

Erfahrungsbericht: Training Soziale Kompetenz – gegen Angst und Schüchternheit

Die Gruppe “Training soziale Kompetenz” ist eine übungsorientierte Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Schüchternheit, Unsicherheit oder sozialen Ängsten leiden und aktiv Veränderung angehen möchten. Im Gegensatz zur “typischen” Selbsthilfegruppe sind wir nicht primär eine Gesprächsgruppe.

Unser Fokus liegt auf praktischen Übungen, die unsere Selbstsicherheit fördern. So führen wir z.B. Rollenspiele im geschützten Rahmen der Selbsthilfegruppe durch. Dabei können wir einerseits auf eine umfangreiche Sammlung bewährter Übungen zurückgreifen. Die Teilnehmer können aber andererseits auch selber Themen einbringen, welche sie momentan in ihrem beruflichen oder privaten Alltag beschäftigen. So lassen sich problematische Situationen nachstellen und neue Handlungsweisen ausprobieren. Im Anschluss kann die Gruppe den Rollenspielern wertvolles Feedback geben. Gelegentlich trifft sich die Gruppe auch draussen für Expositions-Übungen in der Öffentlichkeit. So können angstbesetzte Orte oder Situationen mit der Gruppe gemeinsam aufgesucht werden. Dabei dienen Passanten oder Personal ohne deren Wissen als Übungspartner.

Die Treffen der Gruppe “Training soziale Kompetenz” sind keine Gruppen-therapie, sondern werden von uns selbständig, d.h. ohne Leitung durch eine Fachperson organisiert und durchgeführt. Die Zusammenkünfte werden abwechselnd von uns Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst moderiert. Dies stellt ebenfalls eine wertvolle Übungsgelegenheit dar. Unsere Gruppe umfasst 10 Mitglieder im Alter von 25 bis 40 Jahren. Obwohl wir alle unterschiedlich sind, verbindet uns der Wunsch nach mehr Sicherheit und Offenheit.

Wer mehr über uns erfahren möchte kann unsere Homepage besuchen:
www.training-soziale-kompetenz.ch.