



Technische  
Universität  
Braunschweig



# Gruppentraining sozialer Kompetenzen für Kinder und Jugendliche GSK-KJ

Prof. Dr. Barbara Jürgens

# Zeitplan

Zeit	Inhalt
9:00-9:15	Begrüßung
9:15-9:45	Einführung GSK-KJ
9:45-10:00	Warming up
10:00-10:30	Erklärungsmodell
11:00-11:15	Differenzierungsübung
11:15-11:45	Rollenspiel Recht
11:45-12:15	Rollenspiel Beziehung
12:15-12:45	Rollenspiel Sympathie
12:45-13:00	Abschlussdiskussion

# Gliederung

- Einleitung
- Theoretischer Hintergrund
- Struktur
- Übungen
  - Warming up
  - Erklärungsmodell
  - Differenzierungsübung
  - Modellrollenspiel
  - Rollenspiel

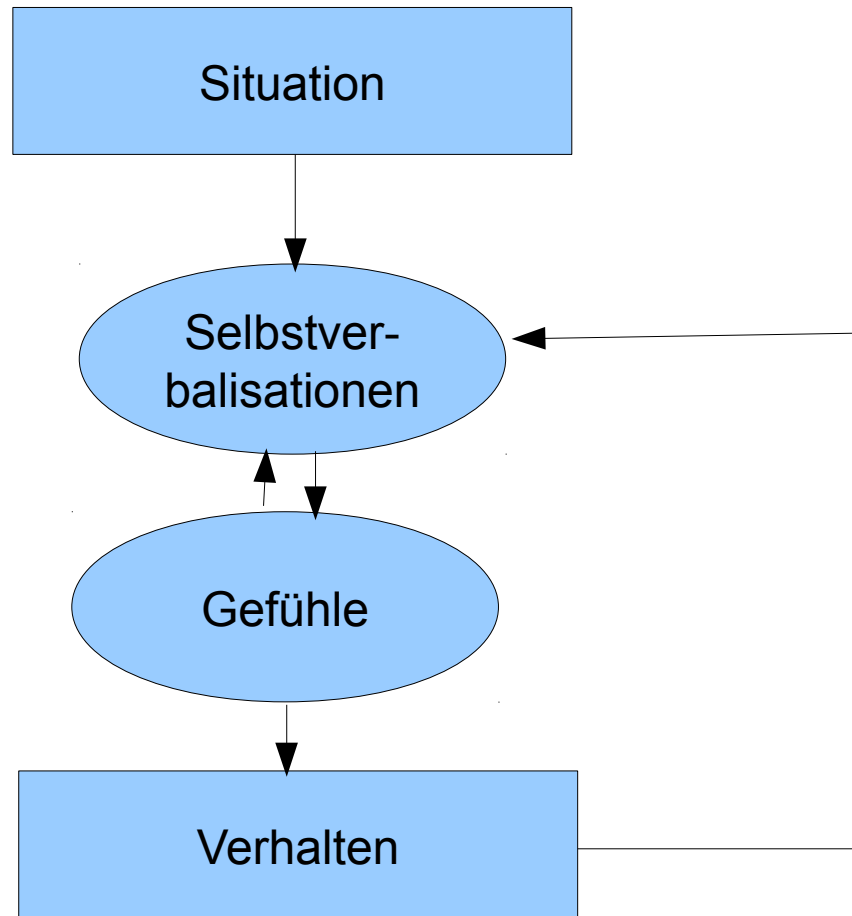
# Theoretischer Hintergrund

## Humanistische Psychologie: Rogers

- Selbstaktualisierung
- Förderliche Verhaltensweisen und Haltungen
  - Wärme, Achtung, Rücksichtnahme
  - Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte
  - Echtheit

# Theoretischer Hintergrund

## Kognitive Verhaltenstherapie



# Theoretischer Hintergrund

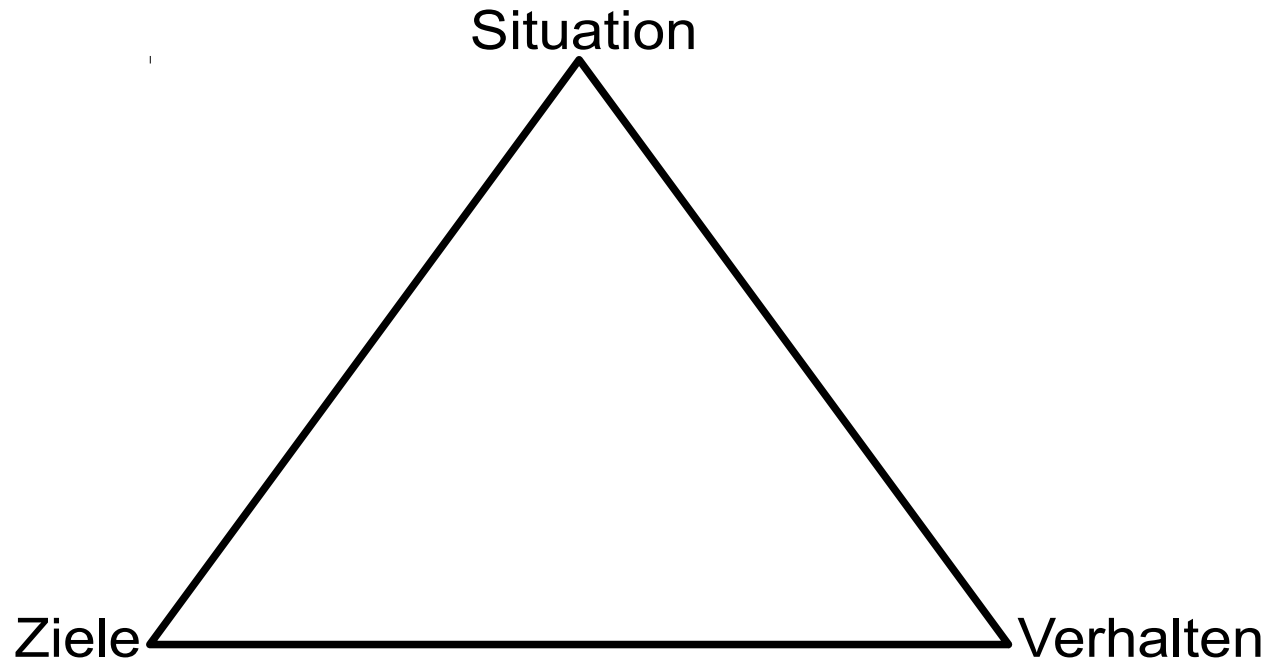
## Kompetenzverständnis

Unter „Sozialer Kompetenz“ verstehen Hinsch & Pfingsten

„... die Verfügbarkeit und Anwendung von kognitiven, emotionalen und motorischen Verhaltensweisen, die in bestimmten sozialen Situationen zu einem langfristig günstigen Verhältnis von positiven und negativen Konsequenzen für den Handelnden führen“  
(Pfingsten, 2007, S. 4)

# Theoretischer Hintergrund

## Kompetenzverständnis



# Theoretischer Hintergrund

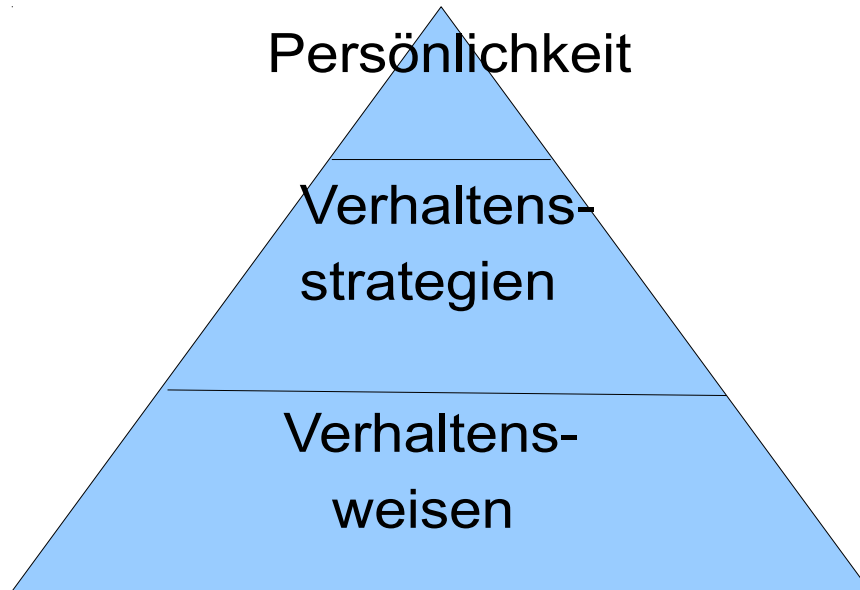
## Kompetenzverständnis

- Situationstypen
  - **R**echt durchsetzen
  - **B**eziehungen
  - **S**ympathien gewinnen



# Theoretischer Hintergrund

## Kompetenzverständnis



# Struktur

## Kognitive Ebene

- Unterscheidung von Situationstypen
- Erklärungsmodell
- Unterscheidung von Gefühlen und Selbstverbalisationen
- Wahrnehmen und Verändern von Selbstverbalisationen
- Differenzierung von aggressivem, unsicherem und soziale kompetentem Verhalten
- Positive Selbstbewertung und -rückmeldung
- (Perspektivenübernahme)

## Emotionale Ebene

- Veränderung von Gefühlen durch Selbstverbalisationen
- (Ausdrücken, Wahrnehmen und Benennen von Gefühlen)

# Struktur

## Verhaltensebene

- Modellierung kompetenten Verhaltens durch Trainer
- Rollenspiel mit Videofeedback nach Situationstypen geordnet
- Transferübungen

# Soziale Kompetenz und Mobbing

## Kognitionen: Perspektivenübernahme

- Emotional
- Kognitiv

## Emotionen

- Gefühlsausdruck
- Gefühlswahrnehmung
- Emotionsregulation

## Verhalten

- Angemessenes Verhalten bei Recht, Beziehung und Sympathie

# Soziale Kompetenz und Mobbing: Sozial Ängstliche

## *Kognitionen*

- Erleben soziale Situationen öfter als Misserfolg, bewerten das Ziel, sich durchzusetzen, weniger positiv, haben selbstschädigende Kognitionen. Nach Lösungen in sozialen Problemsituationen gefragt, wählen sie oft Rückzug. Aufmerksamkeit vergleichsweise stark auf die eigene Person gerichtet. Sicherheitskognitionen

## *Emotionen*

- Mehr Schwierigkeiten, Gefühle mimisch darzustellen, zeigen weniger Freude, nicht aber weniger Ärger oder Frustration (belastende Laboraufgabe). Brauchen länger, um emotionale Gesichtsausdrücke zu erkennen.

## *Verhalten*

- Werden von anderen (Eltern, Lehrer) als weniger sozial kompetent eingeschätzt, sind passiver, interagieren weniger

# Soziale Kompetenz und Mobbing: Aggressive

## *Kognitionen*

- Schreiben anderen in unklaren sozialen Situationen mehr feindselige Absichten zu, wenden sich besonders oft feindseligen Hinweisen zu, geringere Zahl und weniger wirksame Lösungen für soziale Konflikte, beurteilen aggressives Verhalten als Lösung positiver, schätzen ihre Beziehungen zu Gleichaltrigen positiver ein, als sie es sind.

## *Emotionen*

- Mehr Ärgergefühle, auch als Reaktion auf neutrale Situationen, geringere Empathie, Schwierigkeiten mit der Regulation von Emotionen

## *Verhalten*

- Feindseligkeit, Angriffe auf andere, Drohungen, Zwang als Reaktion auf vermeintliche Provokationen (reaktiv Aggressive). Aggressionen um Ziele zu erreichen (proaktiv Aggressive), niedrigere soziale Kompetenzen (reaktiv Aggressive)

# Soziale Kompetenz und Mobbing: ADHS

## *Kognitionen*

- Neigung, sich deutlich kompetenter einzuschätzen, als sie von der Umwelt wahrgenommen werden, Gründe für Erfolg werden vergleichsweise oft der eigenen Person zugeschrieben, Misserfolge anderen. Probleme bei der kognitiven Perspektivenübernahme

## *Emotionen*

- Weniger günstige Strategien zur Emotionsregulation, weniger konstruktive Formen der Impulskontrolle, ungünstigere Strategien zur Stressverarbeitung, geringeres Emotionswissen

## *Verhalten*

- Weniger kooperativ, weniger durchsetzungsfähig, weniger selbstkontrolliert (Lehrerurteil), generell sozial weniger kompetent, impulsiver, störender, Schwierigkeiten bei der Lösung von Konflikten und beim Aufrechterhalten von Freundschaften, schlechtes „timing“



# Soziale Kompetenz und Mobbing

