

Bericht zum Tagesseminar

„Soziale Kompetenz“

von Birgit Schmid und Giuseppe Palilla



in Spaichingen am 26. Oktober 2013

Am Samstag, den 26.10.2014 trafen sich 24 Eltern zum Seminar „Soziale Kompetenz“ in dem Seminarraum des DRK in Spaichingen. Das Seminar wurde von Birgit Schmid und Guiseppa Palilla geleitet und knüpfte optimal an das Seminar vom Jahr 2012 an. Unsere Elternkreis Leiterin Gisela Sickbert begrüßte zunächst die Teilnehmer und die Dozenten. Sie würdigte die tollen Seminare der letzten Jahre und ist überzeugt, dass jeder auch von diesem Seminar etwas mitnehmen kann. Nach der Begrüßung durch die Dozenten ging man gleich zu Beginn dazu über eine Entspannungsübung mit Körperwahrnehmung zu machen, was die Teilnehmer dazu brachte, vom Alltagsgeschehen Abstand zu gewinnen. Jeder war nun richtig „angekommen“ und wir bekamen als Einführung ins Thema die Aufgabe aus der Stuhlkreismitte ein Bild zu nehmen, was einen anspricht auf Bezug der Familie und Umfeld.



Mit diesem Bild konnte sich nun jeder vorstellen und sein momentanes Empfinden bzw. warum gerade dieses Bild gewählt wurde zu machen. Durch diese Einführungsrunde konnten sich die Dozenten besser in die Einzelnen emotionalen Gefühle jedes einzelnen im Laufe des Tages eingehen.

Nun durfte sich jeder Gedanken machen, wie er zum Thema „Soziale Kompetenz“ steht. Und zwar als:

Ich - als Mensch

Ich - als Eltern

Ich - als Vater / Mutter

Ich - als Ehepartner / Partner

Ich - als Erwachsener

Ich - als Kind

Durch diese Einführung wurde jedem klar, dass es ganz entscheidend ist auf welchem Ich-Zustand eine Entscheidung gefällt bzw. eine Reaktion ausgeführt wird. Die Ergebnisse sind meistens total gegensätzlich. Im Laufe des Lebens verändern wir uns sowie auch die Einstellung, Wahrnehmung usw.. Selbstcoaching ist angesagt.

Wenn man im Internet den Begriff „soziale Kompetenz“ eingibt, erhält man folgende Erklärung:

Soziale Kompetenz ist eine persönliche Veranlagung. Im Gegensatz zur fachlichen Kompetenz, bei der es lediglich um Wissen oder Fähigkeiten in einem Themenfeld geht, kann soziale Kompetenz in den wenigsten Fällen, durch Lernen angeeignet werden.

Diese Kompetenz ist dadurch gekennzeichnet, dass sie sich sehr stark in dem Charakter der Person widerspiegelt. Zwar kann jemand genau wie beim Singen, Fußball spielen oder Zeichnen durch Übung große Fortschritte erzielen, jedoch wird er selten an die Fähigkeiten einer Person heranreichen, die sich durch ein besonderes Talent in den jeweiligen Bereichen auszeichnet. Genauso verhält es sich bei der sozialen Kompetenz.

Gewisse **Verhaltensregeln können unter Umständen antrainiert werden,** weicht die Situation jedoch leicht vom erlernten Muster ab, so wird eine sozial inkompetente Person sich so verhalten, wie es in ihrem Wesen verankert ist.

Die meisten Menschen, die über keine soziale Kompetenz verfügen, sind sich über diese Tatsache nicht bewusst. Ihr Handeln empfinden sie als richtig. Reaktionen, die von ihrer Erwartungshaltung abweichen, können sie sich nicht erklären.



Zusammen haben wir erarbeitet, welche Eigenschaften „Soziale Kompetenz“ mit sich bringen. Dabei stellten wir fest, was für eine bedeutende Rolle die „soziale Kompetenz“ in unserem Leben spielt.

In einer Gruppenarbeit und im Bezug auf unsere Problemkinder wurde folgende Frage geklärt:

Was haben die „3 Ichs“ mit mir und meinem Problemkind zu tun?

Zur Klärung dieser Frage durften wir in drei kleineren Gruppen zu den drei Ich-Ebenen die Vorteile, die Nachteile und die Ziele auf den Flipcharts notieren.

Erwachsenen-Ich

Vorteile	Ziele	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> idemini Verantwortung Augenhöhe Selbständigkeit Gleichberechtigung Rationalität Sachlichkeit Gelassenheit man weiß was man will Abgrenzung Überblick 	<ul style="list-style-type: none"> Konfliktlösungen Ausgeglichenheit Entspannung Sachlichkeit Benötigung Zielerreichen Persönlichkeitsentwicklung 	<ul style="list-style-type: none"> anstrengend Nüchternheit immer stark sein müssen Konsequenzen tragen Belastung mangelnde Spontaneität wenig Gefühle sich nicht fallen lassen / funktionieren

Eltern-Ich

Vorteile:

- klare Ansagen
- Sicherheit ^{Strafsicherheit}
- Geborgenheit geben
- Schutz
- Erfahrungswert weitergeben

Nachteile:

- Unterdrückung
- Unsicherheit
- Stress
- Einschränkung d. Entscheidungen
- Bevormunden
- Verantwortung ab/übernehmen

Ziele:

- Grenzen aufzeigen, einhalten
- Loslassen
- Einfühlend sein
- Gesellschaftsfähigkeit, Ordnung
- Wegweisung
- Licht am Ende des Tunnels ...
- Konsequenz im Handeln

Wir stellten fest, dass jeder die „3 Ichs“ in sich hat, aber in unterschiedlichen Ausprägungen. Obwohl wir uns in den verschiedenen Ich-Ebenen befanden, hatten wir dasselbe Problem. Daher ist es nicht entscheidend in welcher Ebene man sich befindet, sondern die Art und Weise wie man es ausführt. Außerdem bekamen wir die Erkenntnis, dass auf der Eltern-Ich-Ebene die meisten Kämpfe statt finden und die Erwachsenen-Ich-Ebene die schwierigste ist. In einem Rollenspiel (Eltern-Gespräch mit dem Sohn) wurde es noch mal verdeutlicht und anschaulich gemacht.

Im **Erwachsenen-Ich** handelt man Abwiegend und überlegt.

Im **Eltern-Ich** handelt man selbstbewusst, sicher und mit Erfahrung.

Im **Kind-Ich** handelt man unselbständig, trotzig, unverantwortlich und unüberlegt.

Thesen aus den Ich-Zuständen

- schafft Rahmenbedingungen
- spielen mit den Ebenen schafft Flexibilität
- schafft Klarheit
- Unterschiede bleiben immer
- Abwägen was sich lohnt oder nicht.

Kind-Ich

- + reduzierte Verantwortlichkeit
- + weniger Stress
- + keine Entscheidungsfindung
- + Lebendigkeit
- + Bequemlichkeit
- + Spaß Freude
- + Leichtigkeit
- + sorgenlos
- + Spontaneität
- Unselbständigkeit
- unforsichtig
- Handeln ohne Konsequenzen
- Egoismus
- + Vertrauen
- + sich geborgen fühlen
- + Kreativität
- + Neugierde
- + Ehrlichkeit

Ziele

Genüßfähigkeit gewinnen
Selbstbewußtsein
Erforschen, entdecken
Weg

Die 5 Ich-Zustände eines Menschen

Kritisches Eltern-Ich

Im Eltern-Ich eines Menschen steckt all das, was er seit seiner Kindheit an gelernt hat. Dieser Persönlichkeitsanteil eines Menschen ist natürlich stark geprägt von der Erziehungsmethode der Eltern. Was einem als Kind von den Eltern eingebläut wurde, bestimmt auch noch das Verhalten im hohen Alter. Auch andere Bezugspersonen als die eigenen Eltern, zum Beispiel Schullehrer oder sogar Freunde prägen das Eltern-Ich eines Menschen.

Im Kritisches Eltern-Ich steht die typische Vater/Winter-Figur eines Menschen, wenn es um die Zurechtweisung und Erziehung der Kinder geht.

typische Aktionen Wer aus seinem Kritisches Eltern-Ich heraus handelt, weist andere an, macht, stellt andere Maßstäbe, kritisiert andere oder verurteilt gar Strafen.

typische Gesten Typische Gesten für das Kritisches Eltern-Ich sind Kopferschüttern, ein zirkularer Blick oder der schwebende Kopfgefingern. Die Stimme wird lauter, die Sprache wird autoritär.

typische Worte Wer aus seinem Kritisches Eltern-Ich heraus handelt, benutzt häufig Worte wie schau, achte, oder eindeutige Anweisungen wie ja und nein.

Stützendes Eltern-Ich

Im Eltern-Ich eines Menschen steckt all das, was er seit seiner Kindheit an gelernt hat. Dieser Persönlichkeitsanteil eines Menschen ist natürlich stark geprägt von der Erziehungsmethode der Eltern. Was einem als Kind von den Eltern eingebläut wurde, bestimmt auch noch das Verhalten im hohen Alter. Auch andere Bezugspersonen als die eigenen Eltern, zum Beispiel Schullehrer oder sogar Freunde prägen das Eltern-Ich eines Menschen.

Im Stützendes Eltern-Ich steht die typische Vater/Winter-Figur eines Menschen, wenn es um die Dinge was eigene Mittel geht, also z.B. wenn es gelächelt oder gemacht wird oder wenn für es gelächelt wird.

typische Aktionen Wenn Du jemanden tröstest, Verständnis für den Fehler eines anderen hast oder einfach jemanden bei einer Aktion unterstützt, dann handelst Du aus Deinem Stützendes Eltern-Ich heraus.

typische Gesten Eine typische Geste für das Stützendes Eltern-Ich ist das Schulterklappen oder das Streicheln eines Kindes. Handlungen aus dem Stützendes Eltern-Ich heraus erkennt man auch an einer beruhigenden, warmen Stimme.

typische Worte Typische Floskeln, wenn man aus seinem Stützenden Eltern-Ich heraus redet, sind *Kopfhoch*, *Ist nicht so schlimm* oder *Das wird schon wieder werden*.

Erwachsenen-Ich

Während das Eltern-Ich eines Menschen vor allem durch die Erziehung und die Erlebnisse in der Kindheit geprägt wird, entwickelt sich das Erwachsenen-Ich erst im Laufe des Lebens. Das Erwachsenen-Ich lebt also von der Lebenserfahrung eines Menschen.

Ein Mensch handelt hauptsächlich dann aus dem Erwachsenen-Ich heraus, wenn es um sachlichen Informationsaustausch geht, z.B. wenn man sich bei der Bank über eine Geldanlage informiert. Will ein Mensch vernünftige und rationale Entscheidungen treffen, muss er sich seines Erwachsenen-Ichs bedienen.

Das Erwachsenen-Ich kann auch eingesetzt werden, um natürliches Verhalten aus dem Kindheits-Ich zu unterdrücken oder zu fördern. Mit Hilfe des Erwachsenen-Ichs kann ein Mensch überprüfen, ob sein Eltern-Ich und sein Kindheits-Ich überhaupt noch zeitgemäß sind.

typische Aktionen Vergleichst Du Angebote über einen neuen Computer, so machst Du das aus Deinem Erwachsenen-Ich heraus. Willst Du objektiv einen Kino-Film beurteilen, so machst Du das auf nüchterne Weise aus Deinem Erwachsenen-Ich heraus.

typische Gesten Du zeigst fast gar keine Gesten, bleibst sachlich und neutral; Deine Gefühle kommen nicht zum Vorschein. Auch Deine Stimme ist neutral und klar, wenn Du Dich in Deinem Erwachsenen-Ich Zustand befindest.

typische Worte Im Erwachsenen-Ich Zustand sammelst Du Argumente und Informationen; Du stellst die typischen W-Fragen (wer, was, wann, wo...). Du wägst Alternativen ab mit Worten wie *könnte* oder *angenommen...*

Natürliches Kindheits-Ich

Das Kindheits-Ich eines Menschen wird wie das Eltern-Ich bereits in der Kindheit eines Menschen geprägt. Im Kindheits-Ich stecken die Gefühle drin, die man als Kind hatte. Deshalb handelt man, wenn man sich gerade im Kindheits-Ich Zustand befindet, auch nach Gefühl und Lust.

Das Natürliche Kindheits-Ich drückt die unbekümmerte, spontane und natürliche Art eines Kindes aus, wie man es auf einem Spielplatz oder im Zusammenspiel mit anderen Kindern vorfindet.

typische Aktionen	Ein Spontankauf geschieht meist aus dem Natürlichen Kindheits-Ich heraus. Auch ein beherztes Lachen über die Aussage seines Gegenübers erfolgt oft als spontane Aktion aus dem Natürlichen Kindheits-Ich heraus. Typisch für ein Verhalten aus dem Natürlichen Kindheits-Ich heraus ist ein völlig befreites Verhalten, ohne das man sich um den anderen kümmert.
typische Gesten	Zu den typischen Gesten eines Kindes in seiner natürlichen Form gehören Gefühlsäußerungen in Form von Lachen oder Weinen als Ausdruck der Freude oder der Trauer. Typisch ist aber auch hemmungsloses Auffallen oder Herumtanzen vor anderen.
typische Worte	Wer wie ein natürliches Kind redet, benutzt gerne Worte wie <i>super</i> , <i>toll</i> oder <i>Juhuh</i>

Angepasstes Kindheits-Ich

Das Kindheits-Ich eines Menschen wird wie das Eltern-Ich bereits in der Kindheit eines Menschen geprägt. Im Kindheits-Ich stecken die Gefühle drin, die man als Kind hatte. Deshalb handelt man, wenn man sich gerade im Kindheits-Ich Zustand befindet, auch nach Gefühl und Lust.

Das Angepasste Kindheits-Ich drückt das gehorchende, sich den Eltern unterordnende Kind aus, welches nicht aufgrund eigener Überlegungen handelt, sondern die Befehle der Eltern befolgt.

typische Aktionen	Wenn Du zum Beispiel von Deinem Chef oder Deinem Sporttrainer etwas gesagt bekommst und Du es einfach kopfnickend machst, auch wenn Du eigentlich anderer Meinung bist, dann geschieht dies, weil Du Dich gerade im Angepassten Kindheits-Ich befindest. Auch wenn Du beim Auto Fahren in einer fremden Stadt einen total unsicheren Eindruck machst, geschieht dies aus Deinem Angepassten Kindheits-Ich heraus.
typische Gesten	Eine typische Geste ist das Zögern bei jeder noch so kleinen Entscheidung. Auch wer dem anderen immer zustimmend zunickt, ohne seinen eigenen Standpunkt darzulegen, handelt aus dem Angepassten Kindheits-Ich heraus.
typische Worte	Ein typisches Wort ist das <i>äh</i> bei jedem Satz, um zu Verzögern. Typisch ist auch das Wort <i>Ja</i> als Folge permanenter Zustimmung.



Soziale Kompetenz



Stärken und Schwächen der drei Ich's

Ich-Zustand	Vorteile	Nachteile
kritisches Eltern-Ich	<ul style="list-style-type: none"> • hohe Ansprüche • übernimmt Verantwortung • rasche Entscheidung (NOTFALL) • Sozialisation 	<ul style="list-style-type: none"> • bevormundet, • unterdrückt • demotiviert, • sucht Fehler • Selten zufrieden • schränkt andere ein (z.B. Eigenverantwortung)
fürsorgliches Eltern-Ich	<ul style="list-style-type: none"> • Schutz, Geborgenheit • meint es gut • sorgt sich um andere • arbeitet für andere 	<ul style="list-style-type: none"> • schafft Abhängigkeit • lässt sich ausnutzen • fordert indirekt Dank • schränkt auch ein
Erwachsenen-Ich	<ul style="list-style-type: none"> • sammelt Informationen • löst Konflikte sachlich • geht Ursache auf den Grund • kompromissfähig • sorgt für sich selber • entscheidungsfähig 	<ul style="list-style-type: none"> • wenig Emotionen • ist langweilig • kein Zugang zu Emotionen
hilfloses Kind-Ich	<ul style="list-style-type: none"> • passt sich an • ist bescheiden, kompromissfähig • nimmt Rücksicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Angst, was falsch zu machen • überangepasst • vermeidet Entscheidung • schnelles zurückziehen
trotziges Kind-Ich	<ul style="list-style-type: none"> • tritt nachdrücklich für eigene Interessen ein • Trotz kann zu Erfolg führen 	<ul style="list-style-type: none"> • hört nicht mehr zu • nicht kompromissfähig • hat Situation nicht im Griff
natürliches Kind-Ich	<ul style="list-style-type: none"> • spontan, begeisterungsfähig, • kreativ, ehrlich, direkt, witzig, • vertrauensvoll, mitreißend 	<ul style="list-style-type: none"> • unreflektiert, zu impulsiv • denkt nicht an Folgen • keine Verantwortung

Aus den Handlungen in den verschiedenen Ich-Zuständen erhält man zur gleichen Sache unterschiedliche Ergebnisse insbesondere bei den Wahrnehmungen der andern. Wenn man in den 3 Ich-Ebenen auf einen zugeht liefert es unterschiedliche Ergebnisse, zum Teil mit Stress und Ärger. Aktionen sind nicht Vorhersehbar. Sie können selbstverständlich genauso in Freude und positive laufen. Sie bedeuten oft den totalen Gegensatz. Zum Beispiel:

Sich zurückziehen für sich selbst bedeutet Sicherheit, für die anderen Unsicherheit.

Anschließend eine Musterlösung für Sachaussagen, in welchem Ich-Zustand diese sein sollten:

Sachaussage	Funktioneller Ich-Zustand (Musterlösung)
1. Ich mag es, wenn andere Probleme haben und sie damit zu mir kommen!	fEI
2. Ich fahre gerne schnell.	fK
3. Wenn ich eine Konfliktsituation erlebe, überprüfe ich erst einmal nüchtern alle beteiligten Positionen.	Er
4. Ich bin manchmal sehr impulsiv.	fK
5. Über Ungerechtigkeit rege ich mich immer riesig auf.	raK
6. Das Management darf in keiner Situation die Übersicht verlieren. Das kann tödlich werden.	kEI
7. Ich bemitleide mich oft über alles Ungemach, was mir so dauernd widerfährt.	faK
8. Frauen gehören an den Kochtopf.	kEI
9. Ich akzeptiere die Meinung anderer, auch wenn ich sie nicht grundsätzlich teile.	Er
10. Beim Sport möchte ich andere gern übertrumpfen.	fK
11. Ich hasse es, Opfer von Unzulänglichkeiten anderer zu werden.	raK
12. Um sich im Berufs- und Geschäftsleben durchsetzen zu können, braucht man eben viel Ellenbogen.	kEI
13. Ich fühle mich ganz einfach sicherer, wenn ich für einen Chef arbeite, der mir eindeutige Anweisungen gibt.	faK
14. Den Menschen würde es besser gehen, wenn sie die Notwendigkeit der Disziplin erkennen würden, anstatt sich immer nach dem leichtesten Weg umzusehen.	kEI
15. Ich habe eindeutige Vorstellungen von richtig und falsch. Ich bleibe jedoch neuen Ideen gegenüber aufgeschlossen.	Er
16. Es macht mir viel Freude, junge Menschen auf ihren Berufsweg zu bringen.	fEI
17. Ich erzähle gern Witze und erheitere meine Mitmenschen oft und gern.	fK
18. Mir ist die Arbeitswelt viel zu hart und stressig. Ich sehne mich immer nach dem Wochenende und meinem Urlaub.	faK
19. Die Würde eines Mitarbeiters sollte immer gewahrt bleiben, auch wenn das durch wirtschaftliche Zwänge manchmal auch nicht so einfach ist.	fEI
20. Manchmal kann ich mich über vollkommen unsinnige Regeln aufregen. Da sitzt so einer da, und denkt sich irgend etwas aus und alle müssen dem folgen.	raK
21. Wenn bisher ungewohnte Dinge auf mich zukommen, nehme ich mir eine geistige "Auszeit" und sortiere meine Gedanken, um auf die Herausforderung eine Antwort geben zu können.	Er
22. Wenn ich jemanden erlebe, der sich wirklich abmüht, muß ich ihm zwangsläufig helfen, ob ich will oder nicht.	fEI
23. Wenn einer große Reden schwingt, woran wir uns alle halten sollen und so weiter. Und, wenn dann er der erste ist, der alle Regeln in den Wind schlägt, raste ich aus.	raK
24. Wie manche Manager mit ihren Mitarbeitern umgehen, geht mir gegen den Strich. Da muß doch Fairness und Anständigkeit gewahrt bleiben. Oder muß man das erst einfordern?	faK



Es ist wichtig, dass die Eltern im Schulterschluss Einigkeit haben und handeln. Am besten nach diesem Tätigkeitsmodell.

Nach dem Rollenspiel haben wir ganz gut erkannt, dass wir uns ständig unbewusst in einer der drei Ebenen befinden. Wenn wir uns dies besser bewusst machen und auch bei den Problemlösungen die drei Ich-Ebenen durchdenken, werden wir bessere Resultate bekommen. Oft kann man auch im Nachhinein sagen, warum zu Hause manche Reaktion ins Negative gefallen sind. Man handelte in der falschen Ebene. Im unteren Foto aus der Kreismitte sieht man bildlich, dass die Ich-Ebenen immer eine Rolle in unserem Leben spielen.



Zum Schluss durften wir uns aus der Mitte wieder ein Bild nehmen mit Blick auf Veränderung. Jeder durfte dann sagen, was er von heute mitnehmen konnte. Für jeden war was dabei, was zum Nachdenken und zum bewusst Bessermachen.

Frau Schmid und Herr Palilla bedankten sich bei uns für die rege Teilnahme und wünschten uns für die Zukunft alles Gute. Auch unsere Gruppenleiterin Frau Sickbert bedankte sich bei den Dozenten für das Seminar, was uns bestimmt ein Stück weiter bringt.

Adalbert Gillmann



Engel können fliegen, weil Sie das Leben nicht so schwer und sich selbst nicht so ernst nehmen

www.zeitzuleben.de

So werde ich leichter...

- Nur noch über Dinge aufregen, die ich ändern **könnte** und ändern **will**.
- Im Hinterkopf behalten, dass wir **alle nicht perfekt** sind (ich auch nicht).
- Heute mindestens 10 mal **über mich selbst lachen!**



www.zeitzuleben.de