



## Fact-Sheet Soziale Kompetenz

- Soziale Beziehungen: der wichtigste Glücks- oder Zufriedenheitsfaktor für Menschen.
- Es ist lernbar Beziehungen durch sozial kompetentes Verhalten gut zu gestalten

Je nach Situation sind unterschiedliche Fertigkeiten erforderlich.

### **Eigene Wünsche in Verbindung mit anderen angemessen vertreten:**

Sprechen Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse aus, damit Ihre Sicht und die Hintergründe dessen verstehbar werden. Auch sollten sie versuchen, die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers zu verstehen. Es ist hilfreich eigene Unsicherheiten offen ansprechen und die eigenen Gefühle in den Mittelpunkt der Argumentation zu stellen.

### **Berechtigte Forderungen und Interessen durchsetzen:**

Nehmen Sie Blickkontakt zu der Person auf, an die Sie ihre Forderung stellen. Sprechen Sie laut und deutlich und entschuldigen Sie sich nicht. Es geht darum, dass Sie ruhig und bestimmt ihre Forderung deutlich machen.

### **Die Sympathie anderer Leute gewinnen:**

Zeigen Sie echtes Interesse an Ihrem Gegenüber. Hören Sie aufmerksam zu, fragen Sie nach. Machen Sie authentische Komplimente, wenn Ihnen etwas gefällt. Es kann auch sinnvoll sein, eigene Unsicherheiten offen auszusprechen.

Also, so geht's:

| 1. Situation einschätzen:                      | 2. Reagieren                                                            |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Einigung unter Berücksichtigung der Beziehung? | Eigene Gefühle, Bedürfnisse und Unsicherheiten thematisieren.           |
| Durchsetzung einer legitimen Forderung?        | Blickkontakt aufnehmen, Forderung laut und deutlich aussprechen.        |
| Sympathie gewinnen?                            | Interesse zeigen, zuhören, nachfragen, authentische Komplimente machen. |