

Soziale Kompetenzen

48 Elemente welche die Entwicklung Ihrer sozialen Kompetenzen beschleunigen.

1	Akzeptanz	Annehmen, anerkennen, einwilligen, billigen, hinnehmen
2	Anerkennung	Für erbrachte Leistungen (z.B. Lob), für zu beziehende Leistungen (Akzeptieren eines Zustandes), für zu erbringende Leistungen (z.B. ein anerkanntes Institut)
3	Ausdruck	Ausdrucksfähigkeit, wie kann ich etwas ausdrücken, verständlich machen?
4	Authentizität	Echtheit, das Original; authentisch sein bedeutet, sich nicht verstellen, das Handeln einer Person wird nicht durch externe Einflüsse bestimmt, sondern stammt aus der Person selbst
5	Autorität	Soziale Positionierung, führt dazu, dass sich andere Menschen in ihrem Denken und Handeln nach dieser Autorität richten. Entsteht durch Vereinbarung oder Erfahrung, z.B. Kompetenz, Charisma einer Person
6	Bedürfnisse	Ein empfundener Mangel. Etwas das mir über-lebens-wichtig ist.
7	Begeisterung	Enthusiasmus, starke Motivation, die jemand für etwas aufbringt, glühendes Interesse, bis hin zu Fanatismus. Entsteht oft in Zusammenhang mit Hoffnung
8	Beurteilung	Ein Urteil über jemanden oder etwas wird durch jemanden gefällt, ausgesprochen. Eine Bewertung wird vorgenommen. Es geht darum, WIE jemand oder etwas wahrgenommen wird
9	Beziehung	Eine Verbindung, Relation zwischen Personen und Dingen. Soziale Beziehung zwischen Menschen. Tritt immer ein, wenn ich nicht allein bin. Also eigentlich immer. Aber auch: Beziehung zu sich selbst. Einen Bezug herstellen
10	Differenzierung	Prozess der Unterscheidung, das Zerlegen von Themen in kleinere, verständlichere, begreifbarere Einheiten
11	Durchsetzung	Dafür sorgen, dass etwas getan wird.
12	Emotion	Komplexer Prozess der auf verschiedenen psychischen Funktionsebenen abläuft, Gefühl ist das subjektive Erleben von Emotionen wie z.B. Freude, Trauer, Ärger
13	Empathie	Einfühlungsvermögen, wie gut kann ich mitfühlen, ohne dabei gleicher Meinung sein zu müssen?

14	Fairness	Individuelle Vorstellung von Gerechtigkeit, Angemessenheit. Anständiges Verhalten und eine gerechte und ehrliche Haltung gegenüber anderen Menschen
15	Fördern	Dafür sorgen, dass jemand anderes oder auch man selber weiterkommt. Vor allem in Bezug auf Fähigkeiten, auch im Hinblick auf neue Möglichkeiten wie neue Positionen und Rollen
16	Freiheit	Nicht «unterjocht» sein, nicht eingesperrt oder gezwungen sein. Freiheit im Denken: sich nicht durch Bestehendes einengen, Neues nicht unmöglich machen lassen
17	Freundlichkeit	Wertschätzendes und liebenswürdiges Verhalten anderen gegenüber.
18	Geduld	Die Fähigkeit, warten zu können
19	Grenzen	Etwas, das trennt, menschliche Konstrukte, auch in der Wahrnehmung
20	Harmonie	Übereinstimmung, Einklang, Eintracht
21	Inspiration	Mentale Kraft, die neue Ideen hervorbringt
22	Interkulturalität	Beziehung zwischen zwei oder mehr Kulturen und wie trotz der Unterschiede ein Austausch möglich ist, dadurch entwickelt sich etwas Neues über diese Kulturen hinaus
23	Kommunikation	Das im Alltag gemeinschaftliche Handeln, in dem sich die Menschen über Gedanken, Ideen, Wissen, Erkenntnisse, und Erlebnisse austauschen, die dadurch auch neu entstehen
24	Konflikt	Meist gewaltsame Auseinandersetzung zweier oder mehrerer Parteien. Ergibt sich aus unterschiedlichen Ansichten, Absichten, deren gleichzeitige Verwirklichung den Parteien nicht möglich erscheint
25	Konsens	Übereinstimmung
26	Kooperation	Zusammenwirken von Handlungen mehrerer Beteiligter
27	Kritik	Beurteilung einer Sache anhand eines bekannten oder auch unbekanntes Massstabs, nach dem der Wert der Sache bemessen wird
28	Loyalität	Innere Verbundenheit mit einer Person oder Sache, die sich im Verhalten ausdrückt

29	Macht	Die Fähigkeit, Rolle oder Auftrag, auf andere einzuwirken. Im sozialen Miteinander entstehen immer Machtstrukturen. Macht geben wir anderen, wir erlauben anderen, Macht zu ergreifen, mächtig zu sein durch unsere Wahrnehmung. Macht kann zu Zwängen und Missbräuchen führen. Macht regelt aber auch das menschliche Miteinander
30	Menschenkenntnis	Die Fähigkeit, aufgrund weniger Eindrücke andere einzuschätzen, «richtig» zu «beurteilen». Erkennen, wie der andere, den ich noch gar nicht richtig kenne, wohl denken und handeln wird.
31	Meta-Kommunikation	Kommunikation über die Art und Weise der Kommunikation selbst. Wie reden wir miteinander, was bewirkt das, was wir hier tun?
32	Motivation	Zustand, der die Richtung eines Menschen beeinflusst, der den Weg eines Menschen mit der nötigen Energie erfüllt und sein Verhalten beeinflusst
33	Persönliches Wachstum	Steigerung, Vermehrung der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, auch des Wissens
34	Respekt	Form der Achtung und Ehrerbietung anderen gegenüber
35	Rollenverständnis	Vorstellung über die Rolle, die Aufgabe eines Agierens. Steuert die Erwartungen und Vorstellungen, wie sich jemand in einer bestimmten Rolle verhalten soll (z.B. eine Mutter, ein Chef, ...)
36	Rücksichtnahme	Respekt vor dem andern, Toleranz gegenüber den Bedürfnissen anderer
37	Schutz	Eine Ummantelung, die abgrenzt und vor Unheil bewahrt
38	Sicherheit	Zustand frei von Gefahren und Risiken
39	Sprache	Fähigkeit, die eigenen Gedanken mit anderen auszutauschen. Dabei kann es sich um verbale, aber auch um nonverbale Kommunikation handeln. Auch der Körper spricht eine Sprache. Ebenso Farben, Symbole, Kleidung, Musik
40	Toleranz	Duldsamkeit, Verzicht darauf, ein gegen einen selbst gerichtetes Übel abzustellen

41	Überzeugung	Glaube an die Richtigkeit bestimmter Ideen und Vorstellungen. Oder die Richtigkeit eigener Vorstellungen auf andere übertragen
42	Umgangsformen	Muster zwischenmenschlicher Interaktion. Verhaltensformen werden anhand der herrschenden Kultur gemessen und bewertet
43	Unterstützung	Hilfe anbieten, um einen anerkannten Mangel oder eine Situation zu verbessern
44	Vergebung	Versöhnlich, gnädig, Gnade erweisen, nicht nachtragend sein
45	Vertrauen	Die Annahme, dass sich die Dinge positiv entwickeln werden.
46	Vorbild	Ein Modell, eine Person, mit dem oder der ich mich identifiziere, die zur Nachahmung anregt
47	Zuhören	Darauf achten und wahrnehmen, was gesagt wird
48	Zuverlässigkeit	Ohne Wankelmut, man kann sich darauf verlassen, sicher sein, dass... Es gibt keine Überraschungen oder Fehler