

Basiswissen sozialer Kompetenzen

Allgemeines Verhalten:

1. beim Essen

mit geschlossenem Mund kauen, vor dem Sprechen herunterschlucken, rülpfen und schmatzen vermeiden, aufstossen oder niessen in Serviette, gerade sitzen, Kopf nicht aufstützen, Füsse auf Boden, keine ekligen Gesprächsthemen am Tisch, Stimme nicht zu laut, kratzen am Kopf vermeiden, kein Nägel kauen

2. im Strassenverkehr

nicht rennen, Stress vermeiden um Übersicht zu bewahren, niemanden anrempeln (bei Versehen entschuldigen), kein Schubsen

3. in grösseren Menschenmengen (Stadt, Bus etc.)

niemanden anrempeln (bei Versehen entschuldigen), Stimme nicht zu laut, älteren Leuten einen Platz anbieten, freundliches Auftreten

4. in öffentlichen Einrichtungen (Kino, Restaurant, Hallenbad etc.)

sich der Lautstärke der anderen Leute anpassen → lieber einmal zu leise statt zu laut, freundliches Auftreten

Diese Regeln gelten immer, manchmal ist es aber schwierig, diese einzuhalten (zu zweit oder in einer Clique).