

Soziale Kompetenz in der Berufswelt

Soziale Kompetenz – Was beinhaltet eigentlich dieser Begriff? - Bin ich sozial kompetent, wenn ich mich eloquent ausdrücken kann, oder gehört doch viel mehr dazu? Sind Wörter wie soziale oder emotionale Intelligenz Synonyme für soziale Kompetenz? - Diesen und anderen Fragen wollen wir mithilfe dieses Artikels auf den Grund gehen. Zuerst werden wir Ihnen den Komplex der sozialen Kompetenz vorstellen. Im Folgenden kommen wir auf das Thema „soziale Kompetenz in der Berufswelt“ zu sprechen. Am Ende möchten wir Ihnen noch praktische Tipps zur Umsetzung der sozialen Kompetenz im Alltag geben.

Auf einen Blick:

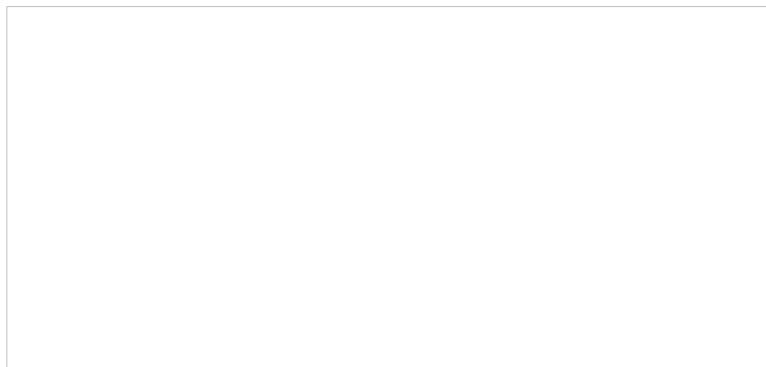
1. Seite: Definition soziale Kompetenz
2. Seite: Soziale Kompetenz in der Berufswelt
3. Seite: Praktische Hinweise zum Thema

Seite 1 - Begriffserklärung

„Nicht aus Büchern, sondern durch lebendigen Ideentausch, durch heitere Geselligkeit müsst ihr Lernen.“ - Johann Wolfgang von Goethe

Soziale Kompetenz – Was heißt das eigentlich genau?

Soziale Kompetenz, auch bekannt als „social/soft skills“, beschreibt das Gesamtkonstrukt individueller Einstellungen und Fähigkeiten, die eigenen Handlungsziele mit den Ansichten und Wertvorstellungen einer Gruppe zu vereinigen. Relevante Schlüsselbegriffe sind Kooperation und soziale Intelligenz im Hinblick auf soziale Kompetenz. Soziale oder auch emotionale Intelligenz bedeutet im Allgemeinen, Andere zu verstehen und sich ihnen gegenüber situationsangemessen und gewissenhaft zu verhalten. Als Kerngedanke meint der Begriff „Soziale Kompetenz“ die Fähigkeit eines Menschen, angemessene Kompromisse zwischen den eigenen Bedürfnissen einerseits und andererseits den Bedürfnissen anderer Menschen im Sinne einer sozialen Anpassung zu finden. Unter sozial kompetentem Verhalten verstehen wir die Fähigkeiten einer Person, Verhaltensweisen zu zeigen, die in sozialen Situationen langfristig zu mehr positiven als negativen Konsequenzen führen. Zu diesen Verhaltensweisen zählen kognitive (bspw. positive Selbstinstruktionen, unterstützende Gedanken), emotionale (bspw. Aktivierung hilfreicher Gefühle) und motorische Verhaltensweisen (bspw. Kommunikation, Körpersprache, soziale Verhaltensregeln etc.).



Was gehört alles zu sozialer Kompetenz?

- Toleranz
- Empathie und soziale/emotionale Intelligenz
- Respekt
- Wertschätzung
- Hilfsbereitschaft und Zivilcourage
- soziales Engagement und Motivation
- Anpassungsfähigkeit
- Kompromissbereitschaft
- Konfliktfähigkeit

- Verantwortungsbewusstsein
- soziale Interaktion/Kommunikationsbereitschaft
- Geduld
- Zuverlässigkeit
- Selbstreflexion
- Selbstbewusstsein und Selbstdisziplin
- Teamfähigkeit

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

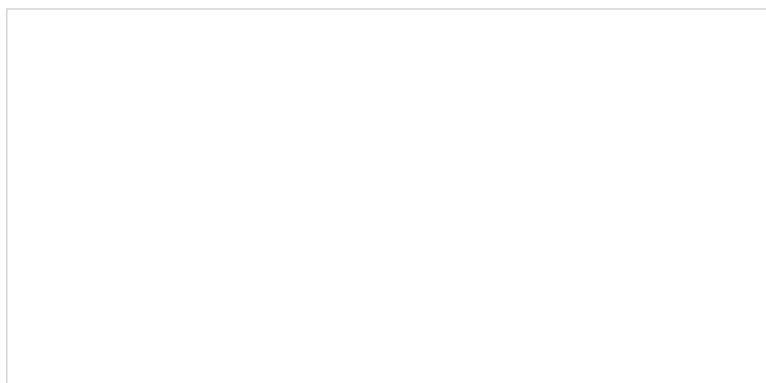
- 1. Seite: Definition soziale Kompetenz**
- 2. Seite: Soziale Kompetenz in der Berufswelt**
- 3. Seite: Praktische Hinweise zum Thema**

Seite 2 - Beruf und soziale Kompetenz

„Anerkennung ist ein wunderbares Ding: Sie bewirkt, dass das, was an anderen herausragend ist, auch zu uns gehört.“ - Voltaire

Soziale Kompetenz in der Berufswelt – wichtiger Karrierefaktor?

Im Arbeitsleben wird häufig der Begriff „soft skills“ als Synonym für soziale Kompetenz verwendet. „Soft skills“ umfassen die Fähigkeit, das Verhalten und die Einstellungen von Mitarbeitern positiv zu beeinflussen. Der Umgang mit anderen spielt hier eine immense Rolle. Die Basis mit seinen Mitmenschen erfolgreich kommunizieren zu können, bildet im Grunde genommen, auch ein fürsorglicher Umgang mit sich selbst. Ein gutes Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstdisziplin können dazu beitragen, Kommunikationsstärke zu beweisen. Denn nur, wer mit sich selbst gut umgeht und zufrieden ist, der ist auch in der Lage andere und ihre verschiedenen Ansichten zu akzeptieren und mit ihnen umzugehen. Motiviert und Teamfähig zu sein, sind Grundvoraussetzungen der sozialen Kompetenz im Hinblick auf die Interaktion mit seinen Mitmenschen. Es reicht nicht aus, nur mit Fachwissen und Können zu glänzen. In vielen Branchen sind soziale Kompetenzen fast genauso relevant wie die Fachlichen. Erfolg kann erst wirklich im Zusammenspiel einzelner Gruppen und den individuellen Interessen entstehen. In Führungspositionen, in denen man Verantwortung übernehmen muss und das eigene Wissen weiter geben sollte, bilden soziale Kompetenzen sogar ein ausschlaggebendes Einstellungskriterium. Teamfähigkeit und soziale Interaktion sind bei den Arbeitgebern besonders gefragt. Jemand gilt als sozial kompetent, wenn er auf bestimmte Situationen zwischenmenschlicher Interaktion angemessen reagieren kann. In vielen Geschäftsbereichen ist es absolut notwendig, sich in andere Personen hinein versetzen zu können. Dies vereinfacht die Kommunikation zwischen beiden Seiten und verbessert den Informationsfluss. Außerdem erhöht das Hineinversetzen in andere Personen die Erfolgchance eines Projekts oder einer Gruppenarbeit. Die interne, aber auch die Zusammenarbeit mit dem Kunden kann dadurch leichter erfolgen. Bedenken Sie aber auch, dass soziale Kompetenz nichts darüber aussagt, ob ein Mensch sympathischer oder besser ist als andere. Wie Sie zuvor gesehen haben, sind viele verschiedene Fähigkeiten Teil sozialer Kompetenz. Vor allem im Berufsleben sind einige Komponenten der sozialen Kompetenz nicht weg zu denken. Unter anderem sollten Sie verlässlich, authentisch, tolerant, belastbar und kritikfähig sein. Außerdem sind Einfühlungsvermögen, Lernbereitschaft, Frustrationstoleranz und auch Durchsetzungsstärke von Vorteil in der Arbeitswelt.



Die folgenden Aussagen, können Ihnen Hinweise geben, ob Sie diese Fähigkeiten besitzen:

1.: „Ich finde leicht neue Freundschaften, auch im Beruf.“

2.: „Ich kann andere gut motivieren und überzeugen.“

3.: „Ich kann andere kritisieren, ohne sie persönlich anzugreifen, zu verärgern.“

4.: „Ich bestärke und lobe lieber, als dass ich negatives Feedback gebe.“

5.: „Ich vertraue anderen Menschen und gebe auch mal gern Verantwortung ab.“

6.: „Ich kann gut Kompromisse eingehen.“

7.: „Ich kann gut diskutieren, muss aber nicht immer das letzte Wort haben.“

8.: „Ich kann meine Interessen gut denen des Teams unterordnen.“

Wenn Sie einigen Aussagen nicht zustimmen können, dann seien Sie nicht frustriert. Ganz im Gegenteil. Nutzen Sie Dies, um weiter an Ihrer sozialen Kompetenz zu arbeiten. Der erste Schritt Ihre Fähigkeiten sozialer Kompetenz zu verbessern, ist erst einmal zu erkennen, wo Sie noch Schwächen haben. Sie können zum Beispiel die Aussage treffen, dass Sie nicht gut Kompromisse eingehen können. Die folgenden Seite wird Ihnen Aufschluss darüber geben, wie Sie die praktische Umsetzung sozialer Kompetenz vollziehen können.

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: Definition soziale Kompetenz

2. Seite: Soziale Kompetenz in der Berufswelt

3. Seite: Praktische Hinweise zum Thema

Seite 3- Begriffserklärung

Seite 3: Praktische Umsetzung im Alltag

Praktische Hinweise zum Thema soziale Kompetenz – So beweisen Sie soziale Kompetenz im Alltag

Reden ist eine der zentralsten Fähigkeiten, um soziale Kompetenz zu beweisen. Doch wer viel sagt, muss nicht gleich gut, beziehungsweise effektiv kommunizieren können. Eloquenz ist nicht das einzige Merkmale von sozialer Kompetenz. Es ist genauso wichtig:

- Zuhören zu können
- zu verstehen und Verständnis zu zeigen
- zu vermitteln und erklären zu können
- Argumentationen und Debatten zu führen
- schweigen zu können
- Nein sagen können
- Auf Kritik reagieren zu können

Keine Angst, wenn Sie nicht alle dieser Fähigkeiten besitzen oder zurzeit praktisch umsetzen können. Diese lassen sich nämlich trainieren. Umso ausgeprägter diese sind, desto selbstbewusster, charismatischer und souveräner wirken Sie auf andere Menschen. Um soziale Kompetenz trainieren zu können, sollten sie sich zuerst einmal fragen:

1.: Gibt es soziale Situationen, die Ihnen immer wieder schwer fallen oder wo Sie bisher wiederholt mit dem Ergebnis unzufrieden waren?

2.: Was genau fällt Ihnen in der Situation schwer?

3.: Warum fällt Ihnen die Situation schwer? Was vermuten Sie? (Hier können Sie ihre subjektive Erklärung für ihre Schwierigkeiten notieren. Gibt es Lernerfahrungen in Ihrer Biographie, welche zu den Schwierigkeiten geführt haben? Haben Sie vielleicht bestimmte Grundüberzeugungen oder Schemata, die ein möglicher Grund für ihr Schwierigkeiten sein können?

4.: Wie würden Sie gerne zukünftig mit diesen Situationen umgehen? Wie würden Sie sich gerne verhalten können?

Die Fragen zur Kommunikationssituation sollen Ihnen zu Beginn helfen, herauszufinden welche sozialen Verhaltensweisen bei ihnen nicht so stark oder vielleicht auch gar nicht ausgeprägt sind.

[Bild: workplace]

Zur Unterstützung ein Beispiel:

Sie haben Probleme, wenn Sie sich in Konfliktsituationen begeben? Es fühlt sich für Sie sehr unangenehm an, und Sie wollen am Liebsten dem Konflikt aus dem Weg gehen? Jedes mal, wenn Sie an einer Diskussion beteiligt sind, fühlen Sie sich persönlich angegriffen oder/und sind unzufrieden mit dem Ausgang dieser Diskussion? Wenn Sie diese Fragen mit „JA“ beantworten, dann liegt es auf der Hand, dass Sie nicht gut Konflikte begegnen und lösen können. Natürlich kann nicht jedermann diesen Charakterzug besitzen. Trotzdem ist es sinnvoll daran zu arbeiten, da Konfliktfähigkeit Ihnen dabei helfen kann, besser mit Ihren Mitmenschen kommunizieren zu können. Nicht nur Sie würden sich in solchen Situationen dann wohler fühlen, sondern auch Ihre Gesprächsteilnehmer. Wenn Sie ihr Schwäche reflektiert haben, in diesem Fall die nicht vorhandene Konfliktfähigkeit, dann ist ein möglicher nächster Schritt, die Kommunikationssituation genauer zu analysieren. Es folgt eine detaillierte Beschreibung der Situation:

Wo und wann hat die Situation statt gefunden?

Wer war an der Situation beteiligt? - Die Gesprächsteilnehmer können auch eine Ursache für

Wie ist Ihre Beziehung zu dieser/n Person/en?

Wie geht diese Person üblicherweise mit Ihnen um?

Was geschah im Verlauf des Gesprächs?

Wie verhielt sich die Person?

Wie haben Sie sich verhalten?

Womit sind sie unzufrieden?

Was möchten Sie anders machen/Was möchten sie trainieren?

Gehen Sie den Fragen gewissenhaft auf den Grund. Zum Beispiel kann Ihre Unfähigkeit Konflikte zu lösen mit bestimmten Personen oder auch Orten zusammenhängen. Vielleicht können Sie mit Familienmitglieder gut diskutieren und sich auf Konflikt einlassen. Im Job haben Sie aber damit ein großes Problem, weil Sie eventuell nicht gut mit Autoritäten, Ihrem Chef, umgehen können. Es gibt viele verschiedene Gründe, warum jemand etwas nicht gut kann. Meist sind Diese mit Angst vor Etwas verbunden. Häufig fühlt es sich bestärkend und befreiend an, wenn Sie sich Ihrer Angst stellen.

„Ich hätte mit 16 gern gewusst, dass das Einzige, was zwischen uns und dem Leben steht, die eigene Angst ist, und dass man sie nicht füttern darf, indem man ihr nachgibt. Ich hätte gern gewusst, dass es keine Veränderung gibt, ohne dass man dafür mit Angst bezahlen muss, und wie wunderbar glücklich und frei es macht, Dinge zu tun, vor denen man sich fürchtet.“

Nun haben Sie Einiges an Input zum Thema soziale Kompetenz von Uns erhalten. Wir hoffen, dass sie Zeit und Motivation finden, die angesprochenen Inhalte umzusetzen. Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren und Trainieren! Dazu stellt Ihnen [Impulsdialog Business](#) ein vielseitiges Online – Angebot zur Verfügung, das Sie beispielsweise unter den Themenbereichen „soziale Kompetenz“, „Angstbewältigung“ und „Stressresistenz“ finden. Schauen Sie doch direkt einmal hinein. Wir hoffen die verschiedenen Übungen können Ihnen bei der Integration sozialer Kompetenzen im Alltag helfen.