

# Sozialkompetenz

## Vorstellung

### 1. Kommunikationsfähigkeit

- **Aktives Zuhören:** Aufmerksam auf das Gegenüber eingehen und Verständnis zeigen.
- **Klarheit im Ausdruck:** Gedanken und Gefühle verständlich und präzise vermitteln.
- **Nonverbale Kommunikation:** Körpersprache, Mimik und Gestik zur Unterstützung der Worte bewusst einsetzen.

### 2. Teamfähigkeit

- **Kooperationsbereitschaft:** In Gruppen zusammenarbeiten und gemeinsame Ziele verfolgen.
- **Kompromissbereitschaft:** Lösungen finden, die den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht werden.
- **Konfliktmanagement:** Spannungen im Team erkennen und konstruktiv lösen.

### 3. Empathie

- **Einfühlungsvermögen:** Die Gefühle und Bedürfnisse anderer nachvollziehen können.
- **Respekt:** Wertschätzender Umgang mit den Ansichten und Emotionen anderer.
- **Taktgefühl:** Situationen und Menschen sensibel behandeln, um Missverständnisse zu vermeiden.

### 4. Konfliktlösungskompetenz

- **Deeskalation:** Spannungen und Konflikte rechtzeitig erkennen und entschärfen.
- **Problemanalyse:** Konflikte sachlich analysieren, um die Wurzel des Problems zu verstehen.
- **Verhandlungsgeschick:** Lösungen suchen, die für alle Beteiligten akzeptabel sind.

### 5. Selbstreflexion

- **Selbstbewusstsein:** Eigene Stärken und Schwächen kennen und akzeptieren.
- **Kritikfähigkeit:** Konstruktive Kritik annehmen und als Chance zur Verbesserung nutzen.

- **Anpassungsfähigkeit:** Verhalten und Einstellungen aufgrund von Rückmeldungen oder neuen Erfahrungen ändern.

# Kompetenzcheck

## Frage 1

**Was versteht man unter aktivem Zuhören in der Kommunikation?**

1. • ☐ Den anderen sprechen lassen, während man über die eigene Antwort nachdenkt.
2. • ☐ Dem Gegenüber regelmäßig ins Wort fallen, um seine Argumente zu prüfen.
3. • ☐ Das Gehörte wiedergeben und Rückfragen stellen, um sicherzustellen, dass man es richtig verstanden hat.
4. • ☐ Nur dann zuhören, wenn das Gesagte für einen selbst von Bedeutung ist.

## Frage 2

**Welches Verhalten zeigt eine Person mit hoher Empathie?**

1. • ☐ Sie ignoriert die Gefühle anderer und konzentriert sich auf ihre eigenen Bedürfnisse.
2. • ☐ Sie hört aufmerksam zu und versucht, die Gefühle des Gegenübers nachzuvollziehen.
3. • ☐ Sie gibt jedem sofort Ratschläge, ohne die Situation vollständig zu verstehen.
4. • ☐ Sie vermeidet es, in Gesprächen auf emotionale Themen einzugehen.

## Frage 3

**Wie kann man in einem Team einen Konflikt am besten lösen?**

1. • ☐ Indem man den Konflikt ignoriert und hofft, dass er sich von selbst löst.
2. • ☐ Indem man klare Vorwürfe erhebt, um den Schuldigen zu finden.
3. • ☐ Indem man den Konflikt offen anspricht und gemeinsam nach einer Kompromisslösung sucht.
4. • ☐ Indem man sich von der Konfliktsituation distanziert und die Gruppe spaltet.

x  
x  
x  
x  
x

1.2  
2.3  
3.3