf andere und schafft die
Möglichkeit zur Selbstreflexion
und damit neue Aktivitäten
auszuprobieren.**

Feedback entgegennehmen

- ✚ **Das Feedback als Chance zur eigenen Entwicklung werten.**
- ✚ **Nicht argumentieren und sich nicht verteidigen.**
- ✚ **Zum besseren Verständnis nachfragen, klären und aufnehmen.**
- ✚ **Bis zum Schluss zuhören.**

Feedback geben



- + In der **Ich-Form** sprechen, d.h.: **eigene Gefühle und Bedürfnisse** ausdrücken.
- + Das **Verhalten beschreiben** und nicht interpretieren, moralische Bewertungen unterlassen und sich auf **konkrete Situationen** beziehen.
- + Nur Verhaltensweisen ansprechen, die zu beeinflussen sind.
- + Feedback möglichst **direkt nach dem Verhalten geben, je schneller, desto wirksamer.**
- + Die **Möglichkeit des Irrtums** einräumen.
- + Am Ende des Feedbacks die **Befindlichkeit** des Gegenübers erfragen.

Wer bin ich also wirklich?

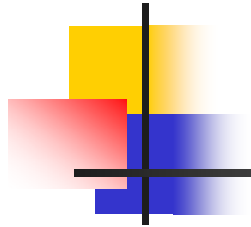
**Ich bin all das, was ich besitze.
Und ich besitze letztlich alles, was in mir
ist.**

**Wie ich mich jeweils zeige, entspricht
meinem Selbst, wie es sich gerade in dem
Augenblick ausdrückt.**

**Wenn ich das freundlich akzeptiere,
komme ich leichter einen Schritt vorwärts.**

Ich bin einmalig.





Danke

für Ihre

Aufmerksamkeit!