

Selbstsicherheit und soziale Kompetenz

Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD)

Bearbeitet von
Erika Güroff

1. Auflage 2016. Taschenbuch. 208 S. Paperback

ISBN 978 3 608 89174 4

Format (B x L): 15,3 x 23 cm

Gewicht: 388 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Zu diesem Buch

Das Training sozialer Kompetenzen gehört zum Kernbereich des verhaltenstherapeutischen Repertoires. Viele psychische Störungen bessern sich, wenn an Selbstwertproblemen und sozialen Ängsten aktiv gearbeitet wird. Das Therapiemanual dient PatientInnen und TherapeutInnen als gemeinsamer Leitfaden für ein systematisches Training, das in 30 hierarchisch geordnete Übungsszenen eingeteilt ist. Arbeitsblätter zur Selbstreflexion sowie Erklärungen begleiten das Training. Zur bildhaften Vertiefung zeigt die beiliegende DVD ausgewählte Szenen aus dem Übungsteil. TherapeutInnen erhalten im abschließenden Teil grundlegende Informationen zur Arbeit mit dem Sozialen Kompetenztraining.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Erika Güroff

Selbstsicherheit und soziale Kompetenz

Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen

Klett-Cotta

Leben Lernen 284



Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von fotolia © patrick/fotolia

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89174-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Kapitel 1 Selbstsicherheit und soziale Kompetenz – Was ist das eigentlich?	17
1. Definition von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz	18
2. Die Zielgruppen für dieses Training	20
3. Denken, Fühlen/Gefühle, Spüren/körperliche Reaktionen, Verhalten	22
a) Denken und Verhalten	24
b) Fühlen/Gefühle und Spüren/körperliche Reaktionen	24
Fühlen/Gefühle	24
Spüren/körperliche Reaktionen	26
Achtsamkeit	28
Achtsamkeitsübung: Body Scan	29
Kapitel 2 Die Entstehung (Genese) und Aufrechterhaltung von sozialen Ängsten und sozialen Phobien	31
1. Zur Entstehung	31
2. Die sozialen Bereiche und Vermeidungsverhalten	32
3. Lösungen	35
Kapitel 3 Durchführung des TSK	37
TEIL I TRAININGSPROGRAMM	45
Kapitel 1 Die Basisübungen	46
Szene 1 Frage nach einer Straße FO	46
Grundannahmen	47
Die Szene 1 in der Realität	49
Perfektionismus	50

Szene 2 Der Zettel in der Hand FE/FO	51
Die Szene 2 in der Realität	53
Die ÜbungspartnerInnen in der Realsituation	54
Szene 3 Unfreundliche Reaktionen auf der Straße FE/FO	55
Die Szene 3 in der Realität	57
Zum Nein-Sagen	58
Szene 4 Ich will gerade nicht N	59
Die Szene 4 in der Realität	61
Schuldgefühle	62
Der Umgang mit den »inneren Stimmen«	68
Bewältigung von belastenden Gefühlen und Körperreaktionen	72
Szene 5 Achtsam gehen; Kompromiss schließen FE/FO	74
Die Szene 5 in der Realität	76
Szene 6 Achtsamkeit bei anderen KO	77
Die Szene 6 in der Realität	79
Szene 7 Mein Gesicht im Spiegel FE	80
Die Szene 7 zu Hause	82
Szene 8 Grüßen KO	83
Die Szene 8 in der Realität	85
Szene 9 Es liegt vor der Nase FE/FO	86
Die Szene 9 in der Realität	88
Umgang mit hartnäckigen negativen Gedanken	89
Szene 10 Laut rufen FE	92
Die Szene 10 in der Realität	93
Aggressivität versus adäquater Umgang mit Ärger	94
Szene 11 Der besetzte Platz FE/FO	97
Schlagfertigkeit	99
Die Szene 11 in der Realität	101
Die zwei Ebenen der Kommunikation	101
Kontakt	104
Szene 12 Der erste Gesprächskontakt KO	107
Die Szene 12 in der Realität	109

Szene 13 Eine Störung N/KO	111
Die Szene 13 in der Realität	115
Gratulation	116
Erste Belohnung	116
Kapitel 2 Die Aufbauübungen	118
Szene 14 Vertiefte Achtsamkeit bei anderen KO	118
Die Szene 14 in der Realität	119
Szene 15 Auffallen in der Öffentlichkeit FE/FO	120
Die Szene 15 in der Realität	121
Szene 16 Das Feinkostgeschäft FE/FO	122
Die Szene 16 in der Realität	123
Szene 17 Schauen, probieren, nichts kaufen FO/N	124
Die Szene 17 in der Realität	126
Szene 18 Die Rückgabe FE/N/(KO)	127
Die Szene 18 in der Realität	129
Szene 19 Mein Körper im Spiegel FE	130
Die Szene 19 in der Realität	131
Manipulation	132
Offene/aggressive Aufdringlichkeit	133
Szene 20 Belästigung N	135
Die Szene 20 in der Realität	136
Vorbereitung der Szene 21	137
Szene 21 Ein kurzer Vortrag FE	138
Die Szene 21 in der Realität	139
Szene 22 Der zweite Gesprächskontakt KO	140
Die Szene 22 in der Realität	142
Szene 23 Das gefällt mir nicht N	143
Die Szene 23 in der Realität	145
Szene 24 Schweigender Kontakt KO	146
Die Szene 24 in der Realität	147

Szene 25 Vergesslichkeit FE/(KO)	148
Die Szene 25 in der Realität	149
Szene 26 »Dumme« Fragen FE/FO	150
Die Szene 26 in der Realität	151
Szene 27 Weiteres Auffallen FE	153
Die Szene 27 in der Realität	154
Szene 28 Die Entscheidung zurücknehmen FE/N/(KO)	155
Die Szene 28 in der Realität	157
Szene 29 Der dritte Gesprächskontakt KO	158
Die Szene 29 in der Realität	159
Szene 30 Der Kosname KO bzw. N/KO	160
Die Szene 30 in der Realität	161
Zweite Belohnung	162
Kapitel 3 Die persönlichen Übungsszenen	163
Die Konstruktion eines Rollenspiels	163
Hinweise und Erinnerung	164
Der Kreis schließt sich	166
Dritte Belohnung	166
Schlusswort zum Trainingsteil	167
TEIL II INFORMATIONEN FÜR THERAPEUTINNEN	169
Kapitel 1 Theoretische Grundlagen	171
1. Der Begriff »Selbstsicherheit/soziale Kompetenz«	171
2. Modell des Behandlungsziels »Selbstsicherheit/soziale Kompetenz«	172
a) Selbstsicherheit/soziale Kompetenz – Darstellung in SORK-Parametern	173
b) Konkretisierung der SORK-Aspekte	174
c) Zwei Beispiele zur Verdeutlichung	180
3. Diagnose und Darstellung eines Modells der Störungen der Selbstsicherheit und sozialen Kompetenz	182
Zur Diagnose	182
Zur Darstellung des Modells der Störungen der Selbstsicherheit/ sozialen Kompetenz	182

a) Der erste Konkretisierungsschritt	182
b) Der zweite Konkretisierungsschritt.....	184
c) Der dritte Konkretisierungsschritt	192
d) Folgerungen	195
4. Indikation und Vorbereitung	197
a) Indikationsstellung	197
b) Die Vorbereitung und Motivierung der PatientInnen	198
Kapitel 2 Die Durchführung des TSK	199
1. Hinweise zur Gestaltung des TSK	199
2. Nach dem TSK	205
3. Eine Information zum Schluss	205
Literatur	206

Vorwort

Dieses Buch ist aus drei Skripten entstanden, die ich im Rahmen meiner Tätigkeit als Supervisorin und Lehrtherapeutin erstellt hatte.

Die Skripten dienten als Grundlage für meine Seminare zur sozialen Angst und deren Behandlung im Rahmen von sozialen Kompetenztrainings.

Das Buch besteht aus zwei Teilen:

Im ersten Teil, nach der Einleitung, wende ich mich speziell und direkt an die TeilnehmerInnen an diesem Training (PatientInnen, Interessierte, Eltern); implizit ist es natürlich auch an die TherapeutInnen gerichtet, deren therapeutisches Vorgehen ich begleiten möchte. In diesem Teil finden sich die eigentlichen Übungsszenen, aber auch eine Vielzahl von Zwischentexten mit Informationen, die ich für das Verständnis des Trainings für unabdingbar halte. Auch im Sinne der Transparenz den PatientInnen gegenüber halte ich diese Informationen für wesentlich.

Der zweite Teil richtet sich schwerpunktmäßig mit Informationen an TherapeutInnen.

Das Buch ist als Praxishandbuch gedacht. Daher finden Sie in diesem Teil zwar grundsätzliche Informationen und Denkansätze zum Thema Selbstsicherheit und soziale Kompetenz. Als wissenschaftliches Lehrbuch ist es jedoch nicht angelegt. Dazu verweise ich auf die ausgezeichnete Literatur, die zu diesem Thema vorliegt.

Das Buch ist ein Ergebnis langjähriger praktischer Arbeit, die ich in meiner Praxis als Psychologische Psychotherapeutin durchgeführt habe.

Geistige Grundlage ist unter anderem das Werk von Rita de Muynck und Rüdiger Ullrich, die meine LehrerInnen und MentorInnen waren.

Ihnen verdanke ich ein tiefes Verständnis vom verhaltenstherapeutischen Zugang zum Menschen und dessen differenziertes und komplexes »Funktionieren«. Sie haben mir den Blick auf die wahren Tiefenwirkungen dieser ursprünglich oft als rein mechanisch verkannten Therapieform geöffnet. So will ich ihnen an dieser Stelle meinen besonderen Dank aussprechen.

Ganz besonders will ich mich bei meinen PatientInnen bedanken; jede/r Ein-

zelle von ihnen hat mir ein Geschenk gemacht: Ich durfte hinter die Kulissen schauen und so mein Verständnis von den Geheimnissen der menschlichen Seele vertiefen. Ihnen verdanke ich auch meine Ehrfurcht vor diesem Geschehen, das wir wohl niemals vollständig ergründen werden.

Ich möchte mich zudem bei meinen SupervisorInnen und TeilnehmerInnen an meinen Seminaren bedanken. Sie haben mir viele Anregungen zu den Skripten gegeben. Und sie haben das TSK selbst vielfach mit PatientInnen durchgeführt und erprobt. Ihre Begeisterung an dem Training und ihre Therapieerfolge, die sie damit erzielen konnten, haben mir Mut gemacht, das Skriptum in ein Buch umzusetzen.

Bei der Erstellung des Buches habe ich sehr hilfreiche Unterstützung bei meiner Kollegin, Freundin und Patentochter, Frau DP Cordula Bartels, erhalten; danke auch an sie.

Ohne die kenntnisreiche und ermutigende Unterstützung meiner Lektorin vom Verlag Klett-Cotta, Frau Dr. Tremml-Begemann, wäre dieses Buch nie weitergekommen. Ich danke ihr herzlich an dieser Stelle.

Und last not least bedanke ich mich bei meinem Ehemann, Georg Güroff, der mich stets geduldig begleitet und unterstützt hat.

Sie alle haben auf ihre Weise zum Entstehen dieses Buches beigetragen.

München, im September 2015

Erika Güroff

Einleitung

Erste Ansätze, soziale Angststörungen verhaltenstherapeutisch zu definieren und zu behandeln, wurden in den USA in den 40er-Jahren entwickelt. Einen guten Überblick über diese Arbeiten liefern Ullrich & de Muynck in den Anleitungen zum Assertiveness Training Programm (ATP) (2001, 2004, 2006, Ullrich 2002).

Ein allgemeines grundlegendes Prinzip der Verhaltenstherapie zur Behandlung von Ängsten und Phobien besteht darin, den Patienten mit dem angsterzeugenden Objekt in gradueller Annäherung, also schrittweise von wenig bis hin zu maximal angsterzeugenden Angstreizen, zu konfrontieren. Diese Vorgehensweise wurde bereits von Wolpe (1977) in den Vierzigerjahren des vorigen Jahrhunderts vorgestellt. Grundlage war das frühe Wissen der jungen Verhaltenstherapie um die angsterhaltende Wirkung von Vermeidungsverhalten.

Sehr bald wurde diese Idee der Konfrontation auf die Behandlung sozialer Ängste angewendet. Die PatientInnen sollten alltägliche Situationen aufsuchen und bewältigen, anstatt ihnen auszuweichen.

Auch im deutschsprachigen Raum wurde diese Vorgehensweise aufgegriffen.

In den Sechziger- und Siebzigerjahren des vorigen Jahrhunderts wurden verschiedene Konzepte zur Therapie der sozialen Ängste vorgestellt. Allen gemeinsam ist, dass sie von sozialen Alltagssituationen ausgehen, denen sich die PatientInnen ohne Vermeidung aussetzen sollen.

Gleichzeitig wurde der Begriff der »Selbstsicherheit« im Sinne der »sozialen Kompetenz« operationalisiert. Es war notwendig, ein Verhalten zu definieren, das an die Stelle des Vermeidungsverhaltens treten sollte. So lernten bereits damals die PatientInnen, nicht nur die bis dato vermiedenen Situationen aufzusuchen, sondern sie auch adäquat zu bewältigen.

AutorInnen, die zu jener Zeit Therapiekonzepte dieser Art entwickelten, sind u. a.:

Schwäbisch & Siems (1974)

Feldhege & Krauthahn (1979)

Hinsch et al. (1983); Hinsch & Pfingsten (2007)

Ullrich/de Muynck (a. a. O.)

In den letzten Jahren kamen noch weitere Behandlungskonzepte hinzu:

Alsleben & Hand (Hrsg.) (2013) sind hier vor allem zu nennen.

Mit Ausnahme von Ullrich/de Muynck legen diese Therapieangebote den Schwerpunkt auf die Vermittlung weitreichender Informationen zu einzelnen sozialen Kompetenzen und schlagen dabei diverse soziale Situationen als Übungsmöglichkeiten vor, anhand derer diese Kompetenzen erlernt werden sollen.

Ullrich/de Muynck (a. a. O.) haben im ATP hingegen 127 konkrete Übungssituationen formuliert und vorgegeben, die einer hierarchischen Ordnung folgen, sodass eine graduierte und standardisierte Angstbearbeitung durchgeführt werden kann.

Abweichend hiervon sind die Therapiekonzepte von Stangier und Margraf zu nennen, z. B. Stangier, Frydrich 2002; Vriends, Margraf 2005. In ihren Werken liegt der Schwerpunkt auf der Behandlung der sozialen Phobien und damit auf der Bewältigung der phobischen Reaktionen in sozialen Situationen. Die Einübung von sozialen Kompetenzen ist dabei zwar ein Baustein, jedoch nicht im Fokus.

Ein kognitives Modell zur Aufrechterhaltung der sozialen Phobie und deren Behandlung haben Clark und Wells (1995) entwickelt.

Im vorliegenden Training zur sozialen Kompetenz, welches ich im Folgenden abgekürzt TSK nennen möchte, habe ich eine Reihe von zusätzlichen Kriterien umgesetzt, die mir bei der Therapie wichtig und zielführend erscheinen.

Als langjährige Schülerin von Ullrich/de Muynck habe ich bei meiner eigenen therapeutischen Arbeit den Vorzug und die Wirksamkeit der graduierten Vorgehensweise auch bei der Behandlung von sozialen Ängsten und der Vermittlung von sozialer Kompetenz schätzen gelernt. Deshalb möchte ich dieses grundlegende verhaltenstherapeutische Prinzip im vorliegenden Training übernehmen.

Auch die Arbeit mit vorgegebenen Szenen halte ich zumindest für die ersten Basisübungen (Näheres s. im Training) für sehr sinnvoll, um typische Vermeidungstendenzen zu minimieren.

Mein Konzept enthält jedoch inhaltliche und prinzipielle Abweichungen. Folgende Anforderungen schienen mir für das TSK bedeutsam:

■ Wissenschaftliche Kriterien:

Das TSK folgt, wie auch das ATP, den Grundprinzipien der Konfrontation sowohl im Rollenspiel als auch in der Realität, der graduierten Annäherung, der Lerntheorie (Verstärkung und Löschung); hinzu kommt die Berücksichtigung weiterer Entwicklungen der Verhaltenstherapie wie die kognitive Verhaltenstherapie und die Achtsamkeit.

■ Ökonomische Kriterien:

Das Training ist so angelegt, dass es im Rahmen einer Langzeittherapie, wie sie derzeit im Sitzungskontingent der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland vorgesehen ist, durchgeführt werden kann (45 bzw. 60 Sitzungen). Es kann dabei integriert werden in einen umfassenden Behandlungsplan.

■ Flexibilität:

- Das TSK ist sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppentherapie einsetzbar.
- Es besteht aus vorgegebenen Basisszenen und Aufbauszenen, nach denen die Überleitung in individuelle Szenen vorgesehen ist; die Entscheidung, die Aufbauszenen zu überspringen, ist über eine Zwischenmessung möglich.
- Die einzelnen Situationen der Aufbauszenen können individuell variiert werden.

■ Leichte Anwendbarkeit und Benutzerfreundlichkeit:

- Schrittweise werden begleitend zu den vorgegebenen Szenen Informationen zu grundlegenden Fragen und Prinzipien vermittelt.
- So kann das Manual von PatientIn und TherapeutIn gemeinsam bearbeitet werden.
- Viele Szenen sind auf einer DVD modellhaft dargestellt.

■ Orientierung an den Interessen und dem Wissensbedürfnis der PatientInnen und weniger an denen der TherapeutInnen:

- Ich habe auf die Darstellung theoretischer Hintergründe weitgehend verzichtet. Lediglich für das Verständnis wesentlicher Definitionen und Grundlagen finden sich im Anhang, der sich an die TherapeutInnen richtet. Weitere grundlegende Informationen zur Theorie, die an Aktualität bis heute nichts eingebüßt haben, finden sich in den ATP-Anleitungen von Ullrich/de Muynck.
- Informationen zum neuesten Forschungsstand sind im Werk von Alsleben und Hand (2013) nachzulesen.
- Bei Stangier und Margraf (a. a. O.) finden sich Informationen zur Theorie der sozialen Phobie.

Dem Training ist eine DVD beigelegt. Sie enthält einzelne Szenen aus dem Training, die verfilmt wurden. Damit soll demonstriert werden, wie soziale Kompetenz umgesetzt werden kann. Nicht alle Szenen sind dafür geeignet. So finden Sie am Rand derjenigen Szenen, die auf der DVD zu finden sind, ein entsprechendes Symbol.

Und hier noch eine Anmerkung zur Geschlechterbezeichnung in diesem Buch. In sehr vielen aktuellen Büchern informieren die AutorInnen ihre LeserInnen-schaft darüber, dass sie sich »der Einfachheit und Lesbarkeit« halber für die übli-

che männliche Form entscheiden, befließigen sich aber der Versicherung, dass die weibliche Seite der Menschheit natürlich respektiert und »mitgemeint« sei.

Ich entscheide mich in diesem Manual für die weibliche Form und versichere allen männlichen Lesern, dass ich sie respektiere und mitmeine. Zur Sicherheit wähle ich aber immerhin das »große Binnen-I«.

Sprache ist lebendig und vielseitig, aber auch immens bedeutsam in ihren unbewussten Wirkungen. Das wohlwollende »Mitmeinen« der Frauen hat nicht nur immer wieder zur Verwirrung beigetragen (das wäre das wenigste). Es hat auch dazu beigetragen, dass das Weibliche an sich, die Frau allgemein, geradezu verschwindet und verschwunden bleibt in der Aufmerksamkeit¹.

¹ Wen es interessiert, dem empfehle ich zur Verdeutlichung, zur Sensibilisierung für diese Problematik und durchaus zur Erbauung die Lektüre von Luise Pusch: »Das Deutsche als Männer-sprache« (Suhrkamp 1984); sowie »Alle Menschen werden Schwestern« (Suhrkamp 1990).

KAPITEL 1

Selbstsicherheit und soziale Kompetenz – Was ist das eigentlich?

Wissen Sie, welche *Grundbedürfnisse* eines Menschen ausreichend erfüllt sein sollten, damit er sich stabil, gesund und in seinem Leben wohlfühlt? Der Psychologe und Psychotherapeut Klaus Grawe (1943–2005) hat sie im Rahmen seiner umfangreichen Studien zur Wirksamkeit der Psychotherapie erarbeitet und benannt (z. B. Grawe 1998):

- a) Die Möglichkeit, im Leben die *Orientierung* zu sichern sowie das eigene Leben und die Lebensbedingungen selbstbestimmt zu gestalten und zu *kontrollieren*. Dabei sollen unter anderem die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, die eigenen Vorstellungen davon, was einem guttut, ausreichend erfüllbar sein.
- b) *Lustgewinn und Unlustvermeidung*. Das bedeutet, die Möglichkeit, angenehme Gefühle wie Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Freude, Liebe, Ruhe etc. zu erleben, sollten ausreichend häufig zur Verfügung stehen und damit: die Möglichkeit, unangenehme Gefühle wie Ärger, Unzufriedenheit, Verbitterung, Scham, Traurigkeit etc. zu reduzieren oder zu bewältigen. Das heißt, die Gefühlsbilanz sollte einigermaßen stimmen.
- c) *Bindungsbedürfnis*, also die Möglichkeit, Bindungen bzw. Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen und aufrechtzuerhalten und dabei auch eine Ausgeglichenheit von wohltuenden und belastenden Erlebnissen und Erfahrungen herstellen zu können.
- d) Die Möglichkeit, den eigenen *Selbstwert* vor sich und anderen zu *sichern* und zu *schützen*.

Aus den Bereichen, in denen sich zwischenmenschliches Geschehen abspielt (öffentliche Beachtung, Kontakt, Forderungssituationen, Abgrenzungssituationen; Näheres s. S. 33f.), lassen sich zudem die folgenden *sozialen/zwischenmenschlichen Bedürfnisse* ableiten:

- a) Bedürfnis nach Anerkennung, Wertschätzung und Würdigung der Person, wie sie ist, also auch ihrer Schwächen.
- b) Bedürfnis nach Zuneigung und Liebe.
- c) Bedürfnis nach Respekt und Achtung des Anspruchs auf Selbstverwirklichung.
- d) Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Unversehrtheit und Schutz vor Übergriffen.

Diese Bedürfnisse sind dem Menschen eigen und unabhängig von Geschlecht, genetischen Bedingungen, kulturellen Hintergründen oder Religion.

Werden sie behindert, entstehen über kurz oder lang Reaktionen, die entweder gegen außen oder gegen sich selbst gerichtet sind.

Dies können wir in den täglichen Nachrichten aus aller Welt erkennen, aber auch im individuellen Alltag erleben.

Beim Lesen haben Sie sicher automatisch an Ihre eigene Situation gedacht.

Was auch immer Ihnen dazu einfällt, auf zwei wesentliche Dinge möchte ich Sie schon vorab hinweisen:

Sie glauben gar nicht, wie viel Einfluss Sie besonders in Ihrem privaten Leben auf die Erfüllung dieser Bedürfnisse haben. Und wie viel Einfluss Sie damit längerfristig auf das öffentliche Leben haben können. Und: Bedenken Sie, dass jeder Mensch, dem Sie begegnen, die gleichen Grundbedürfnisse hat!

Seien Sie neugierig auf das vorliegende Manual, denn es geht um viel mehr als »nur«
darum, eventuelle Ängste vor anderen Menschen zu verringern!

Zusammengefasst geht es darum, dass Sie erfahren können, was »Selbstwert«
eigentlich bedeutet, und dass dieser Selbstwert gelernt werden kann.

Und es geht darum, dass Sie diesen Selbstwert eigenständig verwalten und sichern können. Sie lernen »Selbstmanagement«, eine grundlegende Fähigkeit, die Ziel einer jeden seriösen Psychotherapie ist. Sie können Herrin und Herr Ihres Lebens werden.

1. Definition von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz

Dieses Training heißt Training sozialer Kompetenzen, abgekürzt TSK: Sie haben sicher schon eine vage Vorstellung davon, worum es dabei geht und welche Ziele damit angestrebt werden können.

Unter *sozialer Kompetenz* verstehen wir mehr als nur Selbstsicherheit, auch

wenn im Folgenden beide Begriffe synonym gebraucht werden. Sie bedeutet, dass Sie im Umgang mit anderen Menschen über die folgenden Qualitäten verfügen können:

- ein hohes Maß an der Fähigkeit, sich und andere wertzuschätzen und sich selbst zu ermutigen und anzuerkennen (*Gedanken*)
- viel Gelassenheit, Leichtigkeit, Mut oder Sicherheit sowie viel Wohlwollen sich selbst gegenüber, Selbstvertrauen (*Gefühle*)
- ausreichend Ruhe und Entspannung im zwischenmenschlichen Geschehen (*Körperreaktionen*)
- ein breites Spektrum an authentischen und angemessenen sowie zielführenden Umgangsformen (*Verhaltensweisen*)
 - Wie zum Beispiel lehne ich Wünsche anderer ab, ohne sie zu kränken, aber auch ohne mich zu kurz kommen zu lassen, oder
 - wie gestalte ich eine Beziehung
 - wie setze ich meine berechtigten Wünsche gegen Widerstände anderer durch
 - wie mache ich mich unabhängig von den Erwartungen anderer ...

Es hat sich gezeigt, dass selbstunsichere Menschen nur in geringem Maß über diese Kompetenzen verfügen. Sie werten sich selbst und/oder andere so massiv ab, dass sie es selbst fast nicht mehr merken. Sie fühlen sich in vielen Situationen ängstlich, unsicher, sind körperlich verspannt und in Aufruhr und verhalten sich oft ungeschickt.

Es entsteht ein »Teufelskreis«. Genau das, was der unsichere Mensch so fürchtet, tritt ein: Er hat weniger Erfolg bei anderen, kommt eher zu kurz, wird öfter übergangen, wird öfter ausgenutzt und dergleichen mehr.

Dies ist ein psycho-*logisches* Geschehen.

Der Weg zu Ihren Zielen, mehr Selbstsicherheit und soziale Kompetenz zu gewinnen, besteht vornehmlich darin, etliche zwischenmenschliche Szenen in Rollenspielen und in der Realität auszuprobieren und einzuüben. (Wenn Sie jetzt erschrecken, sollten Sie unbedingt das Training durchführen!! Das therapeutische Rollenspiel unterscheidet sich erheblich von dem Rollenspiel in Trainings, die in Unternehmen im Umlauf sind. Lesen Sie weiter!) Zudem erhalten Sie eine Menge Informationen und Hilfen, wie Sie Ihrem ersten Schritt weitere Schritte zu Ihrem Ziel anschließen können.

Dazu gibt es dieses Manual, in dem Sie die Übungsszenen finden, wichtige Informationen und Platz, um sich Notizen zu machen.