

Sozialkompetenz im Alltag

12 Fähigkeiten, auf die es ankommt

Markus Furrer

Versus · Zürich

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wen möchte ich mit diesem Buch ansprechen?	7
Mein Weg zum Thema	9
Welches sind die Inhalte dieses Buches?	11
Die zwölf Fähigkeiten der sozialen Kompetenz	13
1 Kontakt schaffen	15
2 Gute Beziehungen pflegen	21
Wahrnehmen und zuhören	22
Interesse zeigen	23
Ernstnehmen	24
Sich Zeit nehmen	25
3 Klar kommunizieren	29
Nicht zu viel, nicht zu wenig reden, bezogen auf Person und Situation	30
Auf den Punkt kommen	31
Klartext reden	31
Authentisch kommunizieren	32
Zwischengedanken: Privates Leben – berufliches Leben	35
4 Sich auseinandersetzen	37
Auseinandersetzung mit sich selber	39
Auseinandersetzung mit anderen Menschen	41
Auseinandersetzung mit dem Umfeld	42
5 Sich einfühlen	45
Sich selber spüren	46
Über die eigenen sensiblen Emotionen reden	47
Die sensiblen Gefühle anderer spüren	48
Mit anderen über deren sensible Gefühle reden	49

6	Sich abgrenzen	51
	Die Übersorge	53
	Das Perfektmachen	54
	Nicht Nein sagen können	55
	Die persönliche Empfindsamkeit	56
	Die Life-Balance	57
	Zwischengedanken: Perfekt sein – muss das sein?	59
7	Rational und emotional sein	61
8	Konflikte lösen	67
	Antizipieren, um Konflikte nicht entstehen zu lassen	69
	Entstehende Konflikt anschauen, nicht wegschauen	70
	Die Wurzeln des Konflikts zu verstehen versuchen	71
	Konflikte rechtzeitig besprechen und nachhaltige Lösungen finden	71
9	Teamfähig sein	75
	Sich aktiv am Teamgeschehen beteiligen	76
	Sich für die gemeinsamen Ziele einsetzen	77
	Für die eigenen Aufgaben Verantwortung übernehmen	78
	Sich gegenseitig unterstützen	78
	Spielregeln und Werte einhalten	80
	Teamverantwortliche unterstützen	81
	Zum optimalen Informationsfluss beitragen	82
	Zwischengedanken: Vernetzung der sozialen Fähigkeiten	85
10	Menschliche Probleme kreativ angehen	89
11	Menschliche Grundwerte vorleben	95
12	Positive Werte bilden	101
	Schlussgedanken	107
	Definition der zwölf Fähigkeiten der sozialen Kompetenz im Überblick	113
	Nachwort	115
	Der Autor	117