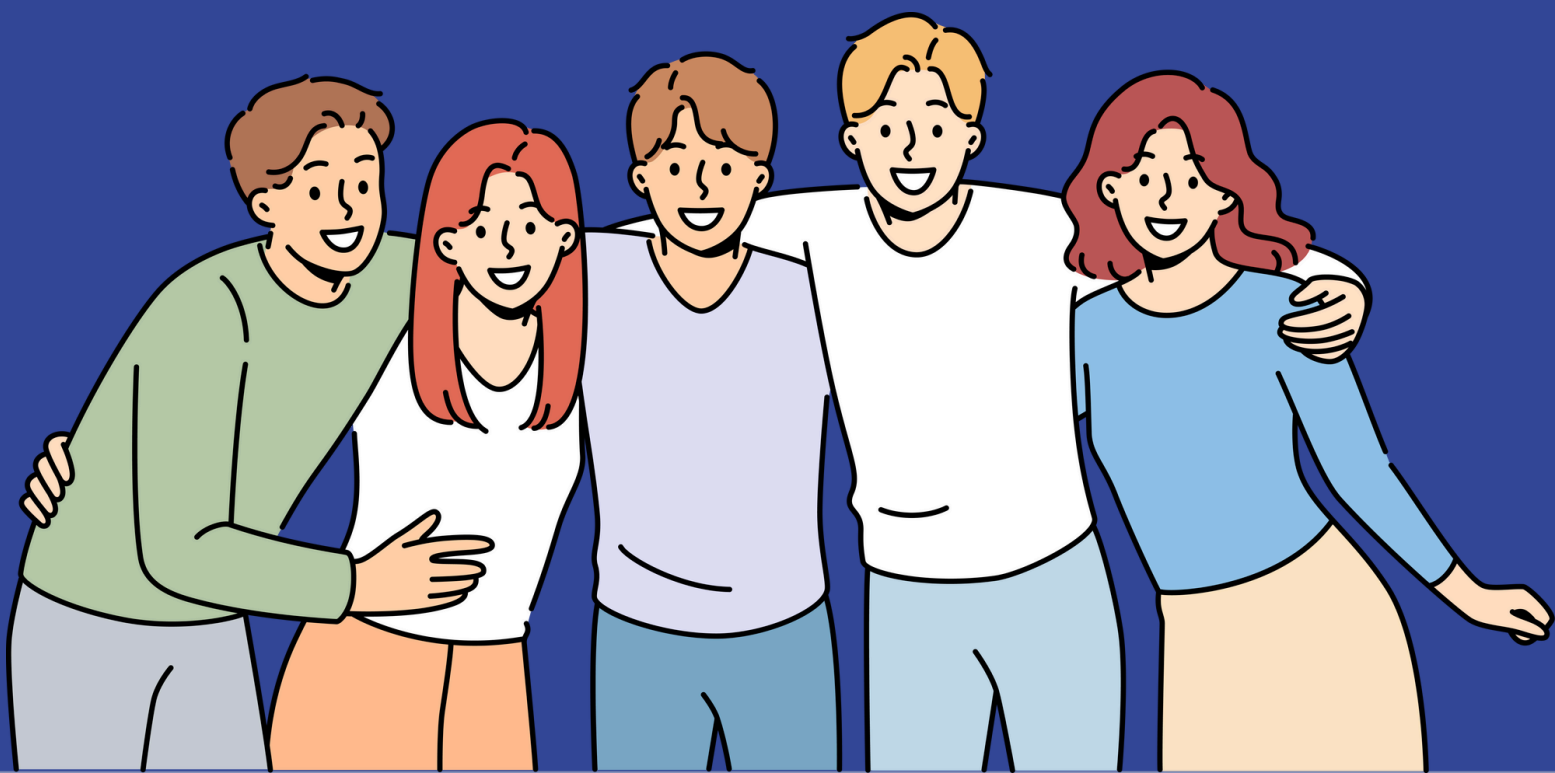


SOZIALE KOMPETENZEN



ÜBERSICHT

In diesem Pocket Guide
möchten wir euch diese
Themen näherbringen:

**Schwierigkeiten im
Umgang mit anderen**

Soziale Kompetenzen

Soziale Angststörung

Hilfsangebote

SCHWIERIGKEITEN IM UMGANG MIT ANDEREN



SCHWIERIGE SOZIALE SITUATIONEN, DIE VIELE KENNEN

- Du musst ein Referat vor vielen Leuten halten und bist total nervös, dass du dich versprichst.
- Du musst telefonisch einen Termin ausmachen und hast Angst, dass du auf Nachfragen nicht richtig antworten kannst.
- Du kommst in eine Gruppe, musst dich vorstellen und hast Sorge, dass die anderen dich nicht mögen.
- Du fühlst dich ungerecht behandelt, aber traust dich nicht es anzusprechen.

SCHWIERIGE SOZIALE SITUATIONEN, DIE VIELE KENNEN

- Du weißt ziemlich genau, dass du etwas falsch gemacht hast und musst dich nun dafür entschuldigen.
- Du kommst in eine neue Gruppe und merkst, dass die anderen immer lachen, wenn du was sagst.
- Du schreibst einem Freund, dass es dir nicht gut geht, aber er antwortet dir erst nach fünf Tagen.
- Heute Abend bist du auf einer Party eingeladen, fühlst dich aber total energielos.

ARTEN VON SOZIALEN KOMPETENZEN



WAS SIND SOZIALE KOMPETENZEN?



1. Zwischenmenschliche Skills

= Gespräche beginnen und beenden,
sich entschuldigen, zuhören

2. Steuerung von Verhalten und Gefühlen

= eigene Gefühle wahrnehmen,
Hinweise auf die Gefühle/Stimmung
anderer Menschen wahrnehmen,
Steuerung von Verhalten und Gefühlen
durch Verwenden von Bewältigungsstrategien

3. Durchsetzungsfähige Kommunikation

= nach Hilfe fragen, Gefühle und Gedanken
ausdrücken, für sich selbst eintreten

4. Lösen von sozialen Problemen

= Einnehmen von Perspektiven, Verhandeln,
Freund*innenschaften, Umgang mit
Gruppendynamiken, auf Sticheleien
reagieren, Teamplayer*innen sein

5. Online Kommunikation

= Nachrichten schreiben, Social Media etc.

WIE HÄNGEN SOZIALE KOMPETENZEN MIT PSYCHISCHER GESUNDHEIT ZUSAMMEN?

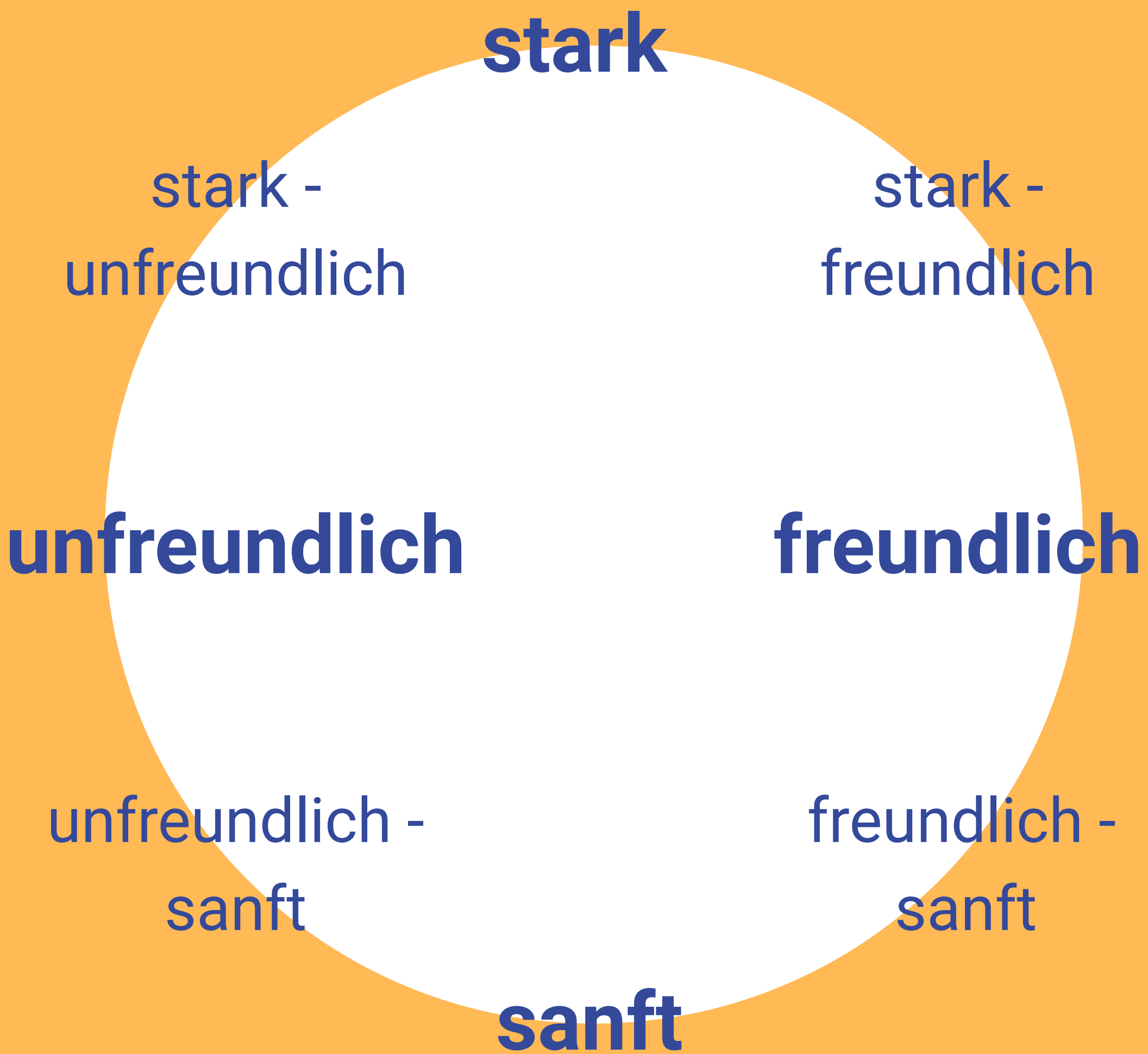


- 1. Wenn du mit deiner Familie oder deinen Freund:innen gut klarkommst**
 - dann hilft dir das, dich auch innerlich stärker zu fühlen
- 2. Wenn du dich in sozialen Situationen oft unsicher fühlst, dich zurückziehst oder viel Streit mit anderen hast**
 - dann kann es sein, dass du schlecht über dich denkst und traurig bist
- 3. Wenn du dich traust, deine Meinung zu sagen**
 - dann fühlst du dich sicherer und wirst eher ernst genommen
- 4. Wenn du gut zuhören und Gespräche führen kannst**
 - dann fühlst du dich vermutlich mit anderen verbunden und weniger allein

DER KIESLER KREIS



beschreibt als Modell, wie sich Menschen in sozialen Situationen verhalten.



DER KIESLER KREIS



Mit dem Kiesler Kreis kannst du
überlegen, wo du oft stehst,
wie dein Verhalten auf andere wirkt,
und wo du vielleicht gerne stehen
möchtest.

Wir alle nehmen in unterschiedlichen
sozialen Situationen unterschiedliche
Positionen auf dem Kiesler Kreis ein.

Es gibt keine perfekte Position: Jede
Position kann hilfreich sein!
Für dich kann eine andere Position
hilfreich sein als für eine Freundin.

DER KIESLER KREIS



Merke dir, dass deine Position auf dem Kiesler Kreis das Verhalten deines Gegenübers beeinflussen kann!

Bist du auf der starken Position, reagiert dein Gegenüber wahrscheinlich sanft und umgekehrt.

Wenn du auf der freundlichen (oder unfreundlichen) Position bist, tut es dir dein Gegenüber wahrscheinlich gleich!

Es gibt Mischformen der Positionen, die du im Alltag wahrscheinlich am ehesten nutzt.

TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG



1. Höre deinem Gegenüber zu.
2. Entschuldige dich, wenn du etwas falsch gemacht hast.
3. Höre auf deine Gefühle.
4. Achte auf die Gefühle deines Gegenübers.
5. Frage nach Hilfe, wenn du welche brauchst.
6. Teile deine Gefühle und Gedanken mit anderen.
7. Stehe für dich selber ein.
8. Versetze dich in die Perspektiven anderer.
9. Gib in Konflikten nicht so schnell auf, sondern versuche einen Kompromiss zu finden.
10. Traue dich auch in Gruppen für dich und andere einzustehen.
11. Grenze keine Leute aus.
12. Gib kurz Bescheid, wenn du länger auf eine Nachricht nicht antworten kannst.
13. Sei auch auf Social Media respektvoll zu anderen.

SOZIALE ANGSTSTÖRUNG



SOZIALE ANGSTSTÖRUNG

Woran merke ich, dass ich an einer sozialen Angststörung leiden könnte?

1. Du hast ausgeprägte Angst vor einer oder mehreren sozialen Situationen, in der du von anderen beurteilt werden könntest, beobachtet wirst oder performen musst.
2. Du befürchtest, dass dein Verhalten oder deine gezeigte Angst negativ bewertet wird.
3. Soziale Situationen lösen fast immer Angst aus.
4. Du meidest die soziale Situation oder erträgst sie nur unter starker Angst.
5. Deine Angst ist deutlich größer, als die Angst, die die meisten anderen Jugendlichen in der Situation empfinden würden.



SOZIALE ANGSTSTÖRUNG

6. Deine Angst beziehungsweise die Vermeidung der Situationen, vor der du Angst hast, hält lange an (typischerweise über 6 Monate).
7. Du leidest deutlich unter der Angst oder den Einschränkungen im sozialen oder schulischen Bereich.
8. Deine Angst entsteht nicht durch Substanzen wie beispielsweise Drogen.



LEA ERZÄHLT VON IHRER SOZIALEN ANGSTSTÖRUNG



Hallo, ich bin Lea und 16 Jahre alt.

Seit über einem Jahr habe ich große Angst vor Situationen, in denen ich beobachtet oder beurteilt werde – zum Beispiel, wenn ich im Unterricht ein Referat halten oder etwas sagen muss. Allein der Gedanke daran macht mich nervös. Ich bekomme Herzrasen, mir wird heiß, und ich fange an zu zittern. Ich habe ständig Angst, mich zu blamieren oder dass andere sehen, wie unsicher ich bin. Ich denke dann, dass sie mich für dumm oder komisch halten. Diese Angst kommt fast immer, wenn ich in solchen Situationen bin – es ist, als könnte ich sie nicht ausschalten. Deshalb versuche ich, solche Momente zu vermeiden. Ich melde mich im Unterricht nicht mehr, lasse mich manchmal krankmelden, wenn ich präsentieren soll, und sage Einladungen zu Feiern ab. Wenn ich doch irgendwo hingehere, bin ich die ganze Zeit angespannt und will am liebsten sofort wieder weg. Ich weiß eigentlich, dass die Situation nicht wirklich gefährlich ist – aber es fühlt sich für mich ganz anders an. Diese Angst begleitet mich jetzt schon seit über einem Jahr, und sie macht mir das Leben echt schwer. In der Schule bin ich schlechter geworden, und ich habe kaum noch Kontakt zu Freund:innen. Ich nehme keine Drogen oder so, das kommt alles aus mir selbst heraus.

HILFSANGEBOTE



Hilfsangebote

Diese Anlaufstellen bieten **kostenlos und vertraulich Hilfe** an. Auf den Websites findest du außerdem **Infos** zu verschiedenen Ängsten.

Kinder- und Jugendtelefon

Mo-Sa von 14-20 Uhr: **116 111**

www.nummergegenkummer.de

Jugend Notmail

Rund um die Uhr: per **App „Junoma“**
oder online unter

<https://jugendnotmail.de/>

Deutsche Angsthilfe e.V.

Telefon-/Mail-Beratung von Betroffenen
und Online **Selbsthilfegruppen**

<https://www.angstselbsthilfe.de/angebote/peer-beratung/>

Hilfsangebote

Hier stellen wir **Therapieangebote in Marburg** vor, die auch auf **Soziale Angststörungen** spezialisiert sind.

Spezialambulanz für Soziale Angststörungen am UKGM

https://www.ukgm.de/ugm_2/deu/umr_kjp/48241.html

Kinder- u. Jugendlichen Psychotherapie Ambulanz

<https://www.psychotherapie-marburg.de/index.php/kinder-u-jugendlichen-psychotherapie-ambulanz>

Das kannst du dir merken

Schwierigkeiten in sozialen Situationen kennt jede*r in einem gewissen Ausmaß. Je nachdem, wie stark die Schwierigkeiten sind, kann eine Erkrankung dahinter stecken oder auch nicht.

Es gibt eine Vielzahl sozialer Kompetenzen. In unterschiedlichen Situationen können dir verschiedene Kompetenzen behilflich sein.

Soziale Kompetenzen kann jede*r trainieren. Wenn du eine Krankheit vermutest, gibt es professionelle Hilfe.



Dieser Pocket Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2025 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**