

Gruppe sozialer Kompetenz

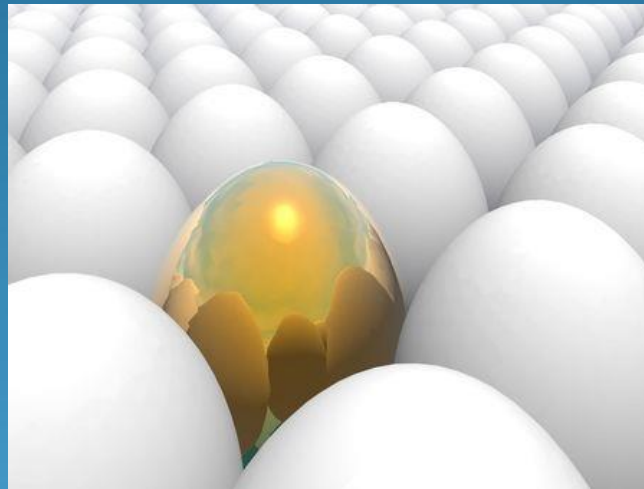


Foto: © 123RF, Bendix10owasser

„ . . . wer mit dem Leben spielt kommt nie zurecht -
wer sich nicht selbst befiehlt bleibt immer Knecht.“*

* Quelle: J.W.v.Goethe



Hausaufgaben



- Hausaufgabe “Mein Recht durchsetzen“ (Arbbl.Nr 5)
- „Schwierigkeitsthermometer“ der eigenen Einschätzung beachten
- Wo & wann habe ich etwas durchgeführt?
- Wie zufrieden waren sie mit ihrem Verhalten?
- Wie haben sie sich vor der Situation gefühlt?
- Wie haben sie sich nach der Situation gefühlt?
- Wie haben die anderen Personen reagiert?
- Gibt es Veränderungen in ihrem Umfeld die sie bemerkt haben?

Foto: © 123RF, Bendix100wasser



Film „innere Verbalisierung“

- Schauen sie sich nun folgenden Filmbeitrag an.
 - ❖ Eine Studentin hat einen Termin bei ihrem Professor in der Uni
 - ❖ Eine Frau erhält einen schwierigen Brief einer Behörde
- Der Film wird zwischendurch angehalten
- Schreiben sie kurz auf, was die „Heldin“ ihrer Meinung nach genau an dieser Stelle denkt
- In der Kleingruppe werden Aufzeichnungen verglichen und diskutiert



Foto: © 123RF, Bendix10owasser



Selbstlob-Übung



Foto: © 123RF, Bendixioowasser

- Ich bin der größte, die schönste, der charmanteste, die klügste, die stärkste und beste Mutter/Vater, Partnerin, Freund etc.
- Ich habe gelernt richtig „dick“ aufzutragen und mich „ins richtige Licht“ zu setzen
- Jeder Spiegel an der Wand erstrahlt in meinem Anlitze
- Schon am Tag als ich geboren wurde war klar, das ich ein Held*in bin
- Wenn ich einen Raum betrete verstummen alle Gespräche und ein schmachtdendes Raunen geht durch den Raum
- Übung: Partner suchen, 5 Min. Selbstlob mitteilen die der Partner dann im Plenum darstellen soll.



Hausaufgabe



- “Arbeitspapier Nr.6 Typ B Beziehungen“
- „Schwierigkeitsthermometer“ der eigenen Einschätzung beachten und eintragen
- Entspannungstraining (vgl. Gruppenangebot)

Foto: © 123RF, Bendix10owasser



Gruppe sozialer Kompetenz

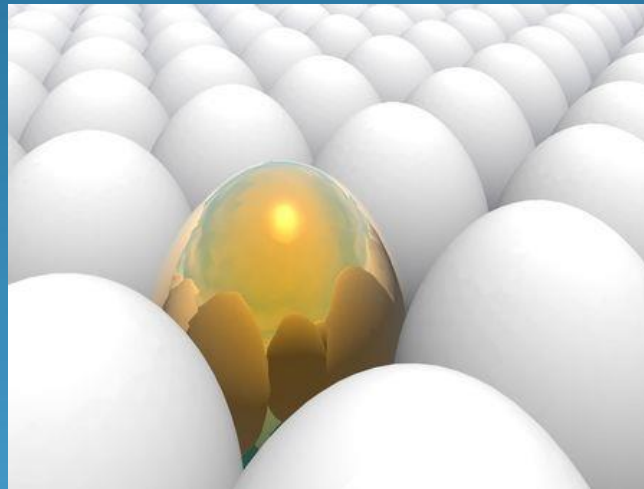


Foto: © 123RF, Bendix100wasser

„ . . . wer mit dem Leben spielt kommt nie zurecht -
wer sich nicht selbst befiehlt bleibt immer Knecht.“*

