

Gruppe sozialer Kompetenz

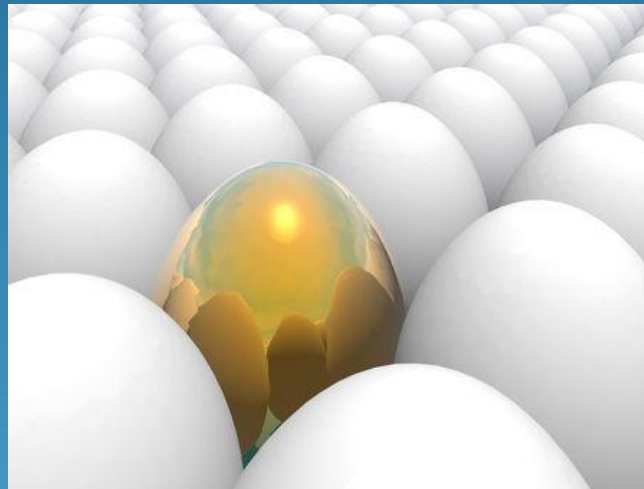


Foto: © 123RF, Bendix10owasser

“... wer heute den Kopf in den Sand steckt, wird morgen mit den Zähnen knirschen“*



Was geht ab?

- Hausaufgaben berichten
- “Arbbl. 8, S13, Gefühle entdecken und benennen“
- Jeden Abend ein Gefühl aufschreiben das während des Tages gespürt wurde
- Training Kleingruppen
- Stundenbögen



Foto: © 123RF, Bendix10owasser



Anleitung selbstsicheres Verhalten



- Bleiben sie ganz bei ihren Gefühlen
- Sprechen sie ruhig an, wenn sie sich unsicher fühlen
- Sprechen sie Ihre Gefühle direkt an
- Beschreiben sie den Anlass für Ihr Gefühl
- Versuchen sie das Gefühl des anderen zu verstehen
- Äußern sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse, wie Ihr Partner sich in Zukunft in bestimmten Situationen verhalten kann
- Zeigen sie positive Gefühle

Foto: © 123RF, Bendix10owasser



Nach der Situation

- Verstärken Sie sich für jede einzelne Gefühlsäußerung
- Bedenken Sie, dass Partner*in häufig sehr unterschiedliche Gefühle haben



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



Trainingsgruppen



Foto: © 123RF, Bendix10owasser

- Aufteilung in Kleingruppen
- Konzentrieren sie sich auf ihre Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche
- Äußern sie eigene Unsicherheiten es geht nicht um die Erfüllung einer Forderung sondern Ausdrücken der Befindlichkeit und Verstehen des anderen
- Es kann zu einer Einigung mit dem Partner*in führen, ist jedoch nicht gesichert
- Verbalisierung der eigenen Innenwelt



Hausaufgabe



Foto: © 123RF, Bendix10owasser

- Hausaufgaben, Arbbl. Nr.9 Seite 14 und Arbbl. 10, Seite 15 durchlesen und Schwierigkeitsgrad eintragen
- Entspannungstraining (vgl. Gruppenangebot)



Gruppe sozialer Kompetenz

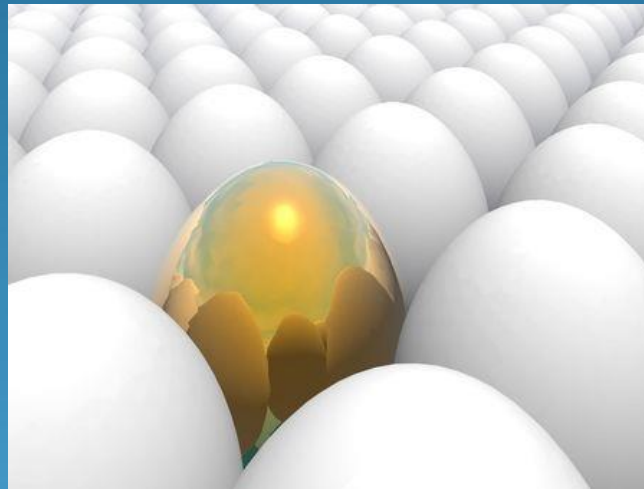


Foto: © 123RF, Bendix10owasser

“... wer heute den Kopf in den Sand steckt wird morgen mit den Zähnen knirschen“*

