

# Aufbau und Förderung sozialer Kompetenz

**Nikola Maria Stenzel**  
**Anna-Maria de Veer**

Standards der  
Psychotherapie

 **hogrefe**

## **Aufbau und Förderung sozialer Kompetenz**

## **Standards der Psychotherapie**

### **Band 9**

Aufbau und Förderung sozialer Kompetenz

Prof. Dr. Nikola Maria Stenzel, Anna-Maria de Veer, M.Sc.

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf  
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Martin Hautzinger, Kurt Hahlweg, Jürgen Margraf, Winfried Rief

**Nikola Maria Stenzel  
Anna-Maria de Veer**

# **Aufbau und Förderung sozialer Kompetenz**



**Prof. Dr. rer. nat. Nikola Maria Stenzel**, geb. 1981. 2000–2006 Studium der Psychologie in Osnabrück und Marburg. 2006–2013 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der AG Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Philipps-Universität Marburg. 2013–2015 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Leipzig sowie Mitwirkung in der Ausbildungsleitung am Leipziger Ausbildungsinstitut für Psychologische Psychotherapie (LAP). Psychologische Psychotherapeutin (VT). Seit 2015 Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Psychologischen Hochschule Berlin (PHB), dort Leitung der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz sowie Studiengangleitung des M.Sc. Psychologie.

**Anna-Maria de Veer, M.Sc. Psych., M.Sc. VT**, geb. 1987. 2007–2012 Studium der Psychologie in Leipzig. 2012–2016 Postgraduales Masterstudium der Verhaltenstherapie an der Psychologischen Hochschule Berlin (PHB). Seit 2014 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Psychologischen Hochschule Berlin und Leitung der Allgemeinen Studienberatung. 2019 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (VT). Seit 2019 Aufbau und Leitung der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende an der Psychologischen Hochschule Berlin. Seit 2020 Psychotherapeutin in eigener Praxis für Verhaltenstherapie, Paarberatung, Auftritt- und Prüfungscoaching sowie in der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz der Psychologischen Hochschule Berlin.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
info@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
Format: PDF

1. Auflage 2021

© 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2933-5; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2933-6)

ISBN 978-3-8017-2933-2

<https://doi.org/10.1026/02933-000>

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Theoretischer Hintergrund</b> .....	<b>3</b>
1.1 Soziale Kompetenz – Definition und Einordnung eines Konzeptes ..	3
1.1.1 Soziale Kompetenz als Balanceakt zwischen Durchsetzung und Anpassung .....	3
1.2 Modelle sozialer Kompetenz .....	5
1.2.1 Strukturmodelle .....	6
1.2.2 Prozessmodelle .....	7
1.3 Soziale Kompetenz als relevanter Faktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen .....	13
1.4 Aufbau sozialer Kompetenzen: Interventionen und Anwendungsbereiche .....	18
<b>2 Diagnostik und Indikation</b> .....	<b>22</b>
2.1 Diagnostik sozialer Kompetenzen .....	22
2.1.1 Erfassung sozialer Kompetenz anhand von Fragebögen .....	22
2.1.2 Erfassung sozialer Kompetenz anhand von Verhaltenstests .....	25
2.1.3 Erfassung sozialer Kompetenz anhand strukturierter Interviews ..	26
2.2 Indikationsbereiche sozialer Kompetenztrainings .....	28
2.3 Kontraindikationen und Nebenwirkungen .....	28
2.4 Kombination von Interventionen zur Förderung sozialer Kompetenz mit anderen therapeutischen Strategien .....	29
<b>3 Behandlungsleitfaden zum Aufbau sozialer Kompetenzen</b> .....	<b>30</b>
3.1 Psychoedukation und Vermittlung eines Erklärungsmodells (Modul 1) .....	31
3.1.1 Einführung in das Thema soziale Kompetenz .....	31
3.1.2 Erklärungsmodell, Verhaltens- und Bedingungsanalyse .....	34
3.1.3 Psychoedukation „Situationstypen“ .....	39
3.1.4 Psychoedukation „Verhaltenstypen“ (verbal, nonverbal, paraverbal) .....	44
3.2 Kontakt initiieren, Kommunikation aufrechterhalten und vertiefen (Modul 2) .....	51
3.2.1 Vermittlung von Gesprächsführungstechniken .....	54

## VI Inhaltsverzeichnis

3.2.2	Angemessene Gesprächsinhalte finden: Small Talk und Selbstöffnung . . . . .	63
3.2.3	Signale für eine vorliegende Gesprächsbereitschaft aussenden und wahrnehmen . . . . .	65
3.2.4	Gespräche beenden bzw. unterbrechen . . . . .	67
3.2.5	Praktisches Einüben komplexer Fertigkeiten . . . . .	68
3.3	Fertigkeiten zum Äußern von Ansprüchen und Forderungen (Modul 3) . . . . .	70
3.3.1	Berechtigte Ansprüche durchsetzen . . . . .	70
3.3.2	Um Sympathie werben und eine Bitte äußern . . . . .	74
3.4	Konfliktmanagement und langfristige positive Beziehungsgestaltung (Modul 4) . . . . .	77
3.4.1	Einführung, Psychoedukation, Situationskompass . . . . .	77
3.4.2	Soziale Kompetenz und Emotionsregulation . . . . .	81
3.4.3	Gefühle (und deren Funktion) erkennen und benennen . . . . .	81
3.4.4	Nonverbaler Ausdruck von Gefühlen . . . . .	83
3.4.5	Direkter verbaler Ausdruck von Gefühlen . . . . .	84
3.4.6	Eigene Bedürfnisse äußern und sich abgrenzen . . . . .	87
3.4.7	Konstruktive Kritik äußern und Konflikte lösen . . . . .	89
3.4.8	Bestehende Beziehungen vertiefen . . . . .	94
3.4.9	Anderen Menschen emotionale Unterstützung anbieten . . . . .	101
<b>4</b>	<b>Allgemeine Behandlungsprinzipien und typische Probleme bei der Durchführung . . . . .</b>	<b>103</b>
4.1	Anleitung und Durchführung von Rollenspielen . . . . .	103
4.1.1	Modellverhalten bzw. Modellrollenspiel . . . . .	103
4.1.2	Auswahl einer Situation und kognitive Vorbereitung . . . . .	104
4.1.3	Durchführung des ersten Rollenspiels . . . . .	107
4.1.4	Reflexion bzw. Nachbesprechung des Rollenspiels . . . . .	108
4.1.5	Wiederholung des Rollenspiels . . . . .	110
4.1.6	Zusammenfassung/Generalisierung . . . . .	110
4.2	Therapeutisches Feedback funktional einsetzen . . . . .	111
4.2.1	Patienten in der differenzierten Selbstwahrnehmung schulen . . . . .	111
4.2.2	Pseudoassertives Verhalten . . . . .	113
4.2.3	Feedback im Gruppensetting: Vorteile und Besonderheiten . . . . .	114
4.2.4	Videofeedback richtig einsetzen . . . . .	115
4.3	Transfersicherung und Rückfallprophylaxe . . . . .	117
4.3.1	Hausaufgaben im sozialen Kompetenztraining . . . . .	117
4.3.2	Umgang mit Erfolg und Misserfolg und Rückfallprophylaxe . . . . .	118
4.4	Weitere häufige Probleme bei Behandlungsplanung und -durchführung . . . . .	119
4.4.1	Motivation für Rollenspiele schaffen . . . . .	119



4.4.2 Spezifische Problemstellungen im Einzel- und Gruppensetting ... 121

4.4.3 Realistische Erwartungen beim Patienten wecken ..... 122

**5 Varianten der Methode: Spezifische Anwendungsbereiche und innovative Ansätze ..... 125**

5.1 Schizophrenie ..... 125

5.2 Substanzbezogene Störungen ..... 126

5.3 Persönlichkeitsstörungen ..... 127

5.4 Die Forensik als spezifischer Anwendungsbereich ..... 130

5.5 Autismus-Spektrum-Störungen ..... 131

5.6 Mediale Kommunikationskompetenz ..... 131

5.7 Virtual Reality Tools zur Förderung sozialer Kompetenzen ..... 132

**6 Evidenzlage, Effektivität und Prognose ..... 134**

6.1 Wirksamkeit „klassischer“ sozialer Kompetenztrainings ..... 135

6.2 Spezifische Wirksamkeit von Varianten und Weiterentwicklungen ..... 136

6.3 Zusammenfassung und Ausblick ..... 139

**7 Weiterführende Literatur ..... 140**

**8 Literatur ..... 141**

**9 Kompetenzziele und Lernkontrollfragen ..... 145**

**10 Anhang ..... 150**

Arbeitsblatt: Modell sozial kompetenten Verhaltens ..... 150

Informationsblatt I: Kontakte initiieren und vertiefen ..... 151

Informationsblatt II: Berechtigte Ansprüche durchsetzen ..... 152

Informationsblatt III: Um Sympathie werben und eine Bitte äußern .. 153

Informationsblatt IVa:  
Eigene Bedürfnisse äußern und sich abgrenzen  
(langfristige positive Beziehungsgestaltung) ..... 154

Informationsblatt IVb: Konstruktive Konfliktlösung  
(langfristige positive Beziehungsgestaltung) ..... 155

Beispielsituationen I: Kontakte initiieren,  
Kommunikation aufrechterhalten und vertiefen ..... 156

Beispielsituationen II: Berechtigte Ansprüche durchsetzen..... 157

Beispielsituationen III: Um Sympathie werben  
und eine Bitte äußern ..... 159

Beispielsituationen IV: Konfliktmanagement  
und langfristige positive Beziehungsgestaltung ..... 161



# Einführung

Soziale Interaktionen sind ein komplexes Geschehen. Sie werden nicht nur von der interagierenden Person mit ihren individuellen Eigenschaften und Fertigkeiten beeinflusst, sondern auch von der Reaktion des jeweiligen Gegenübers und dem sozialen Kontext, in dem die Interaktion stattfindet. Im menschlichen Alltag existiert quasi kein Bereich, der nicht durch die Interaktion mit anderen Menschen mitbestimmt wird. Auch deswegen spielt die Fähigkeit, Beziehungen langfristig positiv zu gestalten und mit anderen Menschen so zu interagieren, dass eigene soziale, emotionale oder interpersonale Ziele erreicht werden – also soziale Kompetenz – eine zentrale Rolle für das menschliche Wohlbefinden. Dies gilt in besonderem Maße für Menschen, die sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden.

Ziel des vorliegenden Buches ist eine umfassende und aktuelle Darstellung sozialer Kompetenztrainings aus wissenschaftlicher und praktischer Perspektive. Der Schwerpunkt des Buches liegt auf der Vermittlung der praktischen Umsetzung therapeutischer Interventionen. In Kapitel 3 wird ein therapeutischer Leitfaden vorgestellt, der sich insbesondere auf das einzeltherapeutische Setting bezieht und auf die besonderen Herausforderungen eingeht, die sich in diesem Setting für ein interaktives Verfahren wie das soziale Kompetenztraining ergeben (z. B. praktische Umsetzung von Rollenspielen, Schwierigkeiten der Doppelrolle Therapeut/Rollenspielpartner, Feedback im Einzelsetting). Dabei soll vorrangig das Vorgehen in einer „typischen ambulanten Therapiesituation“ vorgestellt werden, es wird jedoch auch beschrieben, inwiefern sich das Vorgehen auf das Gruppensetting übertragen lässt.

Der Leitfaden ist modularisiert aufgebaut, sodass Therapeutinnen die Interventionen auswählen können, die für die spezifische Problemstellung ihrer Patienten indiziert sind. Er wird ergänzt um ausführliche Fallbeispiele und beispielhafte Therapiedialoge. Inzwischen existieren viele Varianten und Anpassungen der Methode für spezifische Anwendungsfelder (z. B. Patienten mit Suchterkrankungen oder Schizophrenie). Auch diese spezifischen Problemstellungen werden hier beschrieben und entsprechende therapeutische Herangehensweisen vorgestellt (vgl. Kapitel 5).

Zudem wird eine Auswahl der wichtigsten *Informations-* und *Arbeitsblätter* sowie von *Beispielsituationen* für Rollenspiele zur Verfügung gestellt. Umfassendes Arbeitsmaterial (inkl. weitere, zum hier beschriebenen Leitfaden passende Beispielsituationen) findet sich bei Stenzel und de Veer (in Vorb.).

Wir haben uns bei der Erstellung dieses Buches um eine gendergerechte Sprache bemüht. Wenn möglich, verwenden wir eine geschlechtsneutrale Formulierung oder sprechen explizit von mehreren Geschlechtern. Wenn die praktische Durchführung therapeutischer Interventionen beschrieben wird, nutzen wir für Therapeuten und Therapeutinnen durchgängig die weibliche Form („Therapeutin“, „Behandlerin“), für Patienten und Patientinnen die männliche Form („Patient“, „Teilnehmer“).

### Ziele des vorliegenden Buches

- Aktuelle Darstellung sozialer Kompetenztrainings aus wissenschaftlicher und praktischer Perspektive.
- Vorstellung eines therapeutischen Leitfadens, der sich insbesondere auf das einzeltherapeutische Setting bezieht und auf die besonderen Herausforderungen eingeht, die sich dort für ein interaktives Verfahren wie das soziale Kompetenztraining ergeben.
- Ermöglichung einer hohen Flexibilisierung und Individualisierung der vorgestellten Interventionen durch die Darstellung von modularisiert aufgebauten Interventionen.
- Veranschaulichung des Vorgehens mithilfe von Fallbeispielen.

# 1 Theoretischer Hintergrund

## 1.1 Soziale Kompetenz – Definition und Einordnung eines Konzeptes

Jeder Mensch ist im Alltag auf die Kommunikation mit anderen Personen angewiesen und es existiert quasi kein Lebensbereich, der nicht durch die Interaktion mit anderen Menschen mitbestimmt wird. Die Fähigkeit, Beziehungen langfristig positiv zu gestalten und mit anderen Menschen so zu interagieren, dass eigene soziale, emotionale oder interpersonale Ziele erreicht werden, spielt daher eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden.

Zentrale Rolle  
und große  
Bedeutung  
sozialer  
Kompetenz

Folgerichtig findet das Konzept der sozialen Kompetenz seit Jahrzehnten in mehreren wissenschaftlichen Grunddisziplinen eine große Beachtung. Neben der Psychologie wird es beispielsweise auch in der Soziologie oder Pädagogik näher betrachtet. Auch innerhalb der Psychologie wird es in verschiedenen Teilbereichen berücksichtigt, beispielsweise in der Klinischen Psychologie, der Arbeits- und Organisationspsychologie sowie der Pädagogischen und Entwicklungspsychologie. Bei der Definition und Konzeptualisierung des Konstruktes wird der Fokus in den verschiedenen Forschungstraditionen allerdings auf unterschiedliche Aspekte gelegt. Das hat zur Folge, dass in den letzten Jahren eine Begriffsdiffusion entstanden ist und viele Definitionen und Operationalisierungen sozialer Kompetenz existieren (vgl. Grover, Nangle, Buffie & Andrews, 2020).

### 1.1.1 Soziale Kompetenz als Balanceakt zwischen Durchsetzung und Anpassung

Das Konzept der sozialen Kompetenz wurde im klinischen Kontext ursprünglich vor allem im Zusammenhang mit der Entwicklung von Selbstsicherheit und der Reduktion sozialer Ängste betrachtet (Salter, 1949). Aus der Tradition der „Assertivness-Trainings“ heraus wurde daher zunächst eher der *Durchsetzungsaspekt* betont. Beispielsweise beschreiben Ullrich und Ullrich de Muynck (2001) „Selbstsicherheit“ im Rahmen ihres „Assertivness-Trainings“ als „Fähigkeit eines Individuums, in Relation zu seiner Umgebung eigene Ansprüche zu stellen und sie auch verwirklichen zu können. Dazu gehört (1) sich zu erlauben, eigene Ansprüche zu haben, (2) sich zu trauen, sie