

## Kennzeichen sozial kompetenten Verhaltens

	sicher	unsicher	aggressiv
<b>Stimme</b>	laut, klar, deutlich	leise, zaghaft	brüllend, schreiend
<b>Formulierung</b>	eindeutig	unklar, vage	drohend, beleidigend
<b>Inhalt</b>	Ausdrücken eigener Gefühle und Bedürfnisse, Ich-Botschaften, präzise Begründungen	kein oder nur indirektes Ausdrücken eigener Gefühle und Bedürfnisse, Man-Botschaften, ausschweifende Erklärungen	Drohungen, Beleidigungen, Du-Botschaften, Rechte anderer werden ignoriert, Kompromisslosigkeit, keine Erklärungen oder Begründungen
<b>Gestik, Mimik, Körperhaltung</b>	offene, entspannte, aufrechte Körperhaltung, Blickkontakt, lebhaft unterstreichende Gestik	Blick zu Boden, eingesunkene Schultern, verkrampt, unruhige Gestik	drohend, wild gestikulierend, unkontrolliert, kein Blickkontakt oder Anstarren