

# Was erwartet mich beim Selbstsicherheitstraining?

## 1. Was kann ich im Selbstsicherheitstraining lernen?

- Durchsetzen von berechtigten Forderungen und Interessen
- Erkennen und Äußern von Bedürfnissen und Wünschen im Umgang mit Partnern, Freunden und Bekannten
- Gewinnen von Sympathie anderer Leute (z.B. bei der Kontaktaufnahme)



## 2. Wie kann ich Selbstsicherheit lernen?

- Teilnehmer lernen zunächst theoretisch, was selbstsicheres Verhalten ist, wobei besonders auf die Abgrenzung zu unsicherem und aggressivem Verhalten eingegangen wird.
- Anschließend lernen Teilnehmer, selbstsicheres Verhalten in der Praxis anzuwenden. Es wird davon ausgegangen, dass selbstsicheres und sozial kompetentes Verhalten genauso gelernt werden kann, wie anderes Verhalten auch (z.B. Radfahren, Skilaufen etc.). Daher wird das Üben von selbstsicherem Verhalten im Mittelpunkt des Trainings stehen. Geübt wird zunächst im Rollenspiel und danach in der Realität (als „Hausaufgabe“).
- Außerdem lernen Teilnehmer die Bedeutung eigener Denkweisen für selbstsicheres bzw. unsicheres Verhalten kennen und bekommen Hinweise, wie sie sich selber ermutigen können, schwierige Situationen zu meistern.

## 3. In welchem Rahmen findet das Selbstsicherheitstraining statt?

- Das Training findet zusätzlich zur Einzeltherapie in einer Gruppe statt.
- Es nehmen zwischen 3 und 8 Personen an der Gruppe teil, die von ein bis zwei Therapeut/innen geleitet wird.
- Es ist wichtig, an allen Terminen teilzunehmen, da die verschiedenen Elemente des Trainings aufeinander aufbauen.
- Die Sitzungen finden über einen Zeitraum von 8 Wochen statt.

