

Arbeitsblatt 30

Zwischenmenschliche Fertigkeiten üben

Zwischenmenschliche Fertigkeiten kann man nur lernen, indem man sie immer wieder übt. Unter ► Kap. 8.10.9 sind Übungssituationen beschrieben. Wählen Sie eine aus, die Sie in der nächsten Woche üben werden.

Übungssituation (aus der Liste oder eigene):

Welchen Bereich/welches Verhalten wollen Sie vorrangig üben?

☐ Zielorientiert

☐ Beziehungsorientiert

☐ Selbstachtungsorientiert

Wann planen Sie, die Übung durchzuführen, und was genau wollen Sie üben?

Dokumentation

Durchlauf	Wie schwierig schätzen Sie die Übung vor Beginn ein?	Wie war die Stimmung? 0 = Stimmung sehr schlecht/ niedergedrückt 100 = Stimmung sehr gut/ ausgeglichen			Wie zufrieden (0–100) sind Sie mit Ihrer Leistung nach der Übung?	Wie schwierig schätzen Sie die Übung danach ein? 0 = ganz leicht 5 = ganz schwer
		Vor der Übung	Während der Übung	Nach der Übung		
1						
2						
3						

Was ist gelungen? (bitte auf jeden Fall etwas benennen)

Was war hinderlich?

- Mangel an Fertigkeiten:

- Störende Gedanken:

- Einstellungen und Mythen (► Arbeitsblatt 31, Abschn. 8.10.9):

- Störende Gefühle:

- Unentschlossenheit:

- Ein ungünstiges Umfeld:

Was hat geholfen, Hindernisse aus dem Weg zu räumen?
