

# Training sozialer Fertigkeiten

Handeln, nicht behandeln lassen



**MEDIAN**

Zentrum für Verhaltensmedizin  
Bad Pyrmont

## *MEDIAN Zentrum für Verhaltensmedizin Bad Pyrmont*





# Inhaltsverzeichnis

---

Ihr Bezugstherapeut hat mit Ihnen die Teilnahme am Training sozialer Fertigkeiten (TSF) empfohlen. Innerhalb dieser Gruppentherapie haben Sie die Möglichkeit, andere Verhaltensweisen für sich auszuprobieren, sich eventuell auch "nur" Rückmeldungen über Ihre bisherigen Verhaltensweisen einzuholen ("wie wirke ich auf andere?").

Vermutlich haben Sie nun einige Fragen:

Wozu gibt es das TSF-Angebot? .....	5
Wie zeigt man selbstbewusstes oder sozial kompetentes Verhalten? .....	6
Was ist sozial kompetentes Verhalten nicht? .....	6
Was sind häufige Gegenargumente (Vermeidungsreaktionen)? ...	8
Fragebogen sozialer Fertigkeiten .....	10
Welche Verhaltensregeln sind wichtig in der TSF-Gruppe? .....	11
Wie sieht ein Übungsdurchgang aus? .....	12
Planung eigener TSF-Übungssituationen .....	14



# Wozu gibt es das TSF-Angebot?

---

Sie können im Training sozialer Fertigkeiten durch Übung sozial kompetentes und selbstbewusstes Verhalten erlernen bzw. Rückmeldungen über Ihr Auftreten anderen gegenüber und Ihre Wirkung auf andere erhalten.

Sozial kompetentes Verhalten bedeutet:

- Ihre persönlichen Rechte erkennen und vertreten zu können, d.h. Forderungen an andere stellen zu können, wenn sie berechtigt sind und Forderungen an Sie ablehnen zu können, wenn sie unberechtigt sind
- berechtigte Kritik äußern, aber auch annehmen zu können
- Wünsche und Bitten äußern und auch ablehnen zu können
- positive Gefühle angemessen ausdrücken zu können, z.B. andere loben, Komplimente machen, Zuneigung ausdrücken
- negative Gefühle wie Traurigkeit oder Enttäuschung angemessen ausdrücken zu können
- Kontakte zu anderen Menschen aufnehmen zu können, d.h. Gespräche anfangen und fortsetzen, aber auch beenden zu können

## Wie zeigt man sozial kompetentes Verhalten?

Nicht nur das, was Sie sagen, sondern auch die Art, wie Sie es sagen, kann mehr oder weniger selbstbewusst bzw. sozial angemessen wirken. Stimme, Mimik (Gesichtsausdruck), Gestik (Arm- und Handbewegungen) und die Körperhaltung werden von Ihrem Gesprächspartner wahrgenommen und als Zeichen für z.B. Selbstbewusstsein oder auch Ängstlichkeit interpretiert.

Weil sozial kompetentes Verhalten ein der jeweiligen Situation angemessenes Verhalten ist, gibt es kaum Verhaltensweisen, die in jeder Situation dasselbe Empfinden des Handelnden ausdrücken. So ist zum Beispiel die selbstbewusste Mimik beim Bitten eine andere als beim Fordern.

Es gibt aber einige Verhaltensweisen, die in den meisten Situationen Gefühle und Empfindungen eindeutig nach außen signalisieren. In der nebenstehenden Tabelle finden sie einige Beispiele.

## Was ist sozial kompetentes Verhalten nicht ?

Das Durchsetzen eigener Interessen ohne Rücksicht auf die Rechte anderer ist nicht selbstbewusstes, sondern aggressives Verhalten. Selbstsicheres Verhalten ist ein der Situation angemessenes Verhalten. Die eigenen Rechte selbstsicher zu vertreten, bedeutet auch, die Rechte anderer anzuerkennen.

<b>Merkmal</b>	<b>Sicher</b>	<b>Unsicher</b>	<b>Aggressiv</b>
<b>Stimme</b>	laut, klar, deutlich	leise, zaghaft	brüllend, schreiend
<b>Formulierung</b>	eindeutig	unklar, vage	drohend, beleidigend
<b>Inhalt</b>	präzise Begründung, Ausdrücken eigener Bedürfnisse, direktes Ausdrücken der Gefühle, Benutzen von „Ich“	überflüssige Erklärungen, Verleugnen eigener Bedürfnisse, indirektes Ausdrücken der Gefühle, Benutzen von „man“	keine Erklärung und Begründung, Drohungen, Beleidigungen, Kompromisslosigkeit, Rechte anderer werden ignoriert
<b>Gestik, Mimik, Körperhaltung</b>	unterstreichend, lebhaft, offene und entspannte Körperhaltung, Blickkontakt	kaum vorhanden oder verkrampft, unruhige Hände, kein Blickkontakt	unkontrolliert, drohend, wild gestikulierend, kein Blickkontakt oder Anstarren

## **Häufige Gegenargumente (Vermeidungsreaktionen):**

---

**„Das ist ja nur ein Spiel, in der Realität wird mir das nicht gelingen!“**

Es liegt an Ihnen, die Übung so zu gestalten, dass sie dem Alltag möglichst nahe kommt. Schildern Sie die Situation genau, besonders das Verhalten Ihres Gegenübers. Je ähnlicher die Übungssituationen dem Alltag sind, desto leichter fällt das Übertragen. Sie werden erstaunt sein, wie realitätsnah Ihr Erleben ist, wenn Sie erst einmal die Situation spielen.

**„Es kommt nicht von innen, mein Verhalten ist nicht echt!“**

Am Anfang werden Sie Ihr Verhalten vielleicht bewusst kontrollieren müssen. Wenn Sie häufig üben, wird Ihnen dieses Verhalten irgendwann in Fleisch und Blut übergehen. Sie werden sich selbstbewusst fühlen und sich sozial kompetent verhalten, ohne immer darüber nachzudenken.

**„Ich weiß nicht, was ich üben soll!“**

Sie haben ja vorher mit Ihrem Bezugstherapeuten besprochen, welche Verhaltensweisen Sie im TSF üben wollen. Wir können in den TSF-Sitzungen schon aus Zeitgründen Probleme nicht immer so ausführlich besprechen, um neue Übungssituationen zu entwickeln. Wenden Sie sich bitte an Ihren Bezugstherapeuten, um eine Übungssituation abzusprechen.

Beispielsweise können Sie Übungen auch dazu nutzen, um Rückmeldungen über Ihre Wirkung auf andere zu erlangen, damit Sie vielleicht positive Bestätigung für von Ihnen im Alltag gezeigte Verhaltensweisen bekommen, oder Sie üben "eine Situation aus der Vergangenheit", bezüglich derer Sie aus Ihrer heutigen Sicht andere Verhaltensweisen für besser erachten.

### **„Ich habe Angst vorm Üben!“**

Es ist nicht leicht, die Hemmschwelle zu überwinden. Aber bedenken Sie: Wenn Sie sich nicht Ihr Leben lang einschränken wollen, indem Sie Situationen vermeiden, die Sie für sich als schwierig erachten, müssen Sie irgendwann lernen, sie zu bewältigen. Sie haben hier die seltene Gelegenheit, im geschützten Rahmen intensiv und mit ehrlicher Rückmeldung zu lernen. Es gibt hier keine Fehler, nur Chancen zur Verbesserung, auch für die Beobachter. Nutzen Sie das Angebot: Sie können nur profitieren.

### **„Ich will mich gar nicht immer und überall selbstbewusst verhalten!“**

Niemand will Ihnen vorschreiben, wie Sie sich zu verhalten haben. Sie sollen wählen können, wie Sie sich verhalten wollen; es geht darum, Ihren Verhaltensspielraum zu erweitern. Sie sollen sich sozial kompetent verhalten können, wenn Sie es möchten. Das Ziel ist Ihre Zufriedenheit mit sich selbst auf lange Sicht.

# Fragebogen sozialer Fertigkeiten

Es fällt mir schwer gegenüber ...	gleichgeschlechtlichen Freunden	andersgeschlechtlichen Freunden	Ehe- oder Lebenspartner/in	Eltern/Schwiegereltern	eigenen Kindern	Autoritätspersonen, z.B. Vorgesetzten	Verkäuferin, Kellnern o.ä.	Mitarbeitern, Kollegen
positive Gefühle ausdrücken, Lob oder Zuneigung; Komplimente zu machen								
Lob oder Komplimente anzunehmen								
Forderungen zu stellen; für eigene Rechte einzutreten								
Forderungen oder Wünsche anderer abzulehnen								
Gespräche zu beginnen, aufrechtzuerhalten oder zu beenden								
negative Gefühle wie Traurigkeit oder Enttäuschung zu äußern								
andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten								
negative Gefühle wie Ärger oder Kritik angemessen auszudrücken								
Kritik angemessen anzunehmen								

0 = keine Schwierigkeiten; + = hin und wieder Schwierigkeiten; ++ = häufig Schwierigkeiten; +++ = fast immer Schwierigkeiten

# **Verhaltensregeln für die Gruppentherapie Training sozialer Fertigkeiten (TSF)**

---

Probleme aus der Gruppe dürfen nicht hinausgetragen werden.

Jeder Patient beteiligt sich aktiv in der TSF-Gruppe.

Jedes Gruppenmitglied soll zu jeder Sitzung eine mit den Therapeuten abgesprochene Übungssituation mitbringen.

Alle Probleme werden ernst genommen.

Aktuelle Probleme und Störungen, die die Zusammenarbeit in der Gruppe betreffen, haben Vorrang.

Jeder spricht jeden direkt an.

Positive / negative Rückmeldungen sollen auf das Verhalten, nicht auf die Person bezogen werden.

Kritik soll konstruktiv und sachlich geäußert werden.

## Wie sieht ein Übungsdurchgang aus?

---

Sie bereiten sich auf jede Übungsstunde vor, indem Sie ganz konkret überlegen, welche Situation Sie in der nächsten Stunde bearbeiten möchten. Das bedeutet, Sie verschwenden keine wertvolle Zeit in der Übungsstunde, sondern haben sich so gut vorbereitet, dass Sie genau wissen, wie Sie sich im Rahmen der Übung verhalten möchten und wie Ihr(e) Mitspieler reagieren soll(en).

Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Vorbereitung haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Bezugstherapeuten.

Zunächst schildern Sie kurz und möglichst genau das Zielverhalten, das Sie üben möchten. Sie wählen dazu eine typische Situation aus, in der Sie sich selbstbewusst oder sozial kompetent verhalten möchten, und beschreiben Sie:

Wo und wann findet das statt? Welche Personen sind außer Ihnen noch beteiligt? Wie verhalten diese sich? Wie haben Sie sich in dieser Situation bisher verhalten? Wie möchten Sie sich im Rollenspiel verhalten?

Dann versuchen wir, diese Situation möglichst realitätsnah herzustellen. Einige der Gruppenmitglieder werden nach Ihren Angaben die beteiligten Personen darstellen, so dass Sie Gelegenheit haben, Ihr neues Verhalten in der Praxis zu üben. Die übrigen Gruppenmitglieder bekommen den Auftrag, Ihr Verhalten zu beobachten.

In der anschließenden Auswertung können diese Ihnen mitteilen, was im einzelnen an Ihrem Verhalten gut war und wo noch Verbesserungsmöglichkeiten bestehen.

Sie können so einmal direkt und offen Informationen darüber bekommen, wie Ihr Verhalten auf andere wirkt (meistens besser als Sie befürchten!).

Zum Schluss überlegen wir, wie Sie bis zur nächsten Gruppensitzung Ihr neu erworbenes Verhalten in der Realität weiter üben können (Verhaltensübung/ Hausaufgabe).

„Übung macht den Meister“. Diese Alltagserfahrung gilt auch für die Steigerung Ihrer sozialen Kompetenz. Nur, wenn Sie nach der TSF-Sitzung auch im Klinikalltag Ihre Verhaltensübungen häufig durchführen, werden Sie auch langfristig davon profitieren können. Allein durch die Übungsstunden – ohne **aktives** Weiterüben danach – wird sich nur wenig bei Ihnen verändern. Deshalb: Üben Sie auch besonders **zwischen** den TSF-Gruppensitzungen.

# Planung eigener TSF- Übungssituationen

---

Allgemeine Beschreibung der Situation:

---

---

---

---

---

---

---

---

Was will ich sagen? Wie will ich mich verhalten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Worauf will ich besonders achten? Was ist mir besonders wichtig  
(Mimik, Gestik, Blickkontakt, Lautstärke, etc) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie soll mein Mitspieler sich verhalten? Was soll er sagen?  
(Eventuell verschiedene Möglichkeiten angeben).

---

---

---

---

---

---

---

---

Allgemeine Beschreibung der Situation:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was will ich sagen? Wie will ich mich verhalten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Worauf will ich besonders achten? Was ist mir besonders wichtig  
(Mimik, Gestik, Blickkontakt, Lautstärke, etc) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie soll mein Mitspieler sich verhalten? Was soll er sagen?  
(Eventuell verschiedene Möglichkeiten angeben).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Allgemeine Beschreibung der Situation:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was will ich sagen? Wie will ich mich verhalten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Worauf will ich besonders achten? Was ist mir besonders wichtig  
(Mimik, Gestik, Blickkontakt, Lautstärke, etc) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie soll mein Mitspieler sich verhalten? Was soll er sagen?  
(Eventuell verschiedene Möglichkeiten angeben).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Allgemeine Beschreibung der Situation:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was will ich sagen? Wie will ich mich verhalten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Worauf will ich besonders achten? Was ist mir besonders wichtig  
(Mimik, Gestik, Blickkontakt, Lautstärke, etc) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie soll mein Mitspieler sich verhalten? Was soll er sagen?  
(Eventuell verschiedene Möglichkeiten angeben).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Zentrum für Verhaltensmedizin**  
Bad Pyrmont

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Medizinischen Hochschule Hannover

Bombergallee 10  
31812 Bad Pyrmont

Call free: 0 800 700 619 0  
Fax: 0 52 81 6 19-666  
pyrmont-kontakt@median-kliniken.de  
www.median-kliniken.de