



Arbeitsblatt: Zwischenmenschliche Fertigkeiten 7 A

Zwischenmenschliche Fertigkeiten üben

Zwischenmenschliche Fertigkeiten kann man nur lernen, indem man sie immer wieder übt. Auf dem folgenden Blatt sind Übungssituationen beschrieben. Wählen Sie eine Situation aus, die Sie in der nächsten Woche üben werden.

Übungssituation (wählen Sie aus der Liste aus)

Welchen Bereich wollen Sie üben?

- Zielorientiertes Verhalten (6 B's)
- Beziehungsorientiertes Verhalten (LIVE)
- Orientierung auf die Selbstachtung (FAIR)

Wann planen Sie, die Übung durchzuführen?

Was genau wollen Sie üben?

Dokumentation	Übung Durchlauf			
	1	2	3	4
Wie schwierig schätzen Sie die Übung vor der Übung ein (0–100%)?				
Wie stark war Ihre Anspannung vor der Übung (0–100%)?				
Wie stark war Ihre Anspannung während der Übung (0–100%)?				
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Leistung nach der Übung (0–100%)?				
Wie stark war Ihre Anspannung nach der Übung (0–100%)?				
Wie schwierig schätzen Sie die Übung nach der Übung ein (0–100%)?				