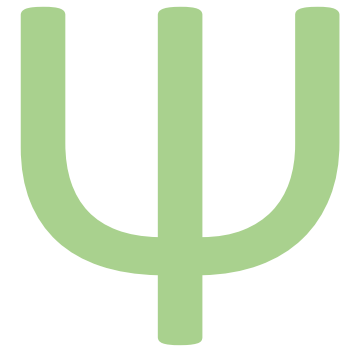


Selbstbewusst mit Anderen

Eine Veranstaltung der psychologischen
Studienberatung der HTW Berlin



09.12.2021

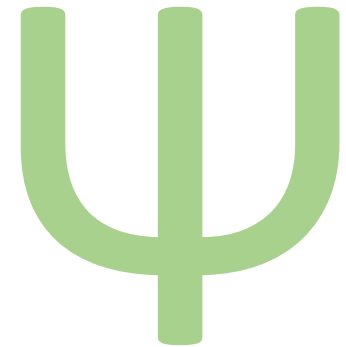
M. Sc. Psych. Alison Berger

Für wen ist diese Veranstaltung?

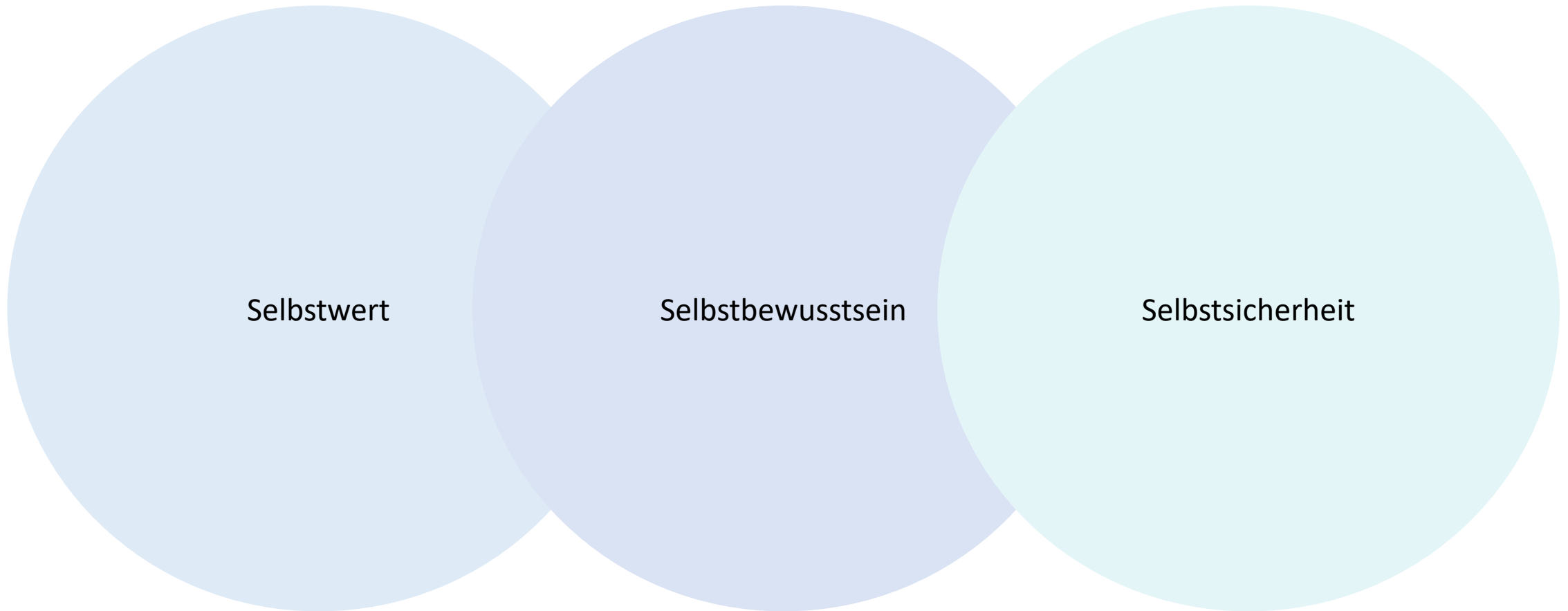
- Für Menschen, die...
 - Sich unsicher in sozialen Begegnungen fühlen
 - Nicht wissen, wie sie auf Menschen zugehen können
 - Sich insbesondere im Zuge der Corona-Zeit schüchtern fühlen
 - Ihr Verhalten im Umgang mit anderen besser einschätzen wollen.

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

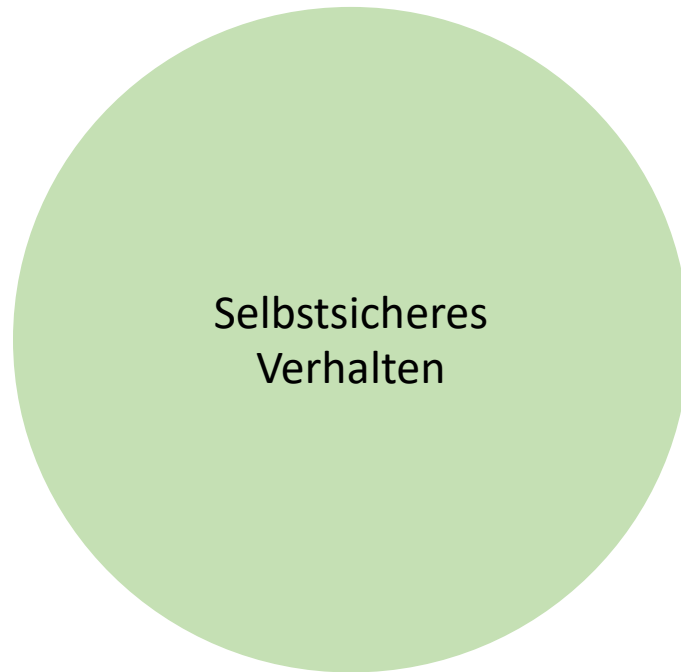
Inhalt

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

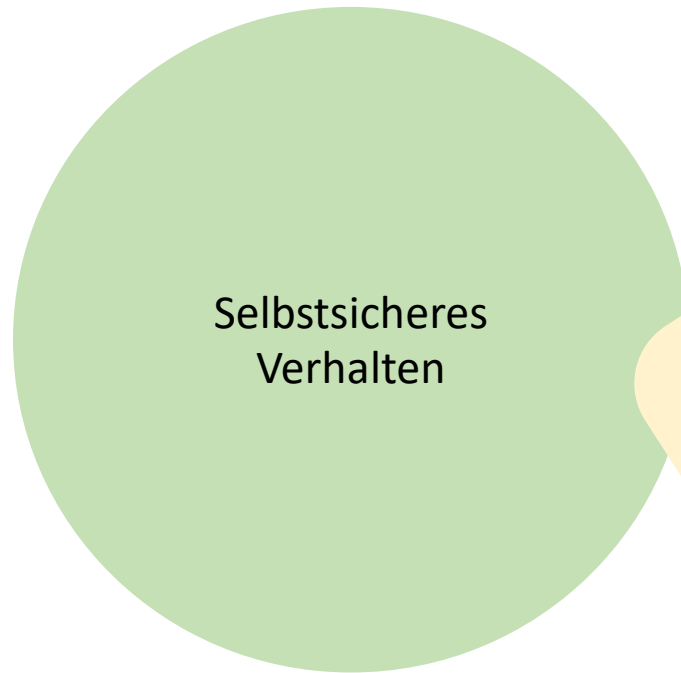
Inhalt

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

angemessen

klare, deutliche

Formulierung

oder die Sprecherin

Wie komme ich dahin?

se begründet

schaften

nie 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 unterstreichende 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 Menschen, wenn Sie es in einer sozialen Situation schwer haben?

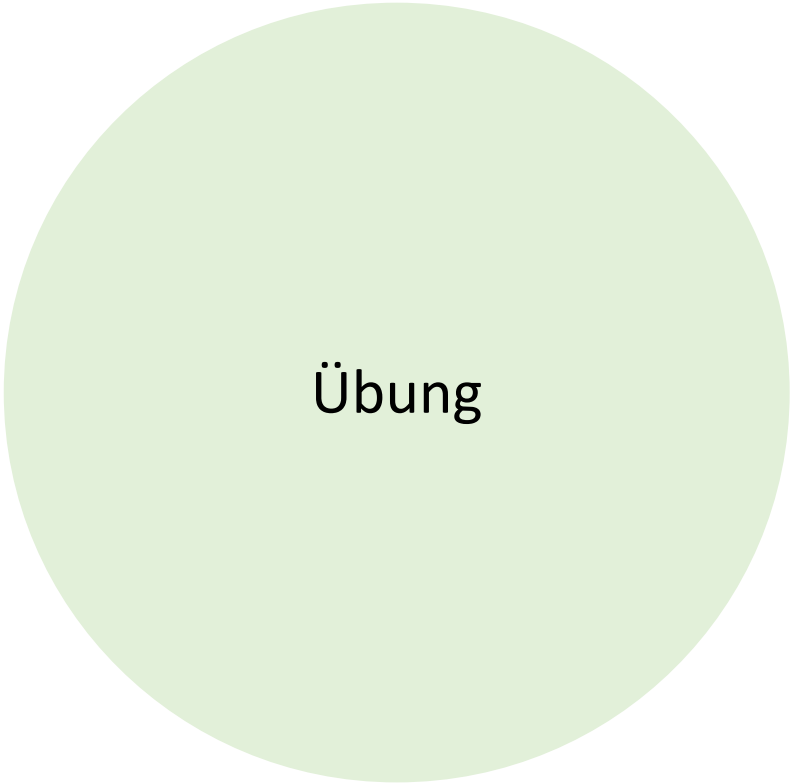
Sympathie – in Kontakt kommen

- 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
 - Musik
 - Kleidung
 - Versorgung

Sympathie – in Kontakt kommen

Was brauchen Sie um sympathische Verhaltensweisen bei sich zu begünstigen?

A large yellow circle containing the text 'Gemeinsamkeiten'.

Gemeinsamkeiten

A large green circle containing the text 'Verhaltensweisen'.

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

Gemeinsamkeiten

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

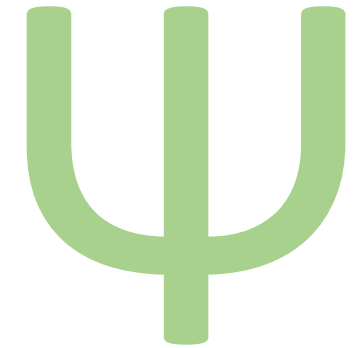
- Achtsam spüren, was wir gerade brauchen/wollen
- Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen
 - Sich Zeit nehmen
 - Unangenehmes nicht wegdrücken
- Erforschen, aus welchen Gründen diese Empfindung aufsteigt
- Die Empfindung nachvollziehen
- Gnädig mit den eigenen Empfindungen sein
- Freundlich zu sich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