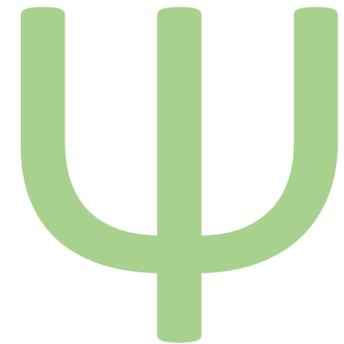


# Selbstbewusst mit anderen

Eine Veranstaltung der psychologischen  
Studienberatung der HTW Berlin



19. Mai 2022

Dipl.-Psych. Franziska Knoop

# Für wen ist diese Veranstaltung?

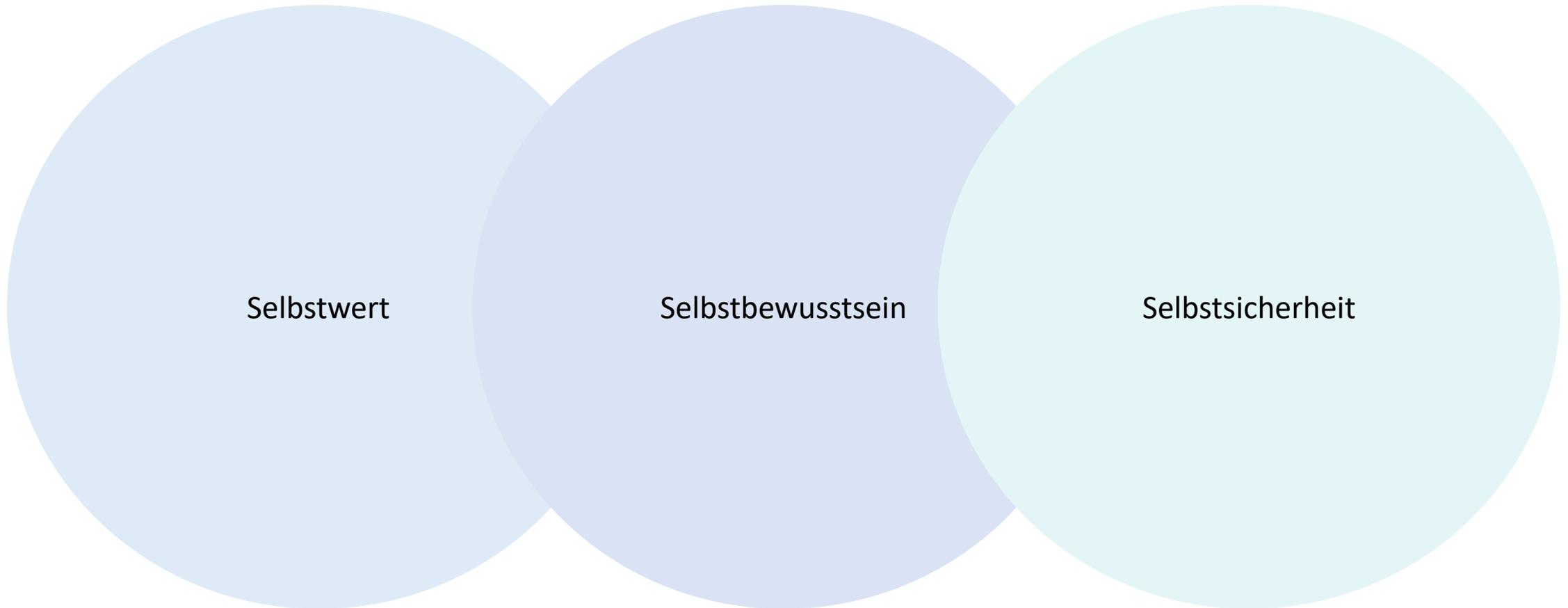
Für Menschen, die...

- Sich unsicher in sozialen Begegnungen fühlen
- Nicht wissen, wie sie auf Menschen zugehen können
- Sich insbesondere im Zuge der Corona-Zeit schüchtern fühlen
- Ihr Verhalten im Umgang mit anderen besser einschätzen wollen

# Inhalte der heutigen Veranstaltung

1. Was ist Selbstbewusstsein?
2. Wege zu mehr Selbstbewusstsein
3. Selbstsicheres Verhalten
4. Sympathie – in Kontakt kommen
5. Exkurs: Selbstmitgefühl
6. Weiterführende Informationen

# Was ist Selbstbewusstsein?



# Wege zu mehr Selbstbewusstsein

1. Learning by doing – selbstsicher durch selbstsichere Verhaltensweisen
2. sich selbst kennen lernen – sich seiner Fähigkeiten, Interessen, Bedürfnisse bewusst werden
3. Selbstmitgefühl – nachsichtig mit sich sein

# Selbstsicheres Verhalten



Unsicheres Verhalten



Selbstsicheres  
Verhalten



Aggressives Verhalten

# Selbstsicheres Verhalten



## **Stimme**

leise und zaghaft,  
oft schlecht zu verstehen

## **Formulierung**

unklar, vage und wenig konkret

## **Inhalt**

Erklärungen  
Entschuldigungen  
eigene Bedürfnisse werden **nicht** deutlich  
Benutzung von „man“  
Gefühle indirekt ausgedrückt

## **Gestik und Mimik**

Gestik ist kaum vorhanden oder verkrampft  
Wenig Blickkontakt

# Selbstsicheres Verhalten



## **Stimme**

wesentlich zu laut  
der Situation nicht angemessen

## **Formulierung**

drohend, beleidigend  
Schuldzuschreibung an das Gegenüber

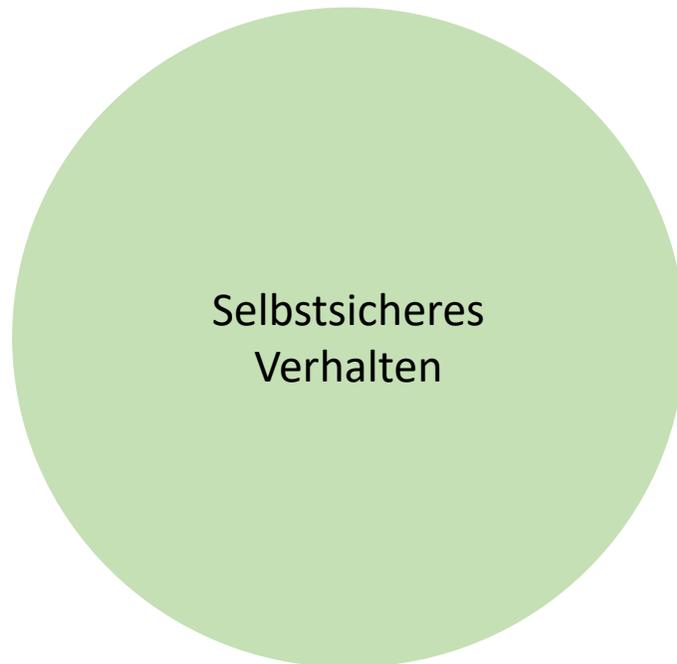
## **Inhalt**

keine Erklärungen und Begründungen  
Rechte anderer ignoriert oder verletzt  
Kompromisslosigkeit  
Du-Botschaften  
Gefühle werden indirekt ausgedrückt

## **Gestik und Mimik**

häufig wild gestikulierend mit Drohgebärden  
oft kein Blickkontakt oder fixierendes Anstarren

# Selbstsicheres Verhalten



## **Stimme**

angemessene Lautstärke  
klare, deutliche Stimme

## **Formulierung**

eindeutige Formulierung  
deutlich, was der Sprecher oder die Sprecherin  
möchte

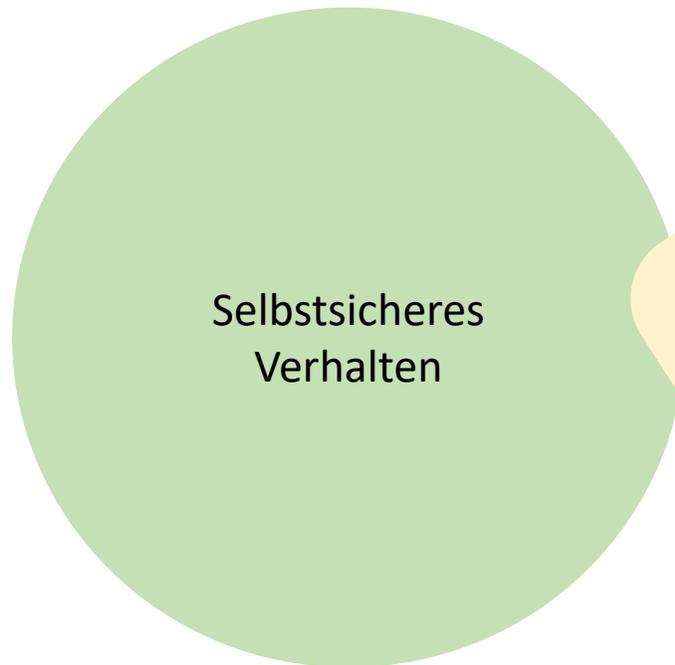
## **Inhalt**

inhaltlich präzise begründet  
Ich-Botschaften  
Gefühle werden direkt ausgedrückt  
Bedürfnisse werden direkt ausgedrückt

## **Gestik und Mimik**

lebhaft und die Inhalte unterstreichende Gestik  
Blickkontakt

# Selbstsicheres Verhalten



## Stimme

angenehm

klar

## Form

klar

deutlich

...er oder die Sprecherin

Wie komme ich dahin?

...ich präzise begründet

...Botschaften

Gefühle werden direkt ausgedrückt

Bedürfnisse werden direkt ausgedrückt

## Gestik und Mimik

lebhaft und die Inhalte unterstreichende Gestik

Blickkontakt

# Selbstsicheres Verhalten

## **Stimme**

angemessene Lautstärke  
klare, deutliche Stimme

## **Formulierung**

eindeutige Formulierung  
deutlich, was der Sprecher oder die  
Sprecherin möchte

## **Inhalt**

inhaltlich präzise begründet  
Ich-Botschaften  
Gefühle werden direkt ausgedrückt  
Bedürfnisse werden direkt ausgedrückt

## **Gestik und Mimik**

lebhaft und die Inhalte unter-  
streichende Gestik  
Blickkontakt

## **Schritt für Schritt →**

### **neues Verhalten ist lernbar:**

1. Eine neue Verhaltensweise raussuchen und ausprobieren
  - Welche ist am interessantesten?
  - Welche wäre Ihnen besonders wichtig?
2. Sie einüben
3. Sie zur Gewohnheit machen und automatisieren
4. Sie zum Teil von Ihnen machen

# Sympathie – in Kontakt kommen

Was macht andere Menschen für Sie sympathisch?

Was wünschen Sie sich von anderen in einer für Sie schwierigen sozialen Situation?

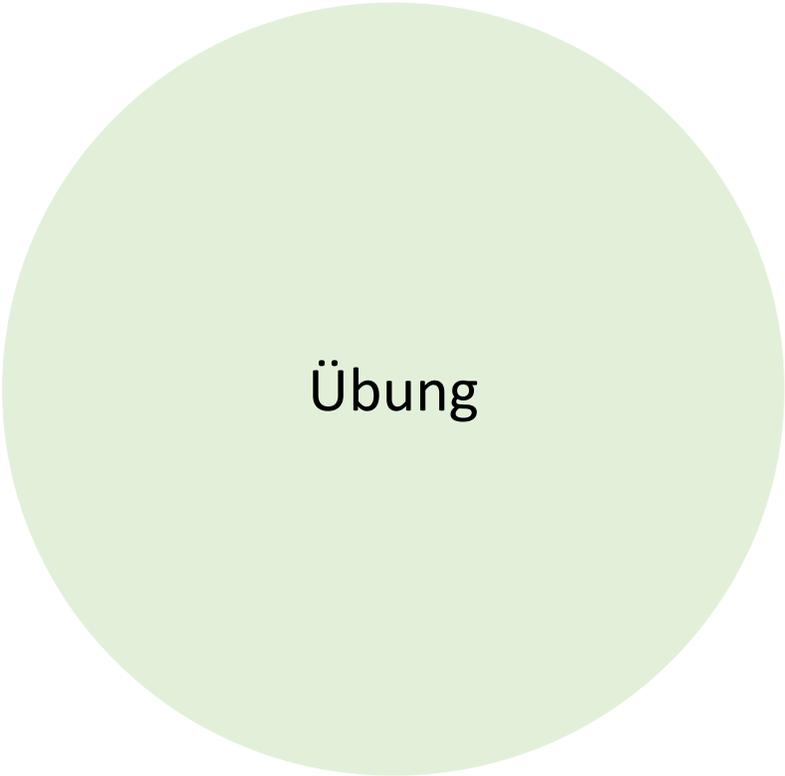
# Sympathie – in Kontakt kommen

- positives Feedback geben
  - einen positiven Eindruck oder Gefühle rückmelden
- lächeln
- freundlich begrüßen
- zugewandte Körpersprache
- sich interessiert zuwenden
- aufmerksam zuhören
- achtsam und feinfühlig auf den Zustand und das Thema des Gegenübers eingehen
- sich solidarisieren
- über sich selbst lachen
- ein Gespräch beginnen



# Sympathie – in Kontakt kommen

Was brauchen Sie um sympathische Verhaltensweisen bei sich zu begünstigen?



Übung



Verhaltensweisen

# Sympathie – in Kontakt kommen

Was brauchen Sie um sympathische Verhaltensweisen bei sich zu begünstigen?



Wohlfühlen



Verhaltensweisen

# Sympathie – in Kontakt kommen

Was kann Sie unterstützen, sich in einer sozialen Begegnung wohlfühlen?



## Die eigenen Pluspunkte sammeln

- Was sind charakteristische Eigenschaften, die mich interessant machen?
- Welche Gemeinsamkeiten habe ich mit Menschen, die ich mag?
- Wozu wurde ich in der Vergangenheit beglückwünscht?

## Selbstfürsorge vor und während der Situation

- Kleidung
- Versorgung

# Sympathie – in Kontakt kommen

Was brauchen Sie um sympathische Verhaltensweisen bei sich zu begünstigen?



Gemeinsamkeiten



Verhaltensweisen

# Sympathie – in Kontakt kommen



Suchen Sie Gemeinsamkeiten mit den anderen Anwesenden

- Was verbindet Sie beide?
  - Bezug zur Situation
- Fragen stellen
  - Was interessiert mich an meinem Gegenüber?
  - Was weiß die Person über ein Gebiet, das mich interessiert?
  - Was mag die Person?
  - Was denkt die Person zu...?

# Sympathie – in Kontakt kommen



Suchen Sie Gemeinsamkeiten mit den anderen Anwesenden

## Vorsicht Fettnapf

- Politik
- Religion
- Kontroverse, tiefgehende Themen

## Do's

- Alltagsleben
- Positiv besetzte Themen

# Sympathie – in Kontakt kommen



Was könnten Sie mit anderen teilen?

Werden Sie sich bewusst über

- Ihre Interessen
- Womit Sie viel Zeit verbringen
- Womit Sie gerne Zeit verbringen würden
- Was Sie gut können
- Was Sie gerne lernen würden
- Was Ihnen Spaß macht

# Exkurs: Selbstmitgefühl

*„Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.“ - Kristin Neff*

# Exkurs: Selbstmitgefühl

- Achtsam spüren, was wir gerade brauchen/wollen
- Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen
  - Sich Zeit nehmen
  - Unangenehmes nicht wegdrücken
- Erforschen, aus welchen Gründen diese Empfindung aufsteigt
- Die Empfindung nachvollziehen
- Gnädig mit den eigenen Empfindungen sein
- Freundlich zu sich sein in der Versorgung der Gefühle

# Exkurs: Selbstmitgefühl



Übung

# Weiterführende Informationen

## Selbstbewusstsein

- *Das kleine Übungsheft - Selbstliebe* von Anne van Stappen
- *Das kleine Übungsheft - Freunde gewinnen und bessere Beziehungen führen* von Odile Lamourère

## In Kontakt kommen

- *Small Talk* von Cornelia Topf (Taschenguide)

## Selbstmitgefühl

- *Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch* von Kristin Neff

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

[psychologische.beratung@htw-berlin.de](mailto:psychologische.beratung@htw-berlin.de)