

Michael Kastner

# Syn-Egoismus

Nachhaltiger Erfolg durch soziale Kompetenz

Unter Mitwirkung von Wemer Bartens

**HERDER / SPEKTRUM**

Verlag Herder Freiburg • Basel • Wien

# Inhalt

<b>Danksagung</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Was ist Sozialkompetenz?</b> . . . . .	<b>21</b>
Jeder redet davon, keiner weiß, was es ist . . . . .	21
Sind Heiratsschwindler und Mafiosi sozial-(in)kompetent? . . . . .	25
Sozial Schlaue und sozial Dumme . . . . .	28
Sind „gute“ Zeitgenossen sozial-intelligent? . . . . .	31
<b>Wozu brauchen wir Sozialkompetenz?</b> . . . . .	<b>39</b>
Keine Problembewältigung ohne Sozialkompetenz . . . . .	40
Kein „richtiges“ Handeln ohne Sozialkompetenz . . . . .	44
Keine Vertrauensorganisation ohne Sozialkompetenz . . . . .	46
Keine Lebensqualität ohne Sozialkompetenz . . . . .	49
<b>Wie leben wir sozial-kompetent?</b> . . . . .	<b>57</b>
Soziale Intelligenz als Fähigkeit . . . . .	59
Diagnose sozialer Beziehungen . . . . .	60
Ausdruck macht Eindruck . . . . .	61
Soziale Wahrnehmung - andere beobachten können . . . . .	63
Urteile über andere - Menschenkenntnis . . . . .	66
Verhalten und Persönlichkeitsmerkmale . . . . .	73
Sensibilität, Einsicht in soziale Zusammenhänge . . . . .	79
Rollenkonformität . . . . .	80

Sich einlassen auf andere, sich öffnen . . . . .	83
Verschiedenheit und Offenheit . . . . .	84
Umstellung, Einstellung und Anpassung . . . . .	86
Integration und Partizipation . . . . .	90
Interpersonale Flexibilität . . . . .	95
Wirken auf andere . . . . .	98
Teamfähigkeit . . . . .	99
Beziehungsmanagement . . . . .	119
Führen . . . . .	122
Motivieren . . . . .	127
Binden . . . . .	131
Charme, Charisma . . . . .	135
Selbstsicherheit . . . . .	138
Freundlichkeit und Empathie . . . . .	139
Anerkennung . . . . .	141
Sympathie und Antipathie . . . . .	143
Mit Sozialstreß umgehen . . . . .	144
Humor . . . . .	148
Kommunizieren . . . . .	151
Biologie der Sozialität . . . . .	153
Emotionen und Kognitionen im Kommunizieren . . . . .	157
Umgang mit Krisen und Konflikten . . . . .	162
Richtige Sprache zur rechten Zeit, Höflichkeit . . . . .	177
Verbale Kommunikation . . . . .	180
Nonverbale Kommunikation . . . . .	197
Wie leben wir sozial-verantwortlich? . . . . .	203
Soziale (Selbst-)Verantwortung als Tugend . . . . .	203
Indirekt-passive soziale Verantwortung . . . . .	204
Ethik und Kultur . . . . .	205
Selbstreflexion und Selbstkritik . . . . .	211
Bescheidenheit . . . . .	214
Integrität und Faimeß . . . . .	216
Toleranz und Unvoreingenommenheit . . . . .	219
Mitgliedschaft . . . . .	220
Mitgefühl, Mitleid und Barmherzigkeit . . . . .	222

Indirekt-aktive soziale Verantwortung . . . . .	223
Loyalität, Solidarität, Treue. . . . .	224
Offenheit und Neugierde. . . . .	227
Akzeptieren und respektieren. . . . .	228
Rücksicht, Nachsicht und Vorsicht . . . . .	229
Authentizität. . . . .	230
Vorleben, leben und leben lassen. . . . .	232
Ehrlichkeit . . . . .	233
Direkt-aktive soziale Verantwortung . . . . .	234
Kompromißfähigkeit . . . . .	235
Sich zurückziehen und einmischen, Takt . . . . .	236
Soziale Unterstützung, Hilfe zur Selbsthilfe. . . . .	237
Egoismus, Altruismus und Syn-Egoismus. . . . .	239
Erziehen und manipulieren. . . . .	241
Macht_____< . . . . .	243

**Wir wissen, was wir tun sollten:**

<b>Warum tun wir es nicht?</b> . . . . .	247
--	-----

Was hindert uns, sozial-kompetent und synegoistisch

zu handeln? . . . . .	247
Der Zusammenhang zwischen Wissen und Tun. . . . .	247
Sozial- und Fachkompetenz . . . . .	253
Führen und Sozialkompetenz. . . . .	255
Leistung und Sozialkompetenz. . . . .	257
Umgang mit Widerständen. . . . .	261

**Wie machen wir uns und andere sozial-kompetent und synegoistisch?** . . . . .

	265
--	-----

Was müssen wir für eine sozial-kompetentere

Umgebung tun? . . . . .	265
Können wir Sozialkompetenz lernen? . . . . .	265
Coaching beim Erwerb von Sozialkompetenz . . . . .	267

Wie lernen wir Sozialkompetenz und Syn-Egoismus? ....	271
„Die meisten lernen's nie!" Wie entwickelt sich Sozialkompetenz? . . . . .	271
<b>Wie und wo fangen wir an?</b> . . . . .	283
Selbstmanagement und Sozialkompetenz . . . . .	283
Emotionen regulieren unser Verhalten . . . . .	286
Werde selbst gesund durch Sozialkompetenz . . . . .	293
Mache dein soziales System gesund und synegoistisch durch Sozialkompetenz. . . . .	303
<b>Literatur.</b> . . . . .	305