



## SOZIALE FÄHIGKEITEN ÜBEN

**Kernbotschaft:** Diese Übung soll vor allem eine effektive Kommunikation schaffen und ermöglichen, soziale Fähigkeiten zu identifizieren, die uns erlauben, unsere Rechte zu verteidigen und gleichzeitig die anderer zu respektieren (Selbstbehauptung). Soziale Fähigkeiten zu erlangen, ist ein entscheidender Faktor, um den Anschluss an extremistische Gruppen zu vermeiden und um jene, die sich von diesen Gruppen trennen wollen (oder sich getrennt haben), und dadurch in einem Tief stecken, in soziale Beziehungen zu integrieren.

**Schlagworte:** Selbstbehauptung, Konflikte lösen, soziale Fähigkeiten

### Zusammenfassung:

In unterschiedlichen Situationen ist es wichtig für uns, die richtige Kommunikationsform, die uns hilft, Konflikte zu lösen, anzuwenden. Um mit diesen täglichen Situationen umzugehen, müssen wir unsere Kommunikationsformen analysieren, verschiedene Muster erlernen und erkennen und bestimmen, welche die effektivsten sind.

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter
• Vorbeugung	• klein	• 12 - 15
• Intervention	• mittelgroß	• 16 - 19 • 20 - 24

### Ziele der Aktivität

- Die effektivsten Kommunikationsformen identifizieren und erlernen.
- Kommunikationsmuster in täglichen Situationen identifizieren und Gemeinsamkeiten mit anderen erkennen.
- Rollen in der Kommunikation austauschen, die Fähigkeit der Analyse entwickeln und dabei unterschiedliche Sichtweisen einnehmen.

### Teilnehmer

Jugendliche und/oder Familien

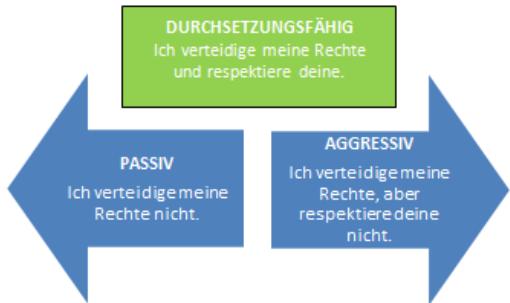
### Beschreibung der Aktivität

Um mit Familien zu arbeiten, empfehlen wir, die Übung zuerst den Jugendlichen und ihren Familien vorzustellen, sodass sie vor Beginn über ihre Kommunikationsprobleme (Diskussionen) nachdenken können. Ansonsten verläuft die Übung wie hier beschrieben.

**Schritt 1:** Präsentieren und beschreiben Sie die drei Kommunikationsformen: »Durchsetzungsfähigkeit, Passivität und Aggressivität« (s. unten »Schema der Kommunikationsformen«). Betonen Sie die Vielfalt in Alltagssituationen, in denen wir unsere Kommunikationsfähigkeiten zeigen müssen (z. B. um etwas bitten, Kritik geben/annehmen, eine Regel ändern, sich gegen einen Angriff wehren). Sie können auch die Interpretation der nonverbalen

Kommunikation (»Körpersprache«), die in den Beispielen benutzt wird, ergänzen (Gesichtsausdrücke, Hände, Haltung, etc.).

#### SCHEMA DER KOMMUNIKATIONSFORMEN



**Schritt 2:** Teilen Sie die Gruppe in Paare (oder Kleingruppen) und geben Sie jedem/jeder eine Karte mit den drei Kommunikationsformen darauf oder zeigen Sie diese auf dem Flipchart/Projektor (s. Handout: „Tabelle der Kommunikationsformen“). Bitten Sie die Teilnehmer, sich ein paar Situationen zu überlegen, in denen sie »aggressiv«, »passiv« und »durchsetzungsfähig« reagiert haben.

**Schritt 3:** Teilen Sie die große Gruppe in drei Gruppen auf und nennen Sie jeder eine Situation (z. B. Kritik üben, um etwas bitten etc.) und dazu eine durchsetzungsfähige, passive oder aggressive Kommunikationsform. Jede Gruppe soll eine Geschichte beschreiben, in der diese Situation und die dazugehörige Form vorkommen, und wie es wäre, wenn man durchsetzungsfähig vorgehen würde. Dazu kann die Situation dieselbe sein wie im vorigen Schritt. \*Dieser Schritt kann ein Rollenspiel sein, in dem jede Gruppe unterschiedliche Rollen erhält, um die Geschichte vor den anderen darzustellen.

**Schritt 4:** Versammelt euch wieder und denkt über die Gefühle nach, die bei jeder Kommunikationsform aufgetreten sind, mit Betonung auf der Durchsetzungsfähigkeit und ihren Merkmalen. Fragen Sie sie, welche Form sie am effektivsten finden. Dabei können Sie mit der Gruppe mehrere Runden im durchsetzungsfähigen Stil durchführen oder jemand beschreibt einen persönlichen Vorfall etc.

Beenden Sie die Stunde, indem Sie Beispiele für Durchsetzungsfähigkeitstechniken nennen (s. Literatur).

## Benötigte Materialien

Tafel, Papier, Stifte, Handout: „Tabelle der Kommunikationsformen“ (das Handout dient zur Erläuterung).

## Methodik

Selbsteinschätzung und Rollenspiel

## Beratung für Trainer

- Bereiten Sie eine klare Beschreibung der Kommunikationsformen und viele Beispiele aus dem Alltag sowie Arten, durchsetzungsfähig zu antworten, vor (wie man »nein« sagt, Kritik geben und annehmen etc.)
- Fordern Sie zum Rollenwechsel auf.
- Im Vorfeld ist es sinnvoll, eine Übung zur zwischenmenschlichen Kommunikation durchzuführen (Kommunikationsformen).
- Sie können den Teilnehmern vorschlagen, wöchentlich zu berichten, wie oft sie auf durchsetzungsfähige Weise geantwortet haben.

## Quellen / Literatur

Links zu Durchsetzungsfähigkeitstechniken:

- <http://justificaturespuesta.com/tecnicas-asertivas-para-afrontar-discusion/>
- <http://www.aulafacil.com/cursos/l11472/psicologia/psicologia/taller-de-habilidades-sociales-y-comunicacion/habilidades-asertivas>

## Handzettel

[Handout 2](#)

[Handout](#)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

**SOZIALE FÄHIGKEITEN ÜBEN.** Abgerufen am Donnerstag Januar 22, 2026 von insgesamt <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE406/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.