

GRUPPENTRAINING SOZIALER KOMPETENZEN - GSK

Referentin: Miriam Bodtke

Gruppentraining sozialer Kompetenzen



1. Einleitung
2. Definition sozialer Kompetenzen
3. Erklärungsmodell für soziale Situationen
4. Verhaltens-/Situationstypen
5. Ablauf des GSK
6. Literatur



Was sind für Euch sozial kompetente
Verhaltensweisen?

Beispiele sozial kompetenter

Verhaltensweisen *(nach Gambrell 1995)*

- Nein sagen
- Versuchungen zurückweisen
- Auf Kritik reagieren
- Änderungen bei störendem Verhalten verlangen
- Widerspruch äußern
- Unterbrechungen im Gespräch unterbinden
- Sich entschuldigen
- Schwächen eingestehen
- Unterwünschte Kontakte beenden
- Komplimente akzeptieren
- Auf Kontaktangebote reagieren
- Gespräche beginnen/beenden
- Gespräche aufrechterhalten
- Um einen Gefallen bitten
- Komplimente machen
- Gefühle offen zeigen

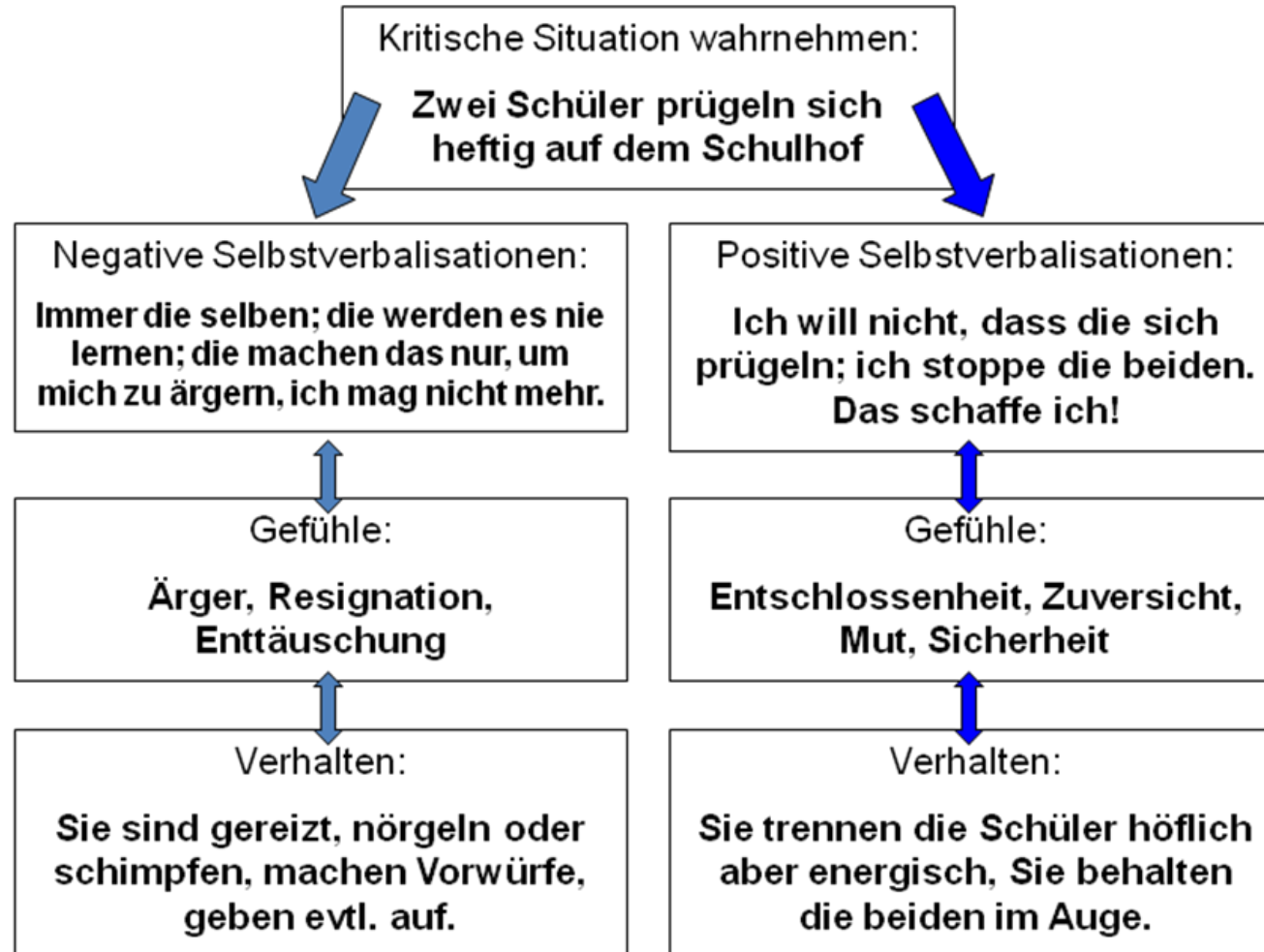
GSK - Arbeitsdefinition

„Soziale Kompetenz“

- „Unter sozialer Kompetenz versteht man die **Verfügbarkeit und Anwendung** von kognitiven, emotionalen und motorischen Verhaltensweisen, die in bestimmten sozialen Situationen zu einem **langfristig günstigen** Verhältnis von positiven und negativen Konsequenzen für den Handelnden führen.“

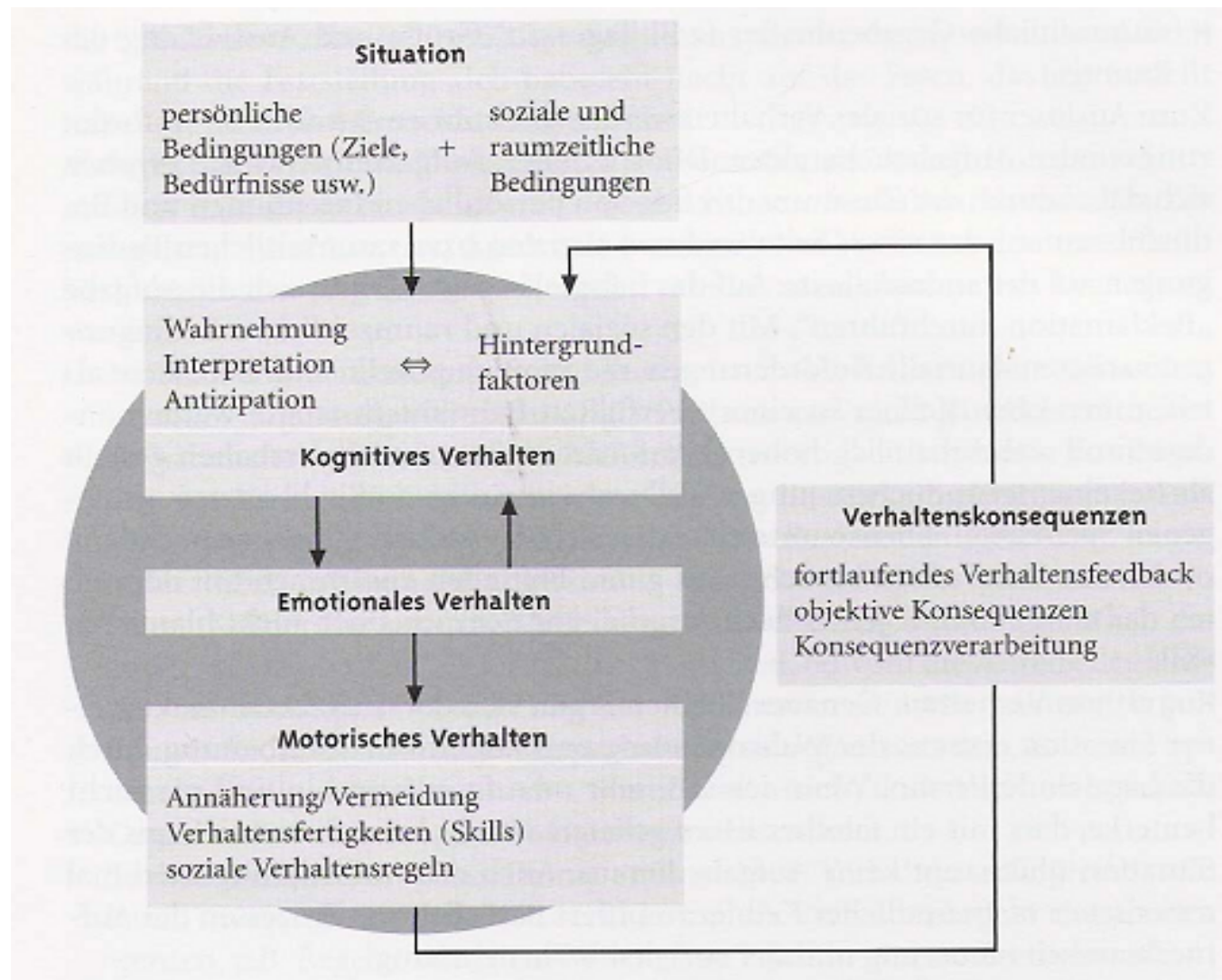
Döpfner, Schlüter & Rey, 1981, in: Hinsch/Pfingsten 2007

Kognitiv-emotionale Verhaltensfaktoren



Prozessmodell zur Erklärung sozialen Verhaltens

(Quelle: Hinsch/Pfingsten 2007)



Verhaltens-/Situationstypen I

Durchsetzungsverhalten

Ziel:

- Durchsetzung der eigenen Forderung

Verhaltensweisen:

- Blickkontakt,
- laut und deutlich sprechen,
- Forderung klar formulieren („Ich“-Form),
- den anderen mit Namen ansprechen,
- keine langen Erklärungen,
- keine Entschuldigungen aber auch keine Beleidigungen oder aggressive Äußerungen,
- Nicht nachgeben, auch wenn der Widerstand groß ist.

Beziehungsverhalten

Ziel:

- Verbesserung der Beziehung

Verhaltensweisen:

- Blickkontakt
- Eigene Gefühle und Empfindungen äußern,
- Gefühle direkt und in der „Ich“-Form ansprechen,
- Reflektierendes Zuhören,
- Sich in den Anderen einfühlen,
- Keine Verallgemeinerungen („Du bist immer..., hast schon wieder...“).

Verhaltens-/Situationstypen II

Regeln aushandeln

Ziele:

- Einen Konflikt zwischen Schülern oder zwischen Lehrer und Schüler lösen,
- ein Beispiel für eine kooperative und demokratische Konfliktbehandlung geben.

Verhaltensweisen:

- Gegensätzliche Standpunkte nicht bewerten,
- Die Parteien verstehen und die jeweiligen Standpunkte zusammenfassen und gegenüberstellen,
- Strukturelle Bedingungen offenlegen,
- Als „weiser“ Schiedsrichter fungieren.

Um Sympathie werben

Ziele:

- Kontakt herstellen,
- Den anderen dazu bringen, dass er freiwillig das macht, was ich möchte.

Verhaltensweisen:

- Lächeln,
- interessiert zuhören,
- den anderen verstärken und zum Reden bringen,
- auf persönliche Äußerungen des anderen gezielt eingehen,
- etwas von sich erzählen (aber nur kurz und nur dann, wenn der andere Interesse zeigt),
- wenn es passt, eigene Fehler und Schwächen zugeben.

Ablauf des GSK



- 7 Sitzungen, 10-14 TN, 2 Trainer, 2 Räume mit Videoausrüstung
- Einführung
- Erklärungsmodell, Situationstypen
- Kompetente Verhaltensweisen lernen und üben
- Tools: Übungen, Rollenspiele mit Videofeedback, in-vivo-Übungen als Hausaufgaben, Entspannungstraining
- Evaluation: Fragebögen, Abschlussdiskussion

Literatur



- Rüdiger Hirsch/Ulrich Pfingsten:
Gruppentraining sozialer Kompetenzen - GSK.
Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele.
Beltz Verlag, Weinheim/Basel 2007.
- Rüdiger Hirsch & Beate Ueberschär:
Gewalt in der Schule. Ein Trainingsprogramm für
Lehrer und Lehramtsstudenten. Potsdam 1998
(Verfügbar unter www.gsk-training.de)



**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit! 😊**