

## **Soziale Kompetenz durch Kampfessspiele® entfalten**

Soziale Kompetenz rückt in vielen Lebensbereichen neben dem Fachwissen in den Mittelpunkt der Anforderungen. Sie wird für Mitarbeiter und Führungskräfte immer mehr zu einem Erfolgsfaktor. Die Arbeitsaufgaben in den Unternehmen werden immer komplexer, der Druck zur länderübergreifenden Zusammenarbeit nimmt zu und die erzeugten Produkte und Dienstleistungen werden immer komplizierter. Benötigt werden daher immer stärker Eigenschaften wie Team- und Konfliktfähigkeit sowie die Bereitschaft zur übergreifenden und interkulturellen Zusammenarbeit. Diese Schlüsselqualifikationen fördern die Bewältigung interpersoneller Stress-Situationen.

Kampfessspiele® ermöglichen einen konstruktiven, kraftvollen Körperkontakt und sind eine ideale Möglichkeit soziales Kompetenztraining so durchzuführen, dass insbesondere männliche Teilnehmer wirklich erreicht werden. Kampfessspiele® sind eine Mischung aus ritualisiertem Kampf, Spiel und Bewegungsaufgaben. Dabei sind die Spiele und Kämpfe selbst nicht neu, sondern werden durch den Aufbau der Einheiten (Spannungsbogen), der Forderung nach Selbstdisziplin und durch die Fähigkeit des Anleiters, fruchtbare Momente zu nutzen, zu einer wirkungsvollen und attraktiven Methode des sozialen Kompetenztrainings.



*Action ... auspowern und sich glücklich in den Armen liegen*

Die Einheiten sollen dabei Hilfestellung geben zur Selbstfindung der Teilnehmer, indem sie einen Rahmen für eine faire und von gegenseitigem Respekt geprägte Begegnung bilden, um gemeinsam mit anderen innerlich wachsen zu können. Kampfessspiele® vermitteln, dass es gut und wichtig ist, aktiv zu sein und Initiative zu ergreifen, bei gleichzeitiger Beachtung von Regeln des Respekts und der Fairness. Obwohl die Übungen häufig Wettbewerbscharakter haben, geht es bei ihnen gerade nicht darum, den Unterlegenen in einem schlechten Licht erscheinen zu lassen und abzuwerten. Die Kategorien „Sieg“ und „Niederlage“ sind nicht die entscheidenden Werte, vielmehr stehen „Fairness“ und „Spaß“ an der kraftvollen Begegnung mit dem Gegenüber im Vordergrund.



*Versprechen: „Ich kämpfe fair!“*

Die Ziele von Kampfes Spiele® sind daher:

- das Selbstvertrauen stärken;
- die eigene Kraft und Stärke spüren;
- die Selbstachtung fördern und sich ernst nehmen;
- den eigenen Körper wahrnehmen und lernen ihm zu vertrauen;
- Körperkontakt mit anderen erleben und dabei Grenzen und Signale der anderen erkennen;
- Respekt gegenüber anderen entwickeln;
- Fairness durch den „inneren Schiedsrichter“ fördern.



*Rituale ...*



*und fair kämpfen.*

Durch Kampfes Spiele® können die Teilnehmenden ihre sozialen Kompetenzen entfalten und ihr Verhaltensspektrum im Umgang mit anderen erweitern.

Ein sozial kompetenter Mensch

- hat ein **ausgewogenes Selbstmanagement**: er kann Konflikte mit anderen bewältigen, sowie das eigene Verhalten kontrollieren und regulieren; er kann innere Sichtweisen und Haltungen verändern.
- kann **kooperieren**: er arbeitet partnerschaftlich mit anderen zusammen; er akzeptiert Kollegen und bezieht deren Interessen mit ein; er unterstützt Kollegen und Vorgesetzte; er vertraut und schafft Vertrauen; er gibt Informationen und Ideen an andere weiter und sucht bei gegensätzlichen Interessen aktiv nach gemeinsamen Lösungen.

- kann **kommunizieren**: er ist unterschiedlichen Personen gegenüber aufgeschlossen und einfühlsam; er ist ein guter Gesprächspartner, bringt Gespräche voran und kann aktiv zuhören; er achtet seine Gesprächspartner und geht angemessen mit ihnen um.
- kann **sich einfühlen**: er kann einen wertschätzenden Kontakt zu anderen aufbauen und pflegen; er kann sich in die Situationen anderer Menschen hineinversetzen, um sie zu verstehen; er erkennt Stärken und Schwächen von Personen und kann damit umgehen; er akzeptiert andere Menschen und deren Ansichten.
- kann **sich integrieren**: er fügt sich schnell in Gruppen ein und akzeptiert die ihm zuerkannte Rolle; er will mit anderen zusammen erfolgreich sein und unterstützt dabei die anderen mit seinen Kenntnissen und Fähigkeiten; er bevormundet die anderen nicht und kann mit Kritik umgehen.
- ist **selbstbewusst**: er kann „Nein“ sagen; er kann Komplimente machen und annehmen; er kann Kritik äußern und mit ihr umgehen.

Kampfesspiele® kann dazu beitragen, dass sich diese Eigenschaften und Verhaltensweisen in einer Gruppe entfalten und damit zu einem bedeutenden Erfolgsfaktor der persönlichen und beruflichen Entwicklung werden.

