

Für sich einstehen, Grenzen setzen, Nein sagen

Diese Schlagwörter beschreiben einige Fertigkeiten, die unter den Bereich soziale Kompetenzen fallen.

So selbstverständlich diese Worte 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 die negativen überwiegen.

Die drei Bereiche sozialer Kompetenz

Einen 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



Lorin Oehri-Hoop, Psychologin und Beraterin bei www.helpchat.li.

Bild: zvg

Verhaltensweisen zählen, Forderungen zu stellen, aber auch ungerechtfertigte Forderungen abzulehnen. Im privaten Kontext besteht 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 hinter-

fragt 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 Wohlbefindens 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 Erfah-

rung, 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 Erfahrungen.» Dies drückt aus, dass nicht jeder Versuch in einem Erfolg enden muss, sondern dass die Erfahrung allein 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.

Ein paar wertvolle Tipps

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

- Ich-Gebrauch (vs. Du-Botschaften): Bei den eigenen Wahrnehmungen, Gefühlen und Wünschen bleiben.
- Offene Fragen und W-Fragen: Insbesondere im Bereich der Kontaktaufnahme und beim Smalltalk 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: Diese sollen auch in Mimik und Gestik gezeigt werden.

Hinweis

Wer stark unter sozialen Ängsten leidet und die Bewältigung des Alltags dadurch womöglich beeinträchtigt ist, wird empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. www.helpchat.li kann eine erste Anlaufstelle dafür sein.



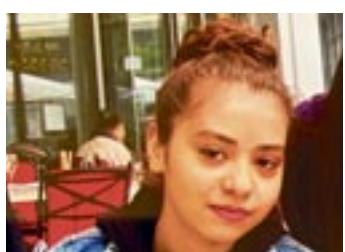
Psychologische Onlinehilfe

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

Polizeimeldung

Beatriz Salis vermisst – Öffentlichkeitsfahndung

Seit Mittwochmorgen wird in Mels die 15-jährige Beatriz Salis vermisst. Die 15-jährige wurde zuletzt in der Schule gesehen. Die Vermisste ist ca. 165 cm gross. Mutmasslich trug sie zuletzt eine olivgrüne Regenjacke, einen beigen Pullover sowie Jeans und weisse Sneakers mit Schmetterling-Motiven. Ihre dunkelbraunen Haare dürfte sie zu einem Dutt zusammengebunden haben. Die Kantonspolizei St. Gallen bittet die Bevölkerung um Hinweise zum Verbleib der Vermissten. Hinweise können an den Polizeistützpunkt Mels, 058 229 78 00, an die Notrufnummer 117 oder jede andere Polizeidienststelle gerichtet werden. (kaposg)



Beatriz Salis

Bild: kaposg

Erwachsenenbildung Stein Egerta

Fitness am Mittwochmittag

Ganzheitliches Training für zwischendurch: Durch die Stärkung der tiefliegenden Muskeln und der Sensomotorik steigern sich die Koordination, die Kraft und die allgemeine Beweglichkeit sowie die Schmerzfreiheit. Übungen aus Pilates, Yoga und auch dem Krafttraining verbessern das gesamte Körpergefühl und die Haltung. Alltagsstress reduziert sich und die Körperwahrnehmung wird gesteigert. Der Kurs 8D08 unter der Leitung von Tamara Ospelt beginnt am Mittwoch, 18. August, um 12.15 Uhr im Trainingsraum Euphysis, Vaduz.

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper

Kräftigung von Bauch, Beinen, Po. Wir brauchen Muskeln für die Fettverbrennung. Ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körper, bauen wir Muskeln auf. Dieses ganzheitliche Training beinhaltet Intensität und Entspannung zugleich, Bewegungselemente zur Verbesserung der Ko-

ordination, Körperbalance und Kraftausdauer. Der Kurs 8D12 unter der Leitung von Eliane Vogt beginnt am Donnerstag, 19. August, von 8.30 bis 9.30 Uhr in der Primarschule, Turnhalle, Eschen. Mit Voranmeldung.

Burger für Geniesser: Geschmack pur

Frisch, köstlich und besonders: Ob mit Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse oder Hülsenfrüchten, Burger können etwas besonders Gutes sein. Gemeinsam stellen wir Hacksteaks aus verschiedenen Fleischsorten und vegetarischen Alternativen her. Mit selbstgemachtem Brot, Saucen und Chutneys sowie individuellen Beilagen ergänzt, wird der Burger zum inspirierten Gaumenschmaus. Der Kurs 9A01 unter der Leitung von Klaus Reiter findet am Freitag, 20. August, von 19 bis 22.30 Uhr in der Realschule in Balzers statt.

Anmeldung/Auskunft

Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Tel. +423 232 48 22 oder per E-Mail: info@steinegerta.li

Todesanzeige

Tief erschüttert teilen wir Ihnen mit, dass unser Mitarbeiter

Edwin Frei

geboren am 10. Juni 1996

am 26. Juni 2021 viel zu früh von uns gegangen ist.

Wir verlieren mit Edwin einen allseits geliebten und geschätzten Mitarbeiter, Kollegen und Freund. Wir trauern mit seinen Angehörigen und werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Schaan/Buchs, 30. Juni 2021

Kaundbe Architekten AG
Geschäftsleitung
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter