

KOSTENLOSER INFOABEND

Warum die meisten Therapeuten soziale Kompetenz falsch trainieren

— und was wirklich wirkt

Sabine Schwind von Egelstein | 45 Minuten live | Mit Praxisbeispiel

In Kooperation mit  MindAcademy

1

SKT Psychotherapie_Infoabend.key - 12. August 2026

DOZENTIN SABINE SCHWIND VON EGELSTEIN

Wer bin ich?

- 30 Jahre Persönlichkeitsentwicklung
- Heilpraktikerin für Psychotherapie · KVT / Schematherapeutin / ACT / HypnoTherapie
- Eigene Praxis für Psychotherapie & Paartherapie
- Gründungsmitglied Deutscher Knigge-Rat · Podium WEF Davos
- Top 100 Vortragsrednerin, 5 Sterne Trainerin, Dozentin, TV Expertin
- Begleite seit Jahrzehnten Mitarbeiter & Führungskräfte namhafter Unternehmen wie Allianz, Audi, BASF, Deutsche Bank, EON ...
- **Schwerpunkt heute: meine Arbeit mit Klienten und mit Euch als Psychotherapeut:innen**

Sabine Schwind von Egelstein | SKT in der Psychotherapie | Infoabend

2

SKT Psychotherapie_Infoabend.key - 12. August 2026

DOZENTIN SABINE SCHWIND VON EGELSTEIN

Das sagen Kursteilnehmer

 Nadine Däuber
1 Rezension

★★★★★ vor 16 Stunden

Das Soziale Kompetenz-Training bei Sabine war einfach großartig! 🌟
Mit viel Herz und Feingefühl schafft sie einen Raum, in dem echte persönliche Entwicklung möglich wird. Ihre Impulse sind klar, praxisnah und sofort im Alltag umsetzbar. Besonders beeindruckt hat mich, wie sie dabei eine unglaublich wertschätzende Atmosphäre schafft.
Ich habe nicht nur wertvolle Werkzeuge für mehr Klarheit und Selbstvertrauen mitgenommen, sondern auch neue Perspektiven gewonnen, die nachhaltig wirken. Man spürt sofort, dass Sabine mit voller Leidenschaft und echter Überzeugung arbeitet.
Absolut empfehlenswert für alle, die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Danke, liebe Sabine, für diese bereichernde Erfahrung! 🍷

 Anja F. Local Guide · 15 Rezensionen

★★★★★ vor 16 Stunden

Empathisch, einfühlsam und sehr engagiert. Eine Therapeutin, die ihr Handwerk versteht – und es vor allem auch authentisch weitergeben und vermitteln kann. Die Stunden bei ihr sind echte Highlights.

Simone F.
Liebe Sabine, ich habe auch gerade die Aufzeichnung angesehen und bin ganz begeistert. Du bist so eine tolle Dozentin, die zwei Stunden sind wie im Fluge vergangen. Es hat richtig Spaß gemacht dir zuzuhören und ich habe ganz viel dazugelernt. Vielen Dank! 🍷

16:13

 Anna L.

★★★★★ vor 20 Stunden

Ich habe das große Glück, Frau Schwind von Egelstein gleich bei mehreren Gelegenheiten kennenlernen zu dürfen. Sie ist eine außergewöhnlich offene und freundliche Person – als Mensch, als Therapeutin und auch als Dozentin.

Besonders schätze ich ihre humorvolle, charmante und zugleich sehr klare Art. Selbst schwierigere Themen spricht sie mit so einer Leichtigkeit an, dass man die Dinge schnell versteht und sich gleichzeitig verstanden fühlt – und wirklich gut aufgehoben.

Was mir dabei besonders aufgefallen ist: Mit wie viel Empathie, Erfahrung und einem sehr klaren Blick für Zusammenhänge sie komplexere Probleme sichtbar macht und super hilfreiche Impulse gibt.

Ich habe wirklich selten einen Menschen erlebt, der fachliche Kompetenz und menschliche Wärme so selbstverständlich miteinander verbindet.

Vielen Dank, liebe Sabine! 🍷

Sabine Schwind von Egelstein | SKT in der Psychotherapie | Infoabend

3

SKT Psychotherapie_Infoabend.key - 12. August 2026

HEUTE ABEND

Was Dich in den nächsten 45 Minuten erwartet

1. Begrüßung & worum es heute geht
2. Warum klassische SKT-Ansätze oft zu kurz greifen
3. Fachinput: Das Problem konkret – Selbstwert, ICD-10, Praxisbeispiele
4. So würden wir es machen: Live-Demo einer Mini-Intervention
5. Was Dich im 2-Tage-Workshop konkret erwartet
6. Fragen & nächste Schritte

Sabine Schwind von Egelstein | SKT in der Psychotherapie | Infoabend

4

SKT Psychotherapie_Infoabend.key - 12. August 2026



Du siehst genau, was fehlt. Aber Du weißt nicht, wie Du es vermittelst.

*„Deine Klientin kann seit Jahren keine Grenzen setzen.
Du siehst es genau – in jeder Sitzung.
Aber was machst Du konkret? Mit welcher Methode? Mit welcher ersten Übung?
Bei welcher Diagnose wie?“*

Genau diese Lücke schließt das Training.



Warum entstehen soziale Kompetenz-Defizite?

Soziale Kompetenz wird nicht mehr selbstverständlich gelernt:

- Früher haben Menschen das nebenbei mitbekommen – am Esstisch, im Hof, in großen Familien: Wie Erwachsene streiten und sich versöhnen. Wie man jemanden um etwas bittet. Wie man Nein sagt, ohne die Beziehung zu verlieren.
- Heute sitzen viele unserer Klienten vor uns die das schlicht nie hatten: Kleinfamilien, Alleinerziehende, Scheidungskinder, eine Kindheit zwischen Bildschirmen statt Begegnungen.
- Urbanisierung, die Menschen räumlich näher bringt und gleichzeitig weiter voneinander entfernt als je zuvor.
- Es ist eine Diagnose unserer Zeit.
- Klienten sind nicht sozial inkompetent, weil sie nicht wollen. Sie hatten schlicht keine Vorbilder.
- Es macht SKT nicht zu einem netten Zusatz in der therapeutischen Arbeit – sondern zu einer Kernaufgabe.



Warum entstehen soziale Kompetenz-Defizite noch?

- **Ängstlich-vermeidende Persönlichkeit**
 - Geringes Selbstwertgefühl, soziale Phobie, Rückzug
- **ADHS oder Autismus-Spektrum-Störung**
 - Probleme mit Impulskontrolle, "zwischen den Zeilen lesen"
- **Traumatische Erfahrungen & Bindungsunsicherheit**
 - Mobbing, Misstrauen, Angst vor Ablehnung



Selbstwert: Ursache oder Folge?

Niedriger Selbstwert und soziale Hemmung treten oft gemeinsam auf – aber die Kausalrichtung ist nicht immer gleich. Genau diese Unterscheidung entscheidet, welche Intervention wirkt.

Selbstwert als URSACHE

Klient meidet soziale Situationen, weil er sich grundlegend für nicht gut genug hält. Soziale Fertigkeiten wären vorhanden – werden aber nicht eingesetzt.

→ Zuerst Selbstwertarbeit.

Selbstwert als FOLGE

Durch wiederholtes soziales Scheitern entsteht ein negatives Selbstbild. Fehlende Kompetenzen führen zu Misserfolgen, die den Selbstwert weiter senken.

→ Zuerst Kompetenzaufbau.

Bei einer Depression machst Du das ...



*ICD F32/F33 — Depression: Selbstwert ist hier oft Symptom UND Ursache zugleich.
Klient:innen filtern positive Erfahrungen systematisch heraus.*

Konkrete Technik: Selbstwert-Tagebuch

- Täglich: Situation notieren, in der etwas gut lief – "Glimmer-Momente" sammeln
- In der Sitzung als konkreter Gegenbeweis zum negativen Selbstbild einsetzen
- Akute Episode: zuerst stabilisieren. In Remission: Mutschritte als Aktivierung nutzen

... genau solche konkreten Schritte – für jedes Störungsbild – bekommt Ihr im Workshop.

Bei sozialer Phobie machst Du das ...



*ICD F40.1 — Soziale Phobie: Selbstwert ist hier meist URSACHE.
Die Kompetenz ist oft schon da – sie wird nur nicht eingesetzt.*

Konkrete Technik: Angsthierarchie & Mutschritte

- Schlüsselfrage: "Was würden Sie tun, wenn Sie sich dabei sicher fühlen würden?"
- Gemeinsam 5-Stufen-Hierarchie entwickeln – von leicht bis schwer, 0–10 Angstskala
- Timing & Dosierung entscheidend: nicht zu früh, nicht zu zögerlich

Zwei Störungsbilder, zwei völlig unterschiedliche Strategien – das ist die Logik des gesamten Workshops.

Eine echte Sitzungssituation – live demonstriert



- Ich zeige Euch jetzt an einem Mini-Beispiel, wie eine solche Intervention im Original klingt
- So würde ich mit einer Klientin oder einem Klienten in dieser Situation sprechen
- **Genau diese Gesprächsführung übt Ihr im Workshop ausführlicher selbst – in echten Breakout-Rooms zu 3–4 Personen, mit Beispiellösung vorab**

So könnte es klingen



*Situation: Klient sagt: "Ich versuche es gar nicht erst.
Die anderen wollen sowieso nicht mit mir reden."*

Klient: „Ich bin halt nicht der Typ, mit dem man gerne redet.“

Therapeut: „Was würden Sie tun, wenn Sie sich dabei genauso sicher fühlen würden wie zuhause?“

Klient: (Pause) „Na... ich würde was sagen. Irgendwas Neutrales.“

Therapeut: „Sie wissen also, was Sie sagen würden. Es fehlt nicht das Wissen – sondern das Zutrauen.“

→ Im Workshop übt Ihr genau das selbst – zu zweit oder zu dritt, mit Anleitung.

So funktionieren die Rollenspiele im Workshop



Situation: Klient, 36 Jahre: "Ich versuche es gar nicht erst. Die anderen wollen sowieso nicht mit mir reden – das sehe ich ihnen an."

Rolle Therapeut

Stellen Sie die Schlüsselfrage: "Was würden Sie tun, wenn Sie sich sicher fühlen würden?"
Hören Sie zu. Leiten Sie dann einen winzigen, machbaren Mutschritt ein.

Rolle Klient

Sie glauben wirklich, dass es nichts bringt.
Öffnen Sie sich nur, wenn die andere Person wirklich konkret nachfragt – nicht bei allgemeinen Ermutigungen.

Im Workshop: Breakout-Rooms zu 3–4 Personen · vorab Beispiellösung · danach Auswertung im Plenum.

Schön. Und jetzt?

Eine Demo reicht nicht.

- Was machst Du bei Borderline statt bei sozialer Phobie?
- Wie baust Du eine ganze Angsthierarchie richtig auf?
- Wie gehst Du mit Widerstand, Abbruch, Eskalation im Rollenspiel um?
- **Wie baust Du Dir einen vollständigen Methodenkoffer für Deine Praxis auf?**

10 Module. 2 Tage. 1 Methodenkoffer.



Freitag, 28. August

17:30 Selbstwert & soziale Kompetenz
19:00 Körpersprache
19:50 Bedürfnisse

Samstag, 29. August

10:15 Exposition
11:00 Gesprächskompetenz
12:00 Assertivität
13:30 Grenzen & Kritik
14:15 Selbstsicherheit
15:15 Transfer

Jedes Modul:

Theoretischer Input
Interventionskoffer (3–5 Techniken)
Rollenspiel – Beispiellösung vorher
Auswertung im Plenum
ICD-10-Differenzierung

Das hast Du am Ende des Wochenendes



Methodenkoffer

Über 40 konkrete Techniken – für 9 Themenbereiche, sofort einsetzbar in der nächsten Sitzung.

ICD-10-Matrix

Klare Differenzierung: Was funktioniert bei welcher Diagnose – und was nicht.

Geübte Rollenspiele

Du hast selbst geübt – mit Beispiellösung, in Breakout-rooms zu 3–4 Personen, mit Feedback.

Sicherheit im Vorgehen

Du weißt bei jedem Klienten sofort: Welche Kompetenz fehlt – und wie baue ich sie auf?

Material zum Mitnehmen

Arbeitsblätter, Rollenspielkarten, Interventionskoffer – alles direkt nutzbar.

Telegramm-Gruppe

Austausch mit anderen Teilnehmenden über den Workshop hinaus – Fragen, Erfahrungen, Vertiefung.



Aufzeichnung inklusive – aber der Termin zählt.

- Du bekommst eine Aufzeichnung – 1 Jahr lang verfügbar zum Nachschauen
- **Aber: Die Rollenspiele, das Live-Feedback, der direkte Austausch mit mir und der Gruppe – das gibt es nur am 28./29. August**
- Nächster Termin danach: erst wieder 2027 – und dann zu einem höheren Preis
- **Deine Klienten warten nicht – je früher Du das Werkzeug hast, desto eher hilft es**
- Einmalig zu diesem Kennenlernpreis: 377 €



Soziale Kompetenz zu vermitteln ist eine Fertigkeit – keine Begabung.

Strukturiert (10 Module) · störungsspezifisch (ICD-10) · wirksam (eigenes Üben statt nur Theorie)

28. & 29. August 2026 | Live auf Zoom | Aufzeichnung 2 Jahre verfügbar

Den Anmeldelink bekommst Du in Dein Postfach!

In Kooperation mit  MindAcademy