

Netzwerk, Verein für Gesundheitsförderung

Für sich einstehen, Grenzen setzen, «Nein» sagen

VADUZ Diese Schlagwörter beschreiben einige Fertigkeiten, die unter den Bereich soziale Kompetenzen fallen. So selbstverständlich sie im ersten Moment klingen mögen, so schwierig gestaltet sich oft die Anwendung. Gründe können Gefühle wie Scham, Schuld oder Angst (beispielsweise vor Ablehnung) sein. In der Tat kann die Anwendung kurzfristig betrachtet anstrengend und aufreibend sein. Sie lohnt sich dennoch, wenn die positiven Konsequenzen für den Handelnden auf längere Sicht den Negativen überwiegen.

Die drei Bereiche sozialer Kompetenz

Ein Bereich stellt der **Kontakt** zu Mitmenschen dar. Dazu zählt die Kontaktaufnahme und -gestaltung zu mehr oder minder fremden Personen. Verhaltensweisen, mit denen um Sympathie geworben wird oder Menschen für sich gewonnen werden, sind hierbei von Bedeutung. Eine weitere Facette besteht in der Pflege der **Beziehungen** zu nahestehenden Personen. Die Sozialkompetenzen liegen hierbei hauptsächlich im Äussern von Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen. Aber auch der Umgang mit Kritik oder Kompromissbereitschaft fallen unter diesen Bereich.

Im Gebiet der **Rechte** geht es darum, die eigenen Rechte und Interessen in Anspruch zu nehmen oder durchzusetzen. Dies ist v. a. gegenüber fremden Personen, Behörden oder am Arbeitsplatz angezeigt. Zu den entscheidenden Verhaltensweisen zählen Forderungen zu stellen, aber auch ungerechtfertigte Forderungen abzulehnen. Im privaten Kontext be-



Lorin Oehri-Hoop, Psychologin und Beraterin bei www.helpchat.li. (Foto: ZVG)

steht die Herausforderung oft darin, zu unangemessenen Bitten «Nein» zu sagen.

Selbstunsicherheit überwinden

Soziale Unsicherheiten können die Anwendung solcher Verhaltensweisen hemmen. Oftmals spielen persönliche Voraussetzungen wie eine grundsätzliche Schüchternheit eine Rolle. Hinzu kommen meist frühere Erfahrungen, also negative Erlebnisse im sozialen Kontext. Ein Beispiel wäre die Blossstellung eines Schülers durch den Lehrer vor der ganzen Klasse. Daraus resultieren negative Überzeugungen über die eigene Person und über soziale Beziehungen. Oftmals entsprechen diese nicht der aktuellen Realität, sondern sind Schlussfolgerung aus Erfahrungen.

Dennoch werden sie in gegenwärtigen sozialen Situationen aktiviert und lösen ein Unbehagen aus, was zu einer Vermeidung dieser Situationen oder dem Nichtgebrauch sozialer Fertigkeiten führt. Die eigenen Bedürfnisse bleiben folglich unbefriedigt.

Wird man sich der eigenen Überzeugungen und Ängsten bewusst, können diese hinterfragt und ein selbstsicheres Verhalten gezielt angewendet werden. Auch die Frage, was denn schlimmstenfalls passieren könnte, kann zu aktivem Anwenden gewinnbringender Verhaltensweisen motivieren. Darüber hinaus kann es sich lohnen, sich Gedanken über die langfristigen positiven (und negativen) Konsequenzen des Verhaltens hinsichtlich des eigenen Wohl-

befindens und der eigenen Bedürfnisse zu machen.

Tickt die Welt wirklich so, wie ich sie im Kopf habe?

Schafft man es, über den eigenen Schatten zu springen, macht man oftmals die Erfahrung, dass die erwartete Katastrophe gar nicht eintritt. Womöglich tritt sogar ein Erfolgserlebnis ein. Die individuellen Befürchtungen und Erwartungen können also überprüft und widerlegt werden. Viele Annahmen entsprechen nämlich nicht der Realität und haben nicht viel mit der Gegenwart zu tun. Sie sind das gedankliche Konstrukt aus den früheren Erfahrungen. Durch die positiven Erfahrungen kann aus dem Verhalten Gewohnheit werden und daraus allmählich eine selbstsichere Persönlichkeit wachsen. Nichtsdestotrotz funktioniert die Welt manchmal nicht so, wie man es gerne hätte. Auch darüber muss man sich klar werden. In diesem Fall kann man sich folgenden Grundsatz vor Augen führen: «Es gibt Erfolge und Erfah-

rungen.» Dies drückt aus, dass nicht jeder Versuch in einem Erfolg enden muss, sondern dass die Erfahrung alleine schon gewinnbringend sein kann. Sich beispielsweise endlich zu trauen, jemanden anzusprechen, muss nicht zwangsläufig in einer Freundschaft enden, kann aber die wertvolle Erfahrung ermöglichen, nicht ausgelacht worden zu sein. (pr)

Wenn Sie stark unter sozialen Ängsten leiden und die Bewältigung des Alltags dadurch womöglich beeinträchtigt ist, empfehlen wir, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. www.helpchat.li kann eine erste Anlaufstelle dafür sein.

ANZEIGE

www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins Netzwerk Liechtenstein

EIN PAAR WERTVOLLE TIPPS

Um in sozialen Situationen angemessen zu reagieren, kann man von folgenden Kommunikationsregeln Gebrauch machen:

- Ich-Gebrauch (vs. Du-Botschaften): Bleiben Sie bei Ihren Wahrnehmungen, Gefühlen und Wünschen
- Offene Fragen und W-Fragen: insbesondere im Bereich der Kontaktaufnahme und beim Small Talk hilfreich
- Konkretes Verhalten oder konkrete Situation ansprechen (vs. Verallgemeinerungen): das Gegenüber kann die Forderung besser nachvollziehen und spezifisch etwas an seinem Verhalten ändern
- Gewisse Situationen erfordern ein gewisses Mass an Bestimmtheit: zeigen Sie diese auch in Mimik und Gestik

Haus Gutenberg

Ach, hätt' ich doch!
Und was, wenn ja?!!

BALZERS Statt sich aufgrund mancher Entscheidungen die Haare zu raufen, decken wir die unbewussten Mechanismen dahinter auf. Damit wir es zukünftig besser machen. Uns aussöhnen mit den vermeintlichen Irrtümern und (negativen) Zweifeln. Und uns mehr Dankbarkeit und Zufriedenheit ins eigene Leben einladen. Tags darauf findet das Seminar «Wie Du Deinem (Selbst)Zweifel kündigst» unter Leitung von Evelyne Schneider statt. (pr)

Über die Veranstaltungen

- Referentin: Evelyne Schneider
- Vortrag am 27. August um 19 Uhr.
Kosten: 20 Franken (Abendkasse).
- Seminar am 28. August von 9 bis 17 Uhr.
Kosten: 120 Franken (inkl. Mittagessen).

Weitere Infos: www.haus-gutenberg.li

Wichtige Informationen

Der ÖREB-Kataster Liechtenstein ist online

VADUZ Eigentümer von liechtensteinischen Grundstücken haben sowohl Rechte als auch Pflichten. Der Kataster der öffentlich-rechtlichen Eigentumsbeschränkungen (ÖREB-Kataster) führt die wichtigsten Beschränkungen auf, die aufgrund gesetzlicher Bestimmungen und behördlicher Erlässe auf ein Grundstück wirken (z. B. Bauzonen). Wie das Amt für Bau und Infrastruktur am Donnerstag weiter mitteilte, ergänzt der ÖREB-Kataster das Grundbuch, das die privatrechtlichen Einschränkungen enthält. Mit dem ÖREB-Kataster würden öffentlich-rechtliche Eigentumsbeschränkungen zentral, zuverlässig und leicht zugänglich dargestellt. Wie es in der Medienmitteilung weiter heisst, sind nun seit Anfang Juli elf Datensätze der Themenbereiche Planung, Wasser, Lärm, Wald sowie



Der ÖREB-Kataster ist das offizielle Informationssystem für öffentlich-rechtliche Eigentumsbeschränkungen von Grundstücken – und nun online unter <https://oereb.llv.li>. (Foto: ZVG/IKR)

Natur und Landschaft im ÖREB-Kataster abrufbar. Der Datensatz zu belasteten Standorten wird den Angaben zufolge im ÖREB-Kataster aufgeschaltet, sobald er rechtskräftig ist.

Ebenso die Daten zu Lärmempfindlichkeitsstufen einzelner Gemeinden, die durch die Gemeinden im Rahmen der Orts- und Zonenplanung festzulegen sind.

Rahmenbedingungen für die Nutzung eines Grundstücks

Die Informationen über öffentlich-rechtliche Eigentumsbeschränkungen (ÖREB) sind insbesondere für aktuelle und zukünftige Grundstückseigentümer, Immobilienbesitzer, Planer, Architekten, private Ingenieurunternehmen sowie den Immobilien- und Hypothekarmarkt von grossem Nutzen. Die ÖREB bilden nämlich die Rahmenbedingungen für die Nutzung eines Grundstücks. Dank des digitalen ÖREB-Katasters entfallen nun das mühsame Beschaffen der Informationen bei den jeweils zustän-

digen Stellen. Die wichtigsten ÖREB sind zentral gebündelt, kostenfrei und mit wenigen Klicks auf der Webseite <https://oereb.llv.li> abrufbar. Regierungsrätin Graziella Marok-Wachter zeigt sich gemäss Medienmitteilung erfreut darüber, dass das Informationssystem über öffentlich-rechtliche Eigentumsbeschränkungen nun online ist und verschiedenste Daten wie Pläne, Grundstücksinformationen und Rechtsgrundlagen aus den unterschiedlichsten Bereichen als Karte oder PDF-Dokument für alle verfügbar macht. Das Amt für Bau und Infrastruktur als katasterverantwortliche Stelle hat den ÖREB-Kataster Liechtenstein in enger Zusammenarbeit mit den Kantonen, dem Bundesamt für Landestopografie, dem Amt für Umwelt und den Gemeinden erarbeitet. (red/ikr)

Vereinsnachrichten

TCS Regionalgruppe

«Buurazmorga» auf dem Bangshof

RUGGELL Zum traditionellen und über die Region hinaus bekannten Buurazmorga auf dem Bangshof in Ruggell haben sich am Sonntagmorgen rund 270 Personen eingefunden. Der Einladung der Regionalgruppe des TCS sind auch rund vierzig Mitglieder mit Kind und Kegel gefolgt. Einmal mehr hat das Team vom Bangshof weder Kosten noch Aufwand gescheut und ein ausgezeichnetes, vielseitiges Frühstücksbuffet präsentiert. An verschiedenen, mit Blumen geschmückten Stationen, wurden Kaffee, Milch, Fruchtsäfte, ver-

schiedene Brotsorten, Müesli, Konfitüren und Käse aller Art, Wurstwaren und Eier in verschiedenen Variationen angeboten. Da war buchstäblich für jede und jeden etwas dabei.

Die zu erwartende Hitze hat offenbar viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu bewegt, möglichst früh auf dem Bauernhof einzutreffen. Jedenfalls herrschte schon vor der offiziellen Buffeteröffnung Hochbetrieb. Da sich auch das Wetter von der besten Seite zeigte und es allmählich zunehmend warm wurde, waren die für die TCS-ler re-

servierten Plätze unter den schattenspendenden Bäumen sehr gefragt. Man fühlte sich männiglich sehr wohl, derweil sich die Kinder mit den zahlreichen zur Verfügung stehenden Traktoren beschäftigten. Bei einem harmlosen Crash war der ausgerückte «TCS Pannenhelfer» schnell vor Ort und konnte den Defekt der von Muskelkraft betriebenen Fahrzeuge sofort beheben. Ein sehr gelungener Anlass, welcher nach langer Zeit Coronabedingter Entbehrungen von den Besucherinnen und Besuchern sichtlich genossen wurde.



Der Einladung der TCS Regionalgruppe zum traditionellen Buurazmorga in Ruggell folgten auch rund 40 Mitglieder mit Kind und Kegel. (Foto: ZVG)