

Erika Güroff

# Das Training sozialer Kompetenzen (TSK) in der stationären Praxis

Das Manual



# Inhalt

<b>TSKstationär: Handout 1 zu Modul 1</b> . . . . .	2
Die Kursregeln	
<b>TSKstationär: Handout 2 zu Modul 1</b> . . . . .	3
Was kann man wie verändern	
<b>TSKstationär: Handout 3 zu Modul 2</b> . . . . .	4
Die goldene Regel	
<b>TSKstationär: Handout 4 zu Modul 2</b> . . . . .	6
Die vier sozialen Bereiche	
<b>TSKstationär: Handout 5 zu Modul 3</b> . . . . .	7
Typische Befürchtungen und Ängste in den vier sozialen Bereichen	
<b>TSKstationär: Handout 6 zu Modul 3</b> . . . . .	8
Typische selbstsichere Verhaltensweisen/soziale Kompetenzen in den vier sozialen Bereichen	
<b>TSKstationär: Handout 7 zu Modul 4</b> . . . . .	9
Die Gedanken sind frei (Liedtext)	
<b>TSKstationär: Handout 8 zu Modul 5</b> . . . . .	10
Angemessener Umgang mit Ärger in Abgrenzung zur Aggressivität	
<b>TSKstationär: Handout 9 zu Modul 6</b> . . . . .	11
Kontakt – was ist das eigentlich?	
<b>TSKstationär: Handout 10</b> . . . . .	12
Rückmeldungsblatt für Ihren Kurs »Soziale Kompetenzen«	

# Die Kursregeln

Der Kurs »soziale Kompetenz« soll Ihnen behilflich sein, Ihre eventuellen Unsicherheiten und Ängste anderen Menschen gegenüber besser kennenzulernen, zu verstehen und erste Veränderungen, Erfolge und Erleichterungen zu erfahren.

Um Ihnen und den anderen MitpatientInnen hier im Kurs gute Erfahrungen und Erlebnisse zu ermöglichen, sollten wir alle, also auch wir, Ihre TherapeutInnen bzw. KursleiterInnen, einige Regeln beherzigen.

Diese sind:

- Bitte kommen Sie nach Möglichkeit regelmäßig.
- Bitte kommen Sie pünktlich.
- Bitte essen Sie nicht während der Treffen.
- Bitte zeigen Sie keine Abwertungen, Kränkungen oder Beleidigungen anderen gegenüber.
- Bitte bemühen Sie sich um Wertschätzung und gegenseitige Schonung.

Und hier noch die Versprechen Ihrer TherapeutInnen/KursleiterInnen:

- Wir handeln nach bestem Wissen und Gewissen.
- Wir zeigen Bereitschaft zum Dialog.
- Wir treten Ihnen entgegen mit Wertschätzung, Wohlwollen und dem Bemühen, Ihnen die Ziele dieses Kurses zu ermöglichen.

# Was kann man wie verändern

## 1. Das Verhalten

Das Verhalten kann direkt beeinflusst werden: Man kann den Kopf heben, anstatt ihn hängen zu lassen; man kann andere Menschen anschauen, anstatt den Blickkontakt zu vermeiden; man kann laut und deutlich sprechen.

Verhalten verändert sich am besten langsam und schrittweise.

## 2. Die Gedanken

Die Gedanken kann man zwar auch direkt beeinflussen, wenn auch nicht ganz so leicht wie das Verhalten. Man kann nicht einfach ab heute positiv denken und alles wird gut. Aber zum einen gibt es eine Menge an psychologischen Hilfen bei der Verbesserung der Gedanken, und zum anderen kann man auch hier schrittweise üben. Statt dauernd zu denken: »Ich bin nichts wert«, kann man lernen, sich zu versichern, dass man als Mensch wie jeder Mensch wertvoll ist.

## 3. Die Gefühle

Die Gefühle kann man nur indirekt beeinflussen: Über neues Verhalten und über verändertes Denken können sich auch die Gefühle verändern.

Aber der Vorsatz, sich ab heute nur noch gut zu fühlen, geht auf jeden Fall schief; zum einen, weil es den Menschen gar nicht gibt, der sich immer gut fühlt, und zum anderen, weil die Gefühle eben nicht gefordert und dann produziert werden können.

## 4. Die körperlichen Empfindungen

Die körperlichen Empfindungen oder Reaktionen sind von uns direkt und unmittelbar nicht beeinflussbar. Und doch gibt es eine sehr indirekte Einflussnahme: Sie heißt Achtsamkeit.

Das meint, sehr kurz gefasst, eine bejahende und akzeptierende Haltung diesen Empfindungen gegenüber. Das kann man lernen. Und dann verlieren sie ihren Schrecken und ihre Macht über Sie und ziehen sich allmählich zurück.

# Die goldene Regel

Wenn Menschen etwas lernen, gibt es drei Möglichkeiten der Rückmeldung: Man kann sie loben für das, was ihnen gelungen ist, man kann sie auf ihre Unzulänglichkeiten und Fehler hinweisen, und man kann überhaupt nicht reagieren, sondern ignorieren.

Üblich, zum Beispiel in der Schule, sind die ersten zwei Maßnahmen: loben und Fehler benennen.

Nun wissen wir aus vielfältigen Studien, dass Loben meist Freude, Mut, Stolz, also eher positiv erlebte Gefühle erzeugt. Und wir wissen, dass Kritik an Fehlern, noch dazu wenn sie mit Abwertung, Unfreundlichkeit und dergleichen gepaart wird, meist Verunsicherung, Enttäuschung, Angst und Mutlosigkeit oder Druck, also eher negativ erlebte Gefühle erzeugt.

Mit Sicherheit kennen Sie diese mit Kritik verbundenen Gefühle.

Jetzt wollen Sie aber umlernen und soziale Kompetenz lernen und Ihre Verunsicherungen verlieren.

Im therapeutischen Vorgehen konzentrieren wir uns deshalb auf eine sehr interessante und bewährte Methode der Rückmeldung: die der »goldenen Regel«.

Sie lautet:

*Ich bewerte meine eigene Übung und die der Gruppenmitglieder nur unter dem Aspekt, was dabei gelungen ist, was positiv aufgefallen ist. Auf Schwächen oder gar Fehler gehe ich nicht ein, ich ignoriere sie. Ich unterlasse jede Form der Kritik und der Abwertung.*

Sehr wahrscheinlich ist dies für Sie ungewohnt, und sehr wahrscheinlich zweifeln Sie an der Wirksamkeit. Wie sollen Sie etwas Neues lernen können, wenn man Sie nicht auf Ihre Fehler hinweist?

Diese Methode ist jedoch tatsächlich in vielen, vielen Therapien der Selbstunsicherheit als wirksam nachgewiesen worden.

Denn zum einen werden Sie ja trainiert, bekommen Ratschläge und Modelle und können allmählich Ihr Verhalten automatisch immer mehr verfeinern.



## HANDOUT 3 ZU MODUL 2: DIE GOLDENE REGEL (FORTSETZUNG)

Und zum anderen ist ein wichtiges Lernziel bei der Selbstsicherheit, dass Sie zu eventuellen Schwächen stehen können. Perfektionismus und Optimierung sind bei Waschmaschinen und Autos interessant, führen aber beim Menschen in die Irre.

Damit Sie den positiven Rückmeldungen durch die anderen, Ihren Kursmitgliedern und Ihren TherapeutInnen glauben können, wird die goldene Regel noch um einen wichtigen Satz ergänzt:

*Ich bin beim Loben vollkommen ehrlich, d.h., ich erfinde nichts, schwinde nicht.*

Quelle: Güroff (2016): »Selbstsicherheit und soziale Kompetenz; das Trainingsprogramm TSK mit Basis- und Aufbauübungen«. 2. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta.

# Die vier sozialen Bereiche

Das soziale Geschehen lässt sich in vier Bereiche einteilen. Alle zwischenmenschlichen Situationen sind in einen dieser Bereiche einzuordnen.

Diese sind:

1. Situationen öffentlicher Beachtung oder Beurteilung:

Prüfungen; Referate; Vorstellungsgespräche; Besprechungen; Sitzungen; Kundengespräche; einen Raum betreten, in dem sich andere Menschen aufhalten; im Mittelpunkt stehen ...

2. Kontaktsituationen:

private Gespräche; Plaudereien; Small Talk; Tanzen; Unterhaltungen auf Partys; Flirts; Komplimente geben oder erhalten; Mitteilung von Gefühlen anderen gegenüber; schweigend nebeneinander sitzen ...

3. Forderungssituationen:

Gehaltserhöhungen; Informationen einholen; Geld zurückverlangen; um Ruhe bitten ...

4. Neinsage-/Abgrenzungssituationen:

Bitten ablehnen; eigenen Wünschen und Anliegen den Vorrang geben; Telefon- und Türwerber wegschicken ...

Quelle: Güroff (2016): »Selbstsicherheit und soziale Kompetenz; das Trainingsprogramm TSK mit Basis- und Aufbauübungen«. 2. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta.

# Typische Befürchtungen und Ängste in den vier sozialen Bereichen

## 1. Öffentliche Beachtung

Angst, etwas falsch zu machen, zu versagen und dafür kritisiert, ausgelacht, verspottet, kurz: abgewertet zu werden

## 2. Kontakt

Angst, nicht gemocht zu werden, unattraktiv zu erscheinen, nicht liebenswert zu sein

## 3. Forderungen

Angst, nicht respektiert, für kleinkariert, egoistisch, kleinlich gehalten zu werden

## 4. Nein sagen/Abgrenzung

Angst, nicht mehr gemocht, abgelehnt, verlassen zu werden; als unsozial, egoistisch zu erscheinen, Angst, dass der andere nicht fertig wird mit dem Nein (Schuldgefühle)

Quelle: Güroff (2016): »Selbstsicherheit und soziale Kompetenz; das Trainingsprogramm TSK mit Basis- und Aufbauübungen«. 2. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta.



# Typische selbstsichere Verhaltensweisen/soziale Kompetenzen in den vier sozialen Bereichen

## 1. Öffentliche Beachtung

Blickkontakt, laut und deutlich reden, aufrecht stehen oder gehen, betont langsam vorgehen, Fehler zulassen und nicht mit Lachen oder Selbstabwertungen kommentieren.

## 2. Kontakt

Blickkontakt, Lächeln, Zuwenden, Zuhören, ausreden lassen, Komplimente geben und annehmen, persönliche Fragen stellen; Gefühle und Erleben direkt ansprechen, Interesse zeigen durch Nicken und Nachfragen, ruhig bleiben bei Gesprächspausen.

## 3. Forderungen

Blickkontakt, laut und deutlich sprechen, keine Entschuldigungen oder Rechtfertigungen, ernst bleiben, bei Widerstand das eigene Anliegen wiederholen, keine Abwertungen oder Beleidigungen oder gar Angriffe gegen den anderen, nur zur Sache sprechen, Ich-Gebrauch.

## 4. Nein sagen/Abgrenzung

wie unter Forderungen

Quelle: Güroff (2016): »Selbstsicherheit und soziale Kompetenz; das Trainingsprogramm TSK mit Basis- und Aufbauübungen«. 2. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta.

# Die Gedanken sind frei (Liedtext)

Die Gedanken sind frei,

wer kann sie erraten.

Sie fliegen vorbei

wie nächtliche Schatten.

Kein Mensch kann sie wissen,

kein Jäger sie schießen.

Es bleibt dabei:

Die Gedanken sind frei.

# Angemessener Umgang mit Ärger in Abgrenzung zur Aggressivität

Ärger ist ein angeborenes Gefühl. Er zählt zu den sogenannten negativen Gefühlen; nicht, weil er schlecht wäre, sondern weil er an sich nicht angenehm erlebt wird wie Freude oder Liebe. Er hilft uns aber zu spüren, wenn etwas nicht in Ordnung ist für uns, wenn wir beleidigt werden, wenn wir übergangen werden, wenn wir zu Unrecht kritisiert werden und dergleichen. Er strebt nach Ausdruck, das heißt, es tut uns nicht gut, ihn zu unterdrücken.

Langfristige Unterdrückung von Ärger kann in die Vertiefung von unangenehmem Erleben führen: in Ärger auf sich selbst; in Depressivität; in Hass, der nichts anderes ist als unbewältigter Ärger gepaart mit Hilflosigkeit; in körperliche Erkrankungen.

Äußerlich ist der Ärger begleitet von sehr ernster ärgertypischer Mimik und eventuell von Lautstärke. Wenn die angemessene soziale Kompetenz, ihn zu zeigen, nicht zur Verfügung steht, kann er sich in aggressivem Verhalten ausdrücken.

Angemessener Ausdruck von Ärger kann zu guten Gefühlen führen und Beziehungen vertiefen.

Aggressives Verhalten verschärft den Ärger und zerstört Beziehungen.

Auf einen Nenner gebracht: Aggressivität ist immer verbunden mit Attacken direkt gegen die andere Person an sich, mit Beleidigungen und Abwertungen bis hin zu körperlichen Angriffen.

Angemessener Ausdruck von Ärger bezieht sich sprachlich nur auf die Sache oder das Verhalten des anderen, welches den Ärger erzeugt hat. Dabei kann der mimische Ausdruck durchaus ärgerlich sein und die Lautstärke hoch.

Das Durchlaufen des gesamten TSK kann Ihnen helfen, diese Unterscheidung zu lernen und mit Ihrem Ärger so umzugehen, dass er Ihnen eine heilsame Kraft wird.

# Kontakt – was ist das eigentlich?

Kontaktsituationen unterscheiden sich von denen öffentlicher Beachtung, des Forderns oder des Neinsagens darin, dass es weniger um eine Sache oder Angelegenheit geht. Vielmehr ist die persönliche Beziehung zwischen zwei Menschen im Mittelpunkt des Geschehens, und sei sie auch nur eine ganz kurze Begegnung. Oder anders ausgedrückt: Es ist die gegenüber befindliche **Person**, die wichtig ist, nicht eine Forderung, eine Prüfung oder eine Abgrenzung.

Kontakt entsteht, wenn Sie sich für diesen Menschen interessieren, wenn Sie Komplimente aussprechen können, wenn Sie dabei auch über Ihre Gefühle sprechen können. Deshalb sind auch Zuhören, Lächeln, Nachfragen die wichtigsten sozialen Kompetenzen beim Kontakt. Je mehr Sie diese Kompetenzen anwenden, desto mehr werden auch Sie für Ihr Gegenüber interessant. Unterbrechen, Wegschauen, grenzenloses Vielreden, gar Abwertungen zerstören den Kontakt.

Und eines ist sehr wichtig: Kontakt ist nur herstellbar, wenn Sie auf eine Person treffen, die gesprächswillig ist. Ist sie das nicht, wird sie abweisend, kurz, wortkarg sein. Das ist dann als gegeben hinzunehmen und nicht als ein Zeichen zu werten, dass Sie etwas falsch gemacht haben. Nicht jeder Mensch ist immer offen für andere. Das kennen Sie sicher auch von sich selbst.

Quelle: Güroff (2016): »Selbstsicherheit und soziale Kompetenz; das Trainingsprogramm TSK mit Basis- und Aufbauübungen«. 2. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta.

# Rückmeldungsblatt für Ihren Kurs »Soziale Kompetenzen«

Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie haben an dem Kurs zur sozialen Kompetenz TSKstationär teilgenommen.

Nun bitten wir Sie um eine kurze, gerne anonyme, Rückmeldung. So können wir uns ein Bild machen, was gut läuft, aber auch, welche Verbesserungsvorschläge Sie für uns hätten. Damit helfen Sie uns bei unserer Arbeit.

Sie können die Blätter auf der Station oder bei einer Ihrer KursleiterInnen abgeben.

Wir freuen uns, wenn Sie uns unterstützen.

1. Name ..... (nur wenn Sie wollen)

2. Ich habe am Kurs von ..... bis ..... teilgenommen.

Bitte fassen Sie nun zu den folgenden Themen mit Ihren eigenen Worten Ihre Eindrücke zusammen:

3. Der Kurs und die Kursinhalte

4. Die KursleiterInnen



**HANDOUT 10: RÜCKMELDUNGSBLATT FÜR IHREN KURS  
»SOZIALE KOMPETENZEN« (FORTSETZUNG)**

5. Ihr persönlicher Gewinn

6. Sonstiges

Herzlichen Dank für Ihre Mühe!