

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Teil 1

1. Einstieg: Soziale Kompetenz aus vernetzter Perspektive verstehen	15
Soziale Kompetenz hat viele Gesichter	21
Soziale Kompetenz ist Kunst und Handwerk, ist alt und neu zugleich!	26
2. Auf dem Wege zum Verständnis Warum soziale Kompetenz gerade jetzt Konjunktur hat	30
Aspekte des Wandels	31
Zwischenstopp bei einem modernen Arbeitsnomaden	41
3. Persönlichkeit steuert das Verhalten	45
Dirigent des eigenen Orchesters: Ich in Kommunikation mit mir	46
Zwischenstopp bei Freuds Seelenmodell: Die Psychodynamik der inneren Kräfte	51
Werte geben Halt: »Das ist mir unverzichtbar!«	57

Fragen zur psychischen Gesunderhaltung	62
Persönlichkeit steuert das Verhalten: »Was ist typisch für mich!«	63
4. Kommunikation – Fundament des Zusammenlebens	74
Der Weg vom Ich zur Gruppe	77
Aus einzelnen Personen wird eine Gruppe	79
Arbeiten im Team benötigt Sozialkompetenz.....	81
Wie Teams leistungsfähiger werden	83
Ursachen für zwischenmenschliche Probleme im Gruppenprozess.....	84
Entwicklungsphasen von Gruppen und Teams – ihre Anforderung an soziale Kompetenz	87
5. Verhalten steuert den Erfolg	92
Bewusstheit macht kompetent: Das Bewusstheitsrad als Schlüssel zur Kommunikation.....	93
Sprache als Brücke von Mensch zu Mensch	109

Teil 2

6. Bausteine sozialer Kompetenz	117
(1.) Vergangenheit ist lebendig – Die Szene bereinigen	
(2.) Was soll ich glauben? Auf doppelte Botschaften reagieren	
(3.) »Sprich nicht über den anderen, sprich mit	

ihm!« Interpretationen vermeiden (4.) Achtung! Respekt wahren (5.) Das habe ich gleich geahnt! Intuition nutzen (6.) Die Leiche im Keller – Vermeidungen aufdecken (7.) Wieso – weshalb – warum? Kritisch denken – kritisch fragen (8.) Bleib mir vom Leibe! Distanz und Nähe gestalten (9.) ... denn alle Schuld rächt sich beizeiten – Sich entschuldigen – Entschuldigung annehmen (10.) »Den mag ich nicht« – Sympathie und Antipathie hinterfragen (11.) Gehen in den Schuhen des anderen – Empathie entwickeln (12.) Gibt es mich denn viermal? Feedback geben und nehmen (13.) »Wenn ich könnte, wie ich wollte!« Verzichtleistungen erbringen (14.) Verlass Dich drauf! Verbindlichkeiten einhalten

Zwischenstopp im Konfliktfall:

Soziale Kompetenz als Teilaspekt von Konfliktfähigkeit. 155

Zwischenstopp im Unternehmen:

Soziale Kompetenz beurteilen – Aufgabe der Personalführung. 163

7. Was läuft, wenn nichts mehr läuft:

Angst, Widerstand und Abwehr als Quellen der Inkompetenz 169

Was man über Angst wissen sollte 171

Widerstand als Energie verstehen 174

Die Dynamik der Abwehr und ihre Mechanismen 178

Vom Umgang mit Übertragungen und ihre Folgen – Wie löse ich mich vom zwischenmenschlichen Irrtum? 188

Teil 3

8. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen	
Wie Lernen sozialer Kompetenzen gestaltet werden kann.	197
Erster Lernort Familie	201
Zwischenstopp bei den Eishockey-Spielern: <i>Soziale Kompetenz – sportlich gesehen</i>	204
Soziales Lernen im Schulprogramm der Jahrgänge 5 und 6 Ein Praxisbeitrag von <i>Feliks F.Hoff</i>	206
Förderung sozialer Kompetenzen an der Hochschule Ein Praxisbeitrag und seine theoretischen Grundlagen von <i>Sebastian Walzik</i>	215
Entwicklung sozialer Kompetenzen als Fortbildung von Führungskräften der Landesregierung Schleswig- Holstein Ein Interview mit <i>Irmgard Gloatz</i>	240
9. Ausblick und Rückblick	
Soziale Kompetenz alt und neu verstanden	247
10. Literatur	249
11. Register	252
12. Adressen der Autoren	256