

RATIONAL-EMOTIVES GRUPPENTRAINING SOZIALER KOMPETENZ (RETSK)

Petra Jacobi

*Paracelsus Roswitha Klinik
Bad Gandersheim*

*„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es
nicht wagen, ist es schwer.“
(Seneca)*

DEFINITION SOZIALER KOMPETENZ

Wir befinden uns fast laufend in sozialen Situationen und haben ständig eine Vielzahl komplexer sozialer Anforderungen zu bewältigen. Hierzu benötigen wir ein Ausmaß an sozialer Kompetenz, das uns nur zum Teil bewußt wird. Was bedeutet in diesem Zusammenhang „Soziale Kompetenz“ (im folgenden abgekürzt als

Dipl.-Psych. Petra Jacobi, Ltd. Psychologin, Paracelsus Roswitha Klinik, Fachklinik für Psychotherapie, Psychosomatik und Verhaltensmedizin, D-37581 Bad Gandersheim. Überarbeitete Fassung eines Vortrags auf dem 1.Deutschen Kongreß für Rational-Emotive und Kognitiv-Behaviorale Therapie, Bad Salzschlirf, 15.-16.11.1996