

**Eric Adler**

# chlüsseHaktor alkompetenz

**Was uns alles fehlt und  
wir noch lernen können**

•"Bibliothek <sup>vP</sup>  
U n

**Econ**

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Im freien Fall	9
Kapitel 1: Wie unsere Gesellschaft zerbricht	11
Kapitel 2: Sozialkompetenz – Der gesellschaftliche Anker	20
Was ist soziale Kompetenz?	21
Zum Lernen ist es nie zu spät!	25
Konditionierungen – Wie wir werden, was wir sind	28
Kapitel 3: Unterwegs auf der Abwärtsspirale:	
Fünf Gründe für den Verlust sozialer Kompetenzen	41
Grund 1: Sinkende Kommunikationsfähigkeit	41
Grund 2: Auflösung gesellschaftlicher Strukturen	51
Grund 3: Fehlgeleitete Emanzipation	68
Grund 4: Irreführende Rolemodels	75
Grund 5: Zu viele Möglichkeiten mit weitreichenden Folgen	84
Kapitel 4: Ist unsere Gesellschaft noch zu retten?	91
Krieg der Generationen	91
Den Fehler bei der Wurzel packen – aber wo ist sie?	98
Die Schule wird sozial kompetent	104
Vielfalt statt Einfalt	110

Kapitel 5: Sozialkompetenz ist gefragt! 112

Was geht mich das an? 112

Täglich grüßt das Murmeltier 114

Raus aus der Komfortzone 118

Sozialkompetenz lernen 123

Die drei Anwendungsbereiche der Sozialkompetenz 134

Sozialkompetenz live 140

Kapitel 6: Die Goldenen Zwölf 142

1. Das Gesetz der Verantwortung: Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Denken! 143
2. Das Gesetz des Lernens: Suchen Sie ständig Weiterentwicklung! 145
3. Das Gesetz des Willens: Wirklich wollen – anstatt wünschen, träumen, hoffen! 149
4. Das Gesetz des Angriffs: Weniger reden – mehr handeln! 153
5. Das Gesetz des Vertrauens: 100-prozentig zuverlässig sein – sich selbst und anderen gegenüber 156
6. Das Gesetz der Wirklichkeit: Sich ehrlich für andere interessieren – und sie verstehen 159
7. Das Gesetz der Anpassung: Nicht mitschwimmen oder mitreißen lassen, sondern stets bewusst entscheiden! 163
8. Das Gesetz der Führung: Authentisch sein – immer und überall! 165
9. Das Gesetz des Ausgleichs: Gib so viel, wie du nehmen willst – nimm so viel, wie du geben willst! **168**
10. Das Gesetz des Wachstums: Schritt für Schritt zum Ziel 170
11. Das Gesetz der Verteidigung: Das Ich streichen – das Wir denken 173
12. Das Gesetz des Nutzens: Zuerst geben – dann nehmen! 177

Kapitel 7: Sozialkompetenz entscheidet!

Alle wollen nur das eine! 180

Die passende Persönlichkeit 184

Nachwort: Zwölf Minuten 190

Anhang: Auflösung der Szenarien 196