

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Theoretischer Hintergrund	3
1.1 Soziale Kompetenz – Definition und Einordnung eines Konzeptes	3
1.1.1 Soziale Kompetenz als Balanceakt zwischen Durchsetzung und Anpassung	3
1.2 Modelle sozialer Kompetenz	5
1.2.1 Strukturmodelle	6
1.2.2 Prozessmodelle	7
1.3 Soziale Kompetenz als relevanter Faktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen	13
1.4 Aufbau sozialer Kompetenzen: Interventionen und Anwendungsbereiche	18
2 Diagnostik und Indikation	22
2.1 Diagnostik sozialer Kompetenzen	22
2.1.1 Erfassung sozialer Kompetenz anhand von Fragebögen	22
2.1.2 Erfassung sozialer Kompetenz anhand von Verhaltenstests	25
2.1.3 Erfassung sozialer Kompetenz anhand strukturierter Interviews	26
2.2 Indikationsbereiche sozialer Kompetenztrainings	28
2.3 Kontraindikationen und Nebenwirkungen	28
2.4 Kombination von Interventionen zur Förderung sozialer Kompetenz mit anderen therapeutischen Strategien	29
3 Behandlungsleitfaden zum Aufbau sozialer Kompetenzen	30
3.1 Psychoedukation und Vermittlung eines Erklärungsmodells (Modul 1)	31
3.1.1 Einführung in das Thema soziale Kompetenz	31
3.1.2 Erklärungsmodell, Verhaltens- und Bedingungsanalyse	34
3.1.3 Psychoedukation „Situationstypen“	39
3.1.4 Psychoedukation „Verhaltenstypen“ (verbal, nonverbal, paraverbal)	44
3.2 Kontakt initiieren, Kommunikation aufrechterhalten und vertiefen (Modul 2)	51
3.2.1 Vermittlung von Gesprächsführungstechniken	54

3.2.2	Angemessene Gesprächsinhalte finden: Small Talk und Selbstöffnung	63
3.2.3	Signale für eine vorliegende Gesprächsbereitschaft aussenden und wahrnehmen	65
3.2.4	Gespräche beenden bzw. unterbrechen	67
3.2.5	Praktisches Einüben komplexer Fertigkeiten	68
3.3	Fertigkeiten zum Äußern von Ansprüchen und Forderungen (Modul 3)	70
3.3.1	Berechtigte Ansprüche durchsetzen	70
3.3.2	Um Sympathie werben und eine Bitte äußern	74
3.4	Konfliktmanagement und langfristige positive Beziehungsgestaltung (Modul 4)	77
3.4.1	Einführung, Psychoedukation, Situationskompass	77
3.4.2	Soziale Kompetenz und Emotionsregulation	81
3.4.3	Gefühle (und deren Funktion) erkennen und benennen	81
3.4.4	Nonverbaler Ausdruck von Gefühlen	83
3.4.5	Direkter verbaler Ausdruck von Gefühlen	84
3.4.6	Eigene Bedürfnisse äußern und sich abgrenzen	87
3.4.7	Konstruktive Kritik äußern und Konflikte lösen	89
3.4.8	Bestehende Beziehungen vertiefen	94
3.4.9	Anderen Menschen emotionale Unterstützung anbieten	101

4	Allgemeine Behandlungsprinzipien und typische Probleme bei der Durchführung	103
4.1	Anleitung und Durchführung von Rollenspielen	103
4.1.1	Modellverhalten bzw. Modellrollenspiel	103
4.1.2	Auswahl einer Situation und kognitive Vorbereitung	104
4.1.3	Durchführung des ersten Rollenspiels	107
4.1.4	Reflexion bzw. Nachbesprechung des Rollenspiels	108
4.1.5	Wiederholung des Rollenspiels	110
4.1.6	Zusammenfassung/Generalisierung	110
4.2	Therapeutisches Feedback funktional einsetzen	111
4.2.1	Patienten in der differenzierten Selbstwahrnehmung schulen	111
4.2.2	Pseudoassertives Verhalten	113
4.2.3	Feedback im Gruppensetting: Vorteile und Besonderheiten	114
4.2.4	Videofeedback richtig einsetzen	115
4.3	Transfersicherung und Rückfallprophylaxe	117
4.3.1	Hausaufgaben im sozialen Kompetenztraining	117
4.3.2	Umgang mit Erfolg und Misserfolg und Rückfallprophylaxe	118
4.4	Weitere häufige Probleme bei Behandlungsplanung und -durchführung	119
4.4.1	Motivation für Rollenspiele schaffen	119

4.4.2	Spezifische Problemstellungen im Einzel- und Gruppensetting ...	121
4.4.3	Realistische Erwartungen beim Patienten wecken	122
5	Varianten der Methode: Spezifische Anwendungsbereiche und innovative Ansätze	125
5.1	Schizophrenie	125
5.2	Substanzbezogene Störungen	126
5.3	Persönlichkeitsstörungen	127
5.4	Die Forensik als spezifischer Anwendungsbereich	130
5.5	Autismus-Spektrum-Störungen	131
5.6	Mediale Kommunikationskompetenz	131
5.7	Virtual Reality Tools zur Förderung sozialer Kompetenzen	132
6	Evidenzlage, Effektivität und Prognose	134
6.1	Wirksamkeit „klassischer“ sozialer Kompetenztrainings	135
6.2	Spezifische Wirksamkeit von Varianten und Weiterentwicklungen	136
6.3	Zusammenfassung und Ausblick	139
7	Weiterführende Literatur	140
8	Literatur	141
9	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	145
10	Anhang	150
	Arbeitsblatt: Modell sozial kompetenten Verhaltens	150
	Informationsblatt I: Kontakte initiieren und vertiefen	151
	Informationsblatt II: Berechtigte Ansprüche durchsetzen	152
	Informationsblatt III: Um Sympathie werben und eine Bitte äußern ..	153
	Informationsblatt IVa:	
	Eigene Bedürfnisse äußern und sich abgrenzen (langfristige positive Beziehungsgestaltung)	154
	Informationsblatt IVb: Konstruktive Konfliktlösung (langfristige positive Beziehungsgestaltung)	155
	Beispielsituationen I: Kontakte initiieren, Kommunikation aufrechterhalten und vertiefen	156
	Beispielsituationen II: Berechtigte Ansprüche durchsetzen	157
	Beispielsituationen III: Um Sympathie werben und eine Bitte äußern	159
	Beispielsituationen IV: Konfliktmanagement und langfristige positive Beziehungsgestaltung	161