



Das aktuelle Fachthema
vorgestellt von

Dr. Melanie Cordini

systemischer Management Coach
Expertin für Führung und
Kommunikation
www.fuehrunggeber.de

Kontakt:
cordini@fuehrunggeber.de



Soziale Kompetenzen trainieren – geht das überhaupt?

Die Frage nach sozialen Kompetenzen ist ein fester Bestandteil im Recruiting und der Personalentwicklung. Kaum jemand bezweifelt die Wichtigkeit, weshalb sie in vielen Trainings geschult werden. Mit Erfolg? Doch vorab: Was sind soziale Kompetenzen eigentlich genau?

Unter „sozialer Kompetenz“ versteht man eine bestimmte Kombination von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es einer Person ermöglicht, in unterschiedlichen Situationen ihre Ziele zu erreichen und gleichzeitig die Bedürfnisse und Ziele der anderen zu berücksichtigen. Was sich hinter dieser Kombination verbirgt, schauen wir uns im Folgenden genauer an.

Die vier Bereiche sozialer Kompetenzen

1. Soziale Orientierung: Treten Sie anderen offen gegenüber?

Frau Meier ist anderen gegenüber grundsätzlich positiv eingestellt. Es fällt ihr leicht, Situationen aus der Perspektive eines anderen zu betrachten, sie kann auch gut damit umgehen, wenn ihre Kollegen andere Wertvorstellungen haben als sie. In Konfliktsituationen hat sie gute Ideen für Kompromisslösungen.

Man kann mit Hilfe bestimmter Modelle und Rollenspiele Perspektivwechsel üben. Auch gibt es hilfreiche Leitfäden zur Konfliktlösung. Die Grundeinstellung gegenüber anderen und die generelle Kompromissbereitschaft sind allerdings nicht kurzfristig trainierbar.

2. Offensivität: Setzen Sie offensiv die eigenen Interessen durch?

Herr Schmidt geht gerne auf andere zu, er kann sich gut durchsetzen, stellt sich offen Konflikten und hat pragmatische Lösungen. Es fällt ihm auch leicht, spontan Entscheidungen zu treffen.

Wer das auch will, aber nicht kann, dem helfen sicher Präsentations- und Gesprächsführungworkshops. Bereitschaft zur Auseinandersetzung und Entscheidungsfreude sind aber nicht trainierbar.

3. Selbststeuerung: Steuern Sie Situationen flexibel und distanziert?

Herr Schulze behält auch in Krisensituationen einen kühlen Kopf. Auf Veränderungen reagiert er sofort und ergreift die notwendigen Maßnahmen. Er ist sehr anpassungsfähig und weiß, dass er seinen Erfolg selbst in der Hand hat.

Wem das nicht so geht: Es gibt hilfreiche Techniken, um die eigenen Emotionen in Stresssituationen besser im Griff zu haben. Eine emotionale Persönlichkeit oder der Spaß an Veränderung sind

allerdings weder ab- noch antrainierbar.

4. Reflexibilität: Können Sie sich selbst und andere in einer konkreten Situation analysieren?

Frau Müller kennt ihre Stärken und Schwächen genau und weiß, wie sie auf andere wirkt. Sie kann ihr Gegenüber genau einschätzen und weiß, wie sie sich verhalten muss, um ihr Ziel zu erreichen.

Wem das schwer fällt, der profitiert sicher von strukturierten Methoden zur Selbsteinschätzung. Seminare zu Körpersprache oder Kommunikation bieten Werkzeuge, andere besser zu beurteilen. Die intuitive Fähigkeit, Situationen und Beziehungen richtig einzuschätzen ist nicht erlernbar.

Fazit: Sind soziale Kompetenzen trainierbar? Jain!

Es gibt viele guten Methoden, die sozial kompetentes Verhalten fördern. Wissen und Fertigkeiten können damit gezielt verbessert werden. Die grundsätzliche Fähigkeit in Bezug auf persönliche Motivation, Begabung oder Charaktereigenschaften bleibt allerdings untrainierbar.

Zuguterletzt: Sind Frauen sozial kompetenter?

Man hört diese These gelegentlich, und tatsächlich gibt es hierzu wissenschaftliche Studien. Das Ergebnis lautet 2:2 unentschieden. Männer schneiden etwas besser in den Bereichen Selbststeuerung und Offensivität ab, während Frauen bei sozialer Orientierung und Reflexibilität leicht vorne liegen.

Die vier Bereiche sozialer Kompetenzen (Dr. U. P. Kanning)

Soziale Orientierung	Das Ausmaß, in dem eine Person anderen Menschen offen und mit positiver Grundhaltung gegenüber tritt.
Offensivität	Die Fähigkeit, aus sich herauszugehen und im Kontakt mit anderen Menschen eigene Interessen aktiv verwirklichen zu können.
Selbststeuerung	Die Fähigkeit eines Menschen, flexibel und rational zu handeln, wobei man sich selbst bewusst als Akteur begreift.
Reflexibilität	Das Ausmaß, in dem sich eine Person mit sich und ihren Interaktionspartnern aktiv auseinandersetzt.