

Schlüsselqualifikation Sozialkompetenz

Theorie und Trainingsbeispiele

von Peter R. Wellhöfer

Lucius & Lucius · Stuttgart

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	V
Inhaltsverzeichnis.....	VII
1. Schlüsselqualifikationen und Sozialkompetenz.....	1
1.1. Was ist Sozialkompetenz?	1
1.2. Sozialkompetenz oder Sozialtechnik?	6
1.3. Entwicklung der Selbst- und Sozialkompetenz.....	16
2. Selbstkompetenz.....	17
2.1. „Stressbewältigung“	17
2.1.1. Stress und Stressreaktion	17
2.1.2. Steuerungsmöglichkeiten der Stressreaktion	24
2.1.2.1. Muskuläres Entspannungstraining.....	27
2.1.2.2. Das Autogene Training.....	35
2.2. Zeitmanagement	46
2.2.1. Diagnose des eigenen Zeitmanagements.....	48
2.2.2. Methoden des Zeitmanagements.....	53
2.3. Situationen realitätsgerecht bewerten	64
2.4. Personenwahrnehmung und Menschenkenntnis	74
2.4.1. Eigenarten unserer optischen Wahrnehmung.....	75
2.4.2. Spezielle Aspekte der Personenwahrnehmung.....	80
2.4.3. Systematische Verhaltensprognose.....	91
2.5. Förderung kreativer Fähigkeiten	101
2.5.1. Der kreative Prozess.....	103
2.5.2. Methoden kreativer Problemlösungen.....	105
2.5.2.2. Assoziative Landkarten / Mindmapping.....	109
2.5.2.3. Morphologischer Kasten	111
2.5.2.4. Synektik-Sitzung	112

3. Sozialkompetenz	116
3.1. Kommunikation und Interaktion – Theoretische Aspekte.....	116
3.1.1. Befunde der „Palo-Alto-Schule.....	117
3.1.2. Das „Kommunikationsquadrat“	126
3.2. Kommunikation und Interaktion – Praktische Aspekte.....	130
3.2.1. Gesprächssteuerung auf der verbal-inhaltlichen Ebene.....	130
3.2.1.1. Informationsweitergabe: „Die Verständlichmacher“	131
3.2.1.2. Informationen einholen: Zuhören und Fragen	136
3.2.2. Gesprächssteuerung auf der Beziehungsebene	142
3.2.3. Planung und Durchführung professioneller Gespräche	162
3.3. Führung und Kommunikation	168
3.3.1. Führungsstilanalyse	168
3.3.2. Führung – Theoretische Aspekte.....	172
3.3.2.1. Die Führerpersönlichkeit	172
3.3.2.2. Führungsstile und Führungserfolg.....	172
3.3.2.3. Effektives Führungsverhalten und soziales Kraftfeld.....	174
3.3.3. Führung – Praktische Aspekte	177
3.3.3.1. Motivierung der Mitarbeiter	177
3.3.3.2. Themenbezogene Mitarbeitergespräche	183
3.3.3.2.1. Bewerbergespräche	184
3.3.3.2.2. Einarbeitungsgespräche	185
3.3.3.2.3. Beurteilungs- und Förderungsgespräche	186
3.3.3.2.4. Jahresgespräche	188
3.3.3.2.5. Konfliktgespräche.....	190
3.4. Projektarbeit und Sozialkompetenz	194
3.4.1. Gruppendynamische Aspekte der Projektarbeit.....	195
3.4.1.1. Entwicklung von Projektgruppen	195
3.4.1.2. Leistungsvorteile der Gruppenarbeit.....	201
3.4.2. Moderation von Teamgesprächen	205
3.4.3. Ergebnisse erfolgreich präsentieren	215
4. Schlussbetrachtung	221
5. Anhang	222
5.1. Lösungen der Aufgaben	222

5.1.1. Das 9-Punkte-Problem	222
5.1.2. Zuordnung der Informationen zu verschiedenen Kriterien.....	223
5.1.3. Wie viele Quadrate sehen Sie?.....	224
5.2. Übungs- und Auswertungsunterlagen	225
5.2.1. Vorlage Einweg – Zweiweg - Kommunikation	225
5.2.2. Übung „Stille Post“.....	225
5.2.3. Übung „Sekretärin“	227
5.2.4. Übung „kontrollierter Dialog“	227
5.2.5. Übung „Wohin mit den 5 Smilies?	229
5.2.6. Übung „Entfernungen schätzen“	231
5.2.7. Problembearbeitung mit vorbereiteten Pinnwänden	232
5.3. Literaturverzeichnis	235
5.4. Personen- und Stichwortverzeichnis	243