

Erika Güroff

# **Selbstsicherheit und soziale Kompetenz**

**Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Kapitel 1 Selbstsicherheit und soziale Kompetenz – Was ist das eigentlich?</b> .....	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
<b>Kapitel 2 Die Entstehung (Genese) und Aufrechterhaltung von sozialen Ängsten und sozialen Phobien</b> .....	31
1. Zur Entstehung .....	31
2. Die sozialen Bereiche und Vermeidungsverhalten .....	32
3. Lösungen .....	35
<b>Kapitel 3 Durchführung des TSK</b> .....	37
<b>TEIL I TRAININGSPROGRAMM</b> .....	45
<b>Kapitel 1 Die Basisübungen</b> .....	46
<b>Szene 1 Frage nach einer Straße FO</b> .....	46
Grundannahmen .....	47
Die Szene 1 in der Realität .....	49
Perfektionismus .....	50

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

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

<b>Szene 25 Vergesslichkeit FE/(KO)</b> .....	148
Die Szene 25 in der Realität .....	149
<b>Szene 26 »Dumme« Fragen FE/FO</b> .....	150
Die Szene 26 in der Realität .....	151
<b>Szene 27 Weiteres Auffallen FE</b> .....	153
Die Szene 27 in der Realität .....	154
<b>Szene 28 Die Entscheidung zurücknehmen FE/N/(KO)</b> .....	155
Die Szene 28 in der Realität .....	157
<b>Szene 29 Der dritte Gesprächskontakt KO</b> .....	158
Die Szene 29 in der Realität .....	159
<b>Szene 30 Der Kosname KO bzw. N/KO</b> .....	160
Die Szene 30 in der Realität .....	161
Zweite Belohnung .....	162
<b>Kapitel 3 Die persönlichen Übungsszenen</b> .....	163
Die Konstruktion eines Rollenspiels .....	163
Hinweise und Erinnerung .....	164
Der Kreis schließt sich .....	166
Dritte Belohnung .....	166
Schlusswort zum Trainingsteil .....	167
<b>TEIL II INFORMATIONEN FÜR THERAPEUTINNEN</b> .....	169
<b>Kapitel 1 Theoretische Grundlagen</b> .....	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
<b>Kapitel 2 Die Durchführung des TSK .....</b>	<b>199</b>
1. Hinweise zur Gestaltung des TSK .....	199
2. Nach dem TSK .....	205
3. Eine Information zum Schluss .....	205
<b>Literatur .....</b>	<b>206</b>