

Arbeitsblätter



Effektive Kommunikation mit Emotionaler Intelligenz

Jede Blume hier steht für eine Emotion. Die Kunst besteht darin, sie richtig einzuschätzen, zu pflegen und in Einklang zu bringen.

Wie das Gärtnern erfordert auch die emotionale Intelligenz Geduld, Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen.

Kapitel 1.1

Die 5 Komponenten nach Daniel Goleman: Selbstreflexion

Selbstbewusstsein:

Sich selbst spüren, akzeptieren und authentisch agieren.

Selbstregulierung:

Emotionen steuern, Gelassenheit in Stresssituationen.

Empathie:

Emotionen anderer erkennen, verstehen und einfühlsam reagieren.

Soziale Fähigkeit:

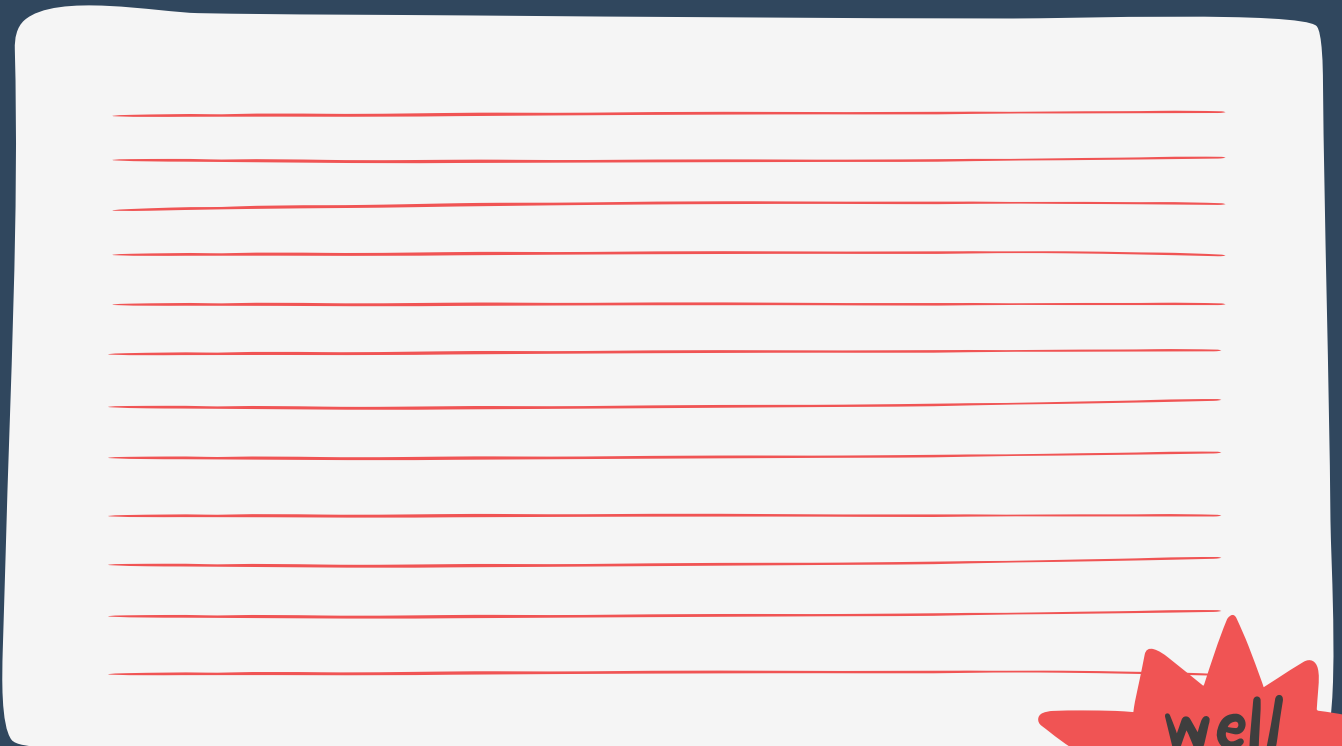
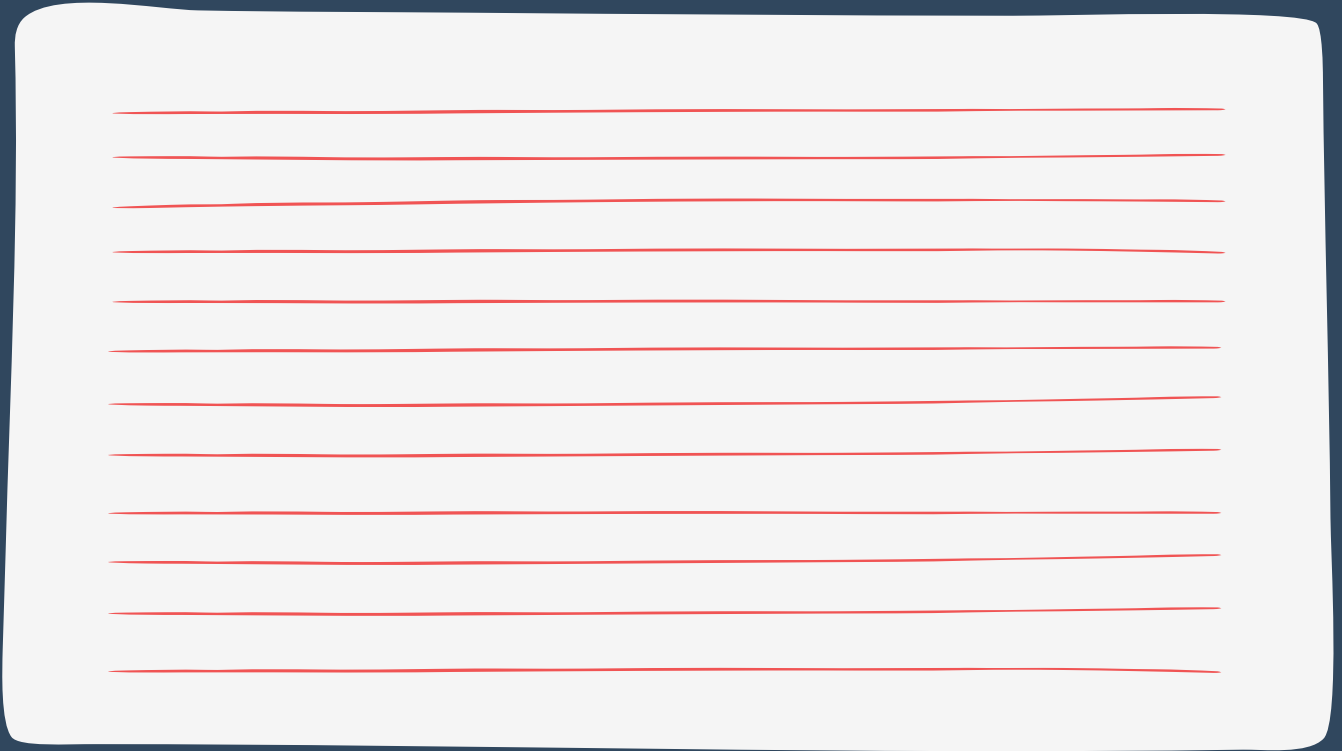
Effektive Interaktion, Kommunikation, Teamarbeit.

Motivation:

Antrieb für Ziele, Begeisterung, Herausforderungen meistern.



PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN





Kapitel 1.3: ICH

Warum Selbstreflexion und wie?

Reflektieren Sie sorgfältig über die folgenden zehn Fragen, um Ihr Verständnis für emotionale Intelligenz in der Kommunikation zu beurteilen:

1. Selbstwahrnehmung:

Wenn Sie ein emotionales Gefühl (z. B. Ärger oder Freude) während eines Gesprächs verspüren, erkennen Sie das Gefühl sofort?

2. Selbstregulation:

Wie reagieren Sie typischerweise, wenn jemand in einem Gespräch eine Meinung vertritt, die stark von Ihrer eigenen abweicht?

- a) Ich werde emotional und verteidige meine Position.*
- b) Ich höre zu, versuche zu verstehen und antworte dann ruhig.*
- c) Ich vermeide das Thema in der Zukunft.*

3. Motivation:

Wie oft suchen Sie in Diskussionen nach Gemeinsamkeiten oder Lösungen, anstatt zu versuchen, "Recht zu haben"?

4. Empathie:

Wenn Sie bemerken, dass jemand während eines Gesprächs emotional wird, wie reagieren Sie darauf?

- a) Ich ignoriere es und fahre mit meinen Punkten fort.*
- b) Ich erkenne es an und versuche zu verstehen, was die Person fühlt.*
- c) Ich wechsle das Thema.*

5. Soziale Fähigkeiten:

Wie oft bitten Sie andere um Feedback zu Ihrer Art der Kommunikation und Ihrem Verhalten?

6. Verständnis:

Können Sie in der Regel die zugrunde liegenden Emotionen erkennen, die die Meinungen oder Ansichten einer Person beeinflussen?

7. Reaktion:

Wenn jemand in einem Gespräch wütend auf Sie reagiert, wie gehen Sie damit um?

- a) Ich reagiere ebenfalls mit Ärger.*
- b) Ich versuche, ruhig zu bleiben und den Grund für den Ärger zu verstehen.*
- c) Ich beende das Gespräch sofort.*

8. Selbstbewusstsein:

Bewerten Sie regelmäßig, wie Ihre eigenen Emotionen Ihre Kommunikationsfähigkeiten beeinflussen?

9. Konfliktlösung:

Wie gehen Sie vor, wenn Sie feststellen, dass ein Gespräch in einen Konflikt mündet?

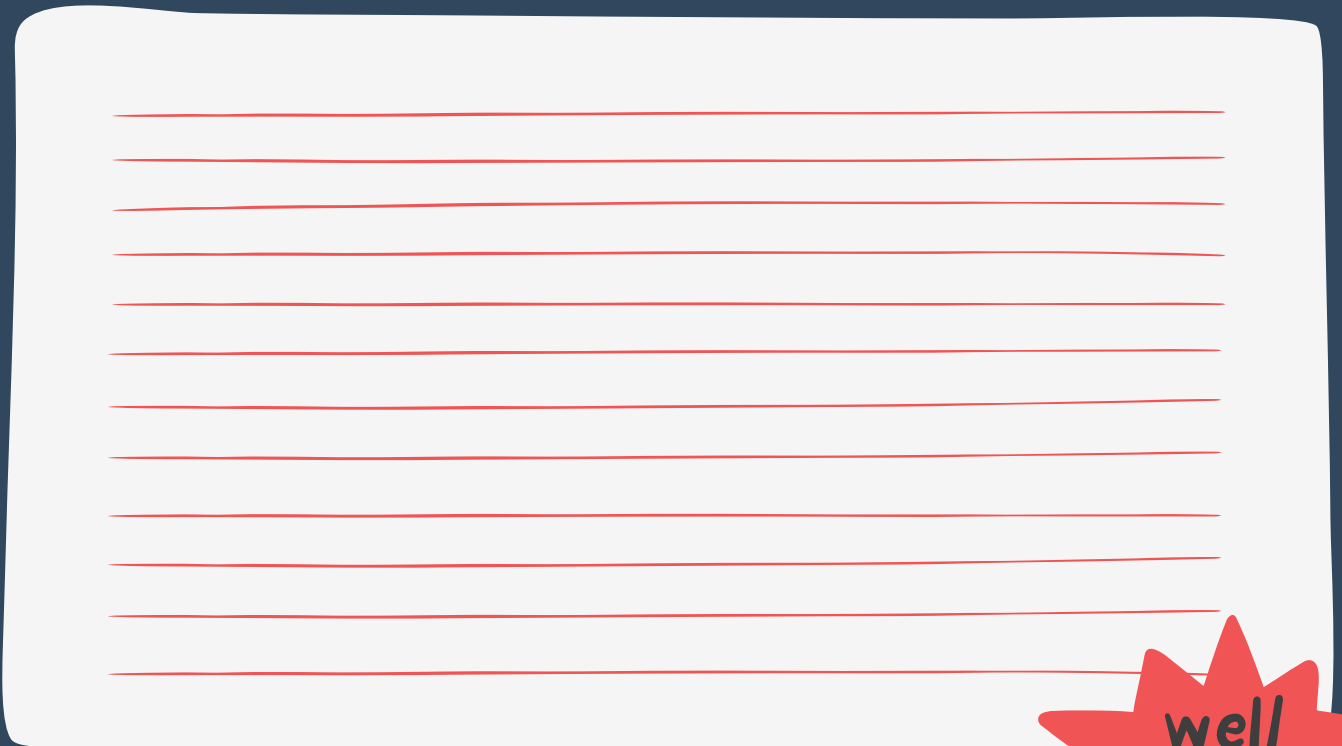
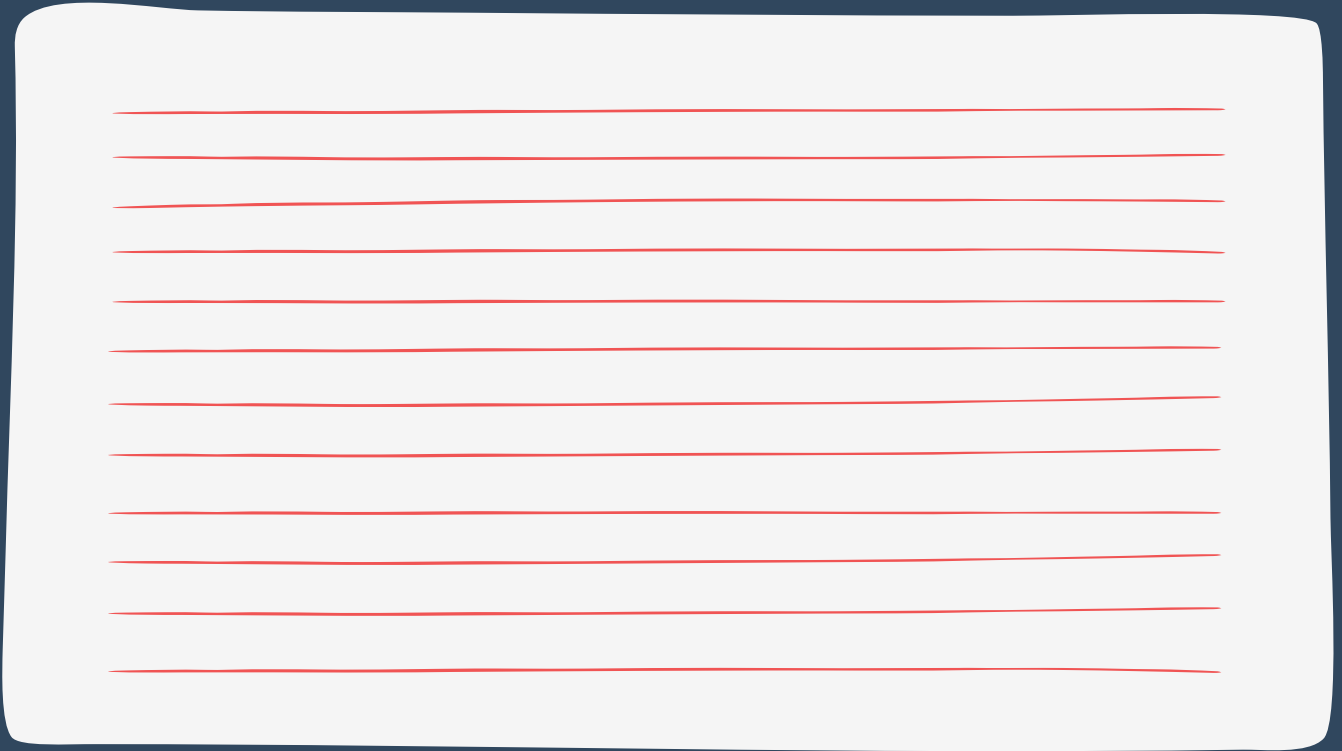
- a) Ich verteidige meine Position um jeden Preis.*
- b) Ich suche nach Kompromissen und versuche, das Gespräch auf eine positive Ebene zurückzubringen.*
- c) Ich ziehe mich zurück.*

7. Feedback:

Wenn Ihnen jemand Feedback gibt, das Sie als negativ empfinden, wie reagieren Sie darauf?

Diese Fragen helfen Ihnen, Ihre kommunikativen Fähigkeiten und den EQ zu reflektieren. Wenn Sie unsicher sind, zögern Sie nicht, den Rat von Experten einzuholen.

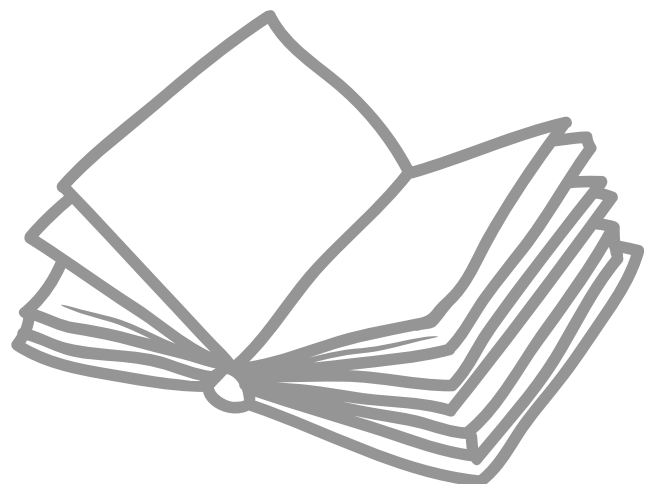
PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN



Kapitel 2.1

Fragen für Ihr Kommunikations-Tagebuch

- Was habe ich aus dieser Situation, über meine Kommunikationsfähigkeiten gelernt?
- Wie habe ich meine Botschaften übermittelt?
- Welche Emotionen habe ich dabei empfunden?



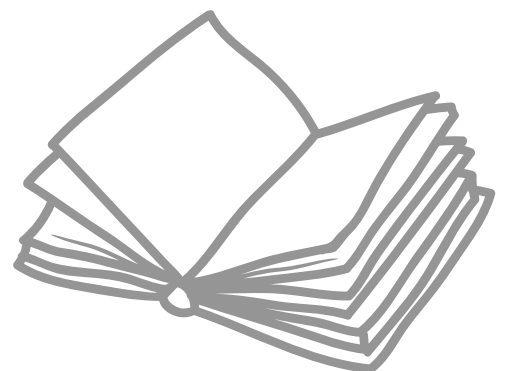
Kapitel 2.1

Fragen für Ihr Kommunikations-Tagebuch

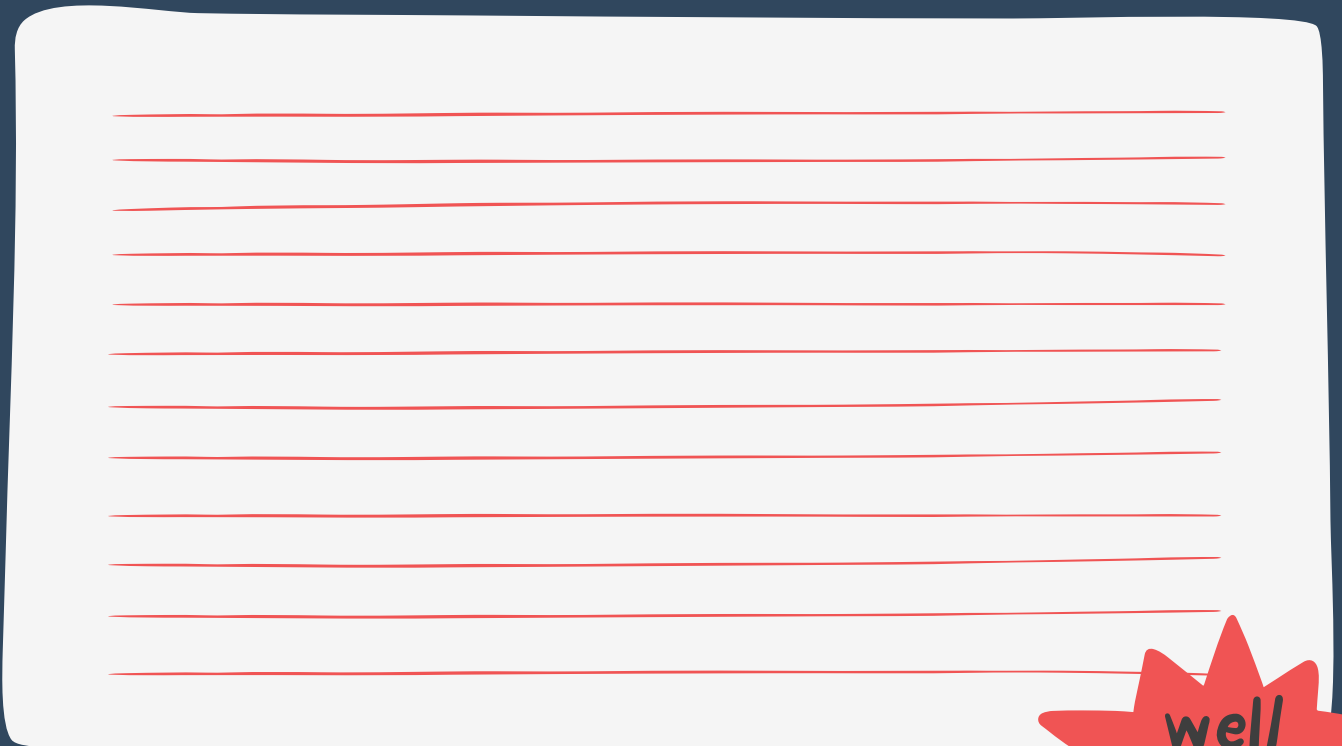
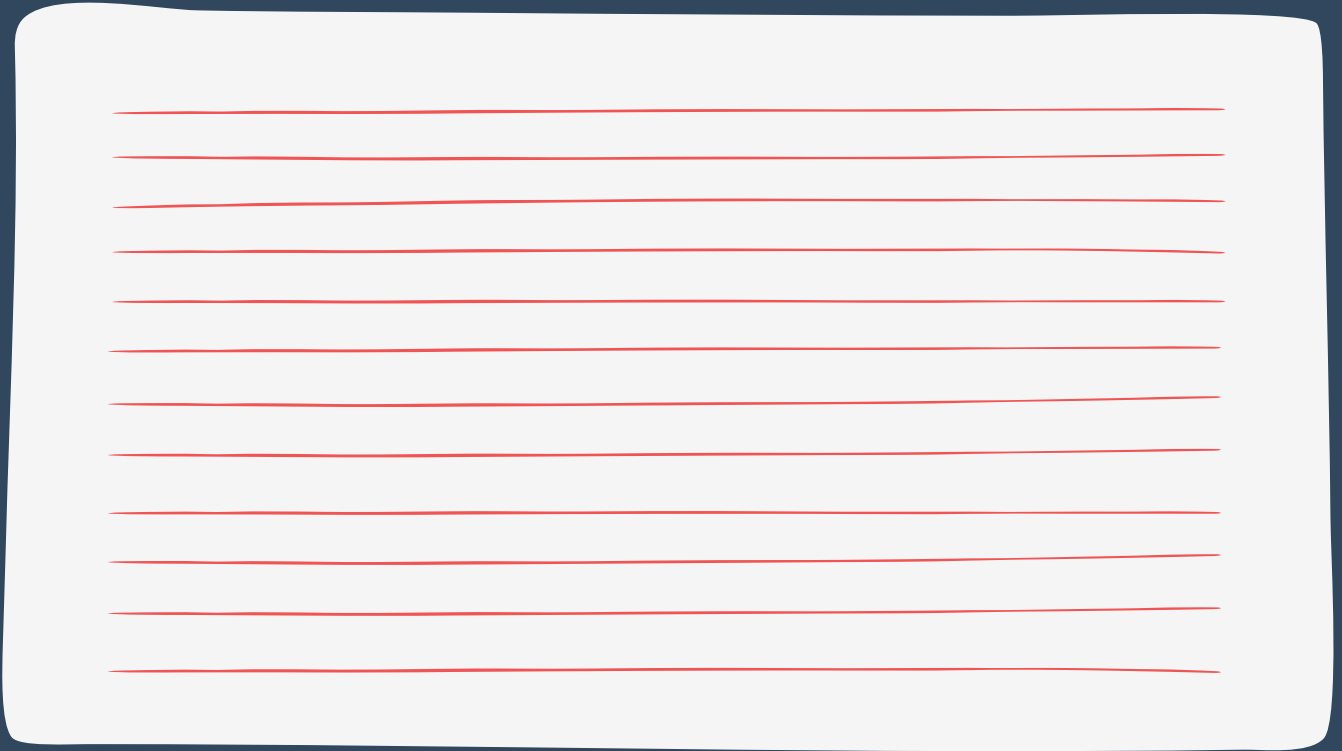
Lassen Sie uns nun zur Lösung übergehen.
Überlegen Sie:

- Welche Änderungen oder Anpassungen könnte ich in zukünftigen Situationen vornehmen, um besser zu kommunizieren?
- Wie sprechen Sie eigentlich mit sich selbst?

Schreiben Sie Ihre Erkenntnisse und möglichen Handlungsschritte auf, um sich kontinuierlich zu verbessern.



PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN



Kapitel 2.3

Konkrete, höchst wirkungsvolle Übungen zur emotionalen Selbstregulierung

Das Wichtigste für mich war,
dranzubleiben und mir selbst
gegenüber **nachsichtig** zu sein.

Passen Sie die Übungen an Ihre
individuellen Bedürfnisse an.
Einheitslösungen gibt es nicht!
Mit der Zeit entsteht ein individuelles,
unverzichtbares Werkzeug im
emotionalen Toolkit.





Übungsaufgabe: Tiefes Atmen

ÜBUNG 1

Ziel:

Tiefes Atmen kann dazu beitragen, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, welches den "Kampf-oder-Flucht"-Mechanismus des Körpers beruhigt und einen Zustand der Entspannung fördert.

Durchführung:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Atmen Sie tief durch die Nase ein, zählen Sie bis vier und füllen Sie dabei Ihre Lunge komplett aus.

Halten Sie den Atem für vier Sekunden.

Atmen Sie langsam durch den Mund aus und zählen Sie bis sechs.

Wiederholen Sie dies mehrmals, bis Sie sich beruhigt fühlen.



Übungsaufgabe:

Progressive Muskelentspannung

ÜBUNG 2

Ziel:

Durch das bewusste Anspannen und anschließende Entspannen verschiedener Muskelgruppen können Sie körperliche Anspannung abbauen und ein besseres Körperbewusstsein entwickeln.

Durchführung:

Beginnen Sie an den Füßen und arbeiten Sie sich nach oben vor. Spannen Sie jede Muskelgruppe für etwa fünf Sekunden fest an und lassen Sie dann für 20-30 Sekunden los.

Achten Sie dabei auf den Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung.

Typische Muskelgruppen sind: Füße, Waden, Oberschenkel, Gesäß, Bauch, Arme, Hände, Schultern, Gesicht.



Übungsaufgabe:

"Sich selbst distanzieren" oder
"Psychologische Distanzierung"

ÜBUNG 3

Ziel:

Diese Technik kann helfen, emotionale Reaktionen auf belastende Ereignisse zu reduzieren, indem man sich selbst in der dritten Person betrachtet.

Durchführung:

Wenn Sie in einer emotional aufgeladenen Situation sind, versuchen Sie, sich die Situation aus einer Außenperspektive vorzustellen, als ob Sie sich selbst in einem Film beobachten würden. Anstatt zu denken "Warum bin ich so verärgert?", könnten Sie fragen "Warum ist [Ihr Name] so verärgert?"

Studien haben gezeigt, dass diese Perspektivenänderung dazu beitragen kann, die emotionalen Reaktionen auf stressige Situationen zu verringern.



Übungsaufgabe:

Die "Wenn-Dann"-Planung

ÜBUNG 4

Ziel:

Durch die Vorwegnahme möglicher emotionaler Herausforderungen und die Planung konkreter Reaktionen darauf kann es Ihnen gelingen besser mit emotionalen Auslösern umzugehen.

Durchführung:

Überlegen Sie, welche Situationen oder Trigger emotionale Reaktionen auslösen könnten. Planen Sie eine spezifische Reaktion darauf, z.B.: "Wenn ich mich während einer Besprechung überfordert fühle, dann werde ich eine kurze Pause einlegen und drei tiefe Atemzüge nehmen." Diese Methode kann dazu beitragen, automatische, oft nicht hilfreiche emotionale Reaktionen durch gewünschte Verhaltensweisen zu ersetzen.

Übung 5



DIE "R.A.I.N."-METHODE

Ziel:

Sie hilft dabei, schwierigen Emotionen mit Achtsamkeit zu begegnen und sie zu verarbeiten, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Durchführung:

R (Recognize) - Erkennen Sie die Emotion, die gerade präsent ist.

A (Allow) - Lassen Sie diese Emotion zu, widerstehen Sie nicht.

I (Investigate) - Untersuchen Sie die Emotion mit Neugier. Wo spüren Sie sie in Ihrem Körper? Welche Gedanken sind damit verbunden?

N (Non-Identification) - Identifizieren Sie sich nicht mit der Emotion. Sie könnten denken: "Es gibt Ärger in mir" anstatt "Ich bin wütend".

Dies schafft einen Raum zwischen Ihnen und der Emotion und ermöglicht eine freiere Wahl darüber, wie Sie reagieren möchten.

Die Wirksamkeit jeder Methode kann individuell variieren, je nachdem, was für die Person am besten funktioniert. Es kann hilfreich sein, diese Techniken auszuprobieren und zu beobachten, welche am wirkungsvollsten sind.

Übung 6



ACHTSAMKEITSMEDITATION

Ziel:

Durch Achtsamkeit können Sie sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren, was helfen kann, überwältigende Emotionen und Gedanken zu reduzieren.

Durchführung:

Finden Sie einen ruhigen Ort und setzen Sie sich bequem hin.

Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, nehmen Sie diese wahr, ohne zu urteilen und kehren Sie dann sanft zu Ihrem Atem zurück.

Sie können sich auch auf Geräusche, Empfindungen oder Gerüche konzentrieren, die in Ihrer Umgebung vorhanden sind.

Versuchen Sie, jeden Tag einige Minuten dieser Praxis zu widmen und die Dauer schrittweise zu erhöhen.

Es ist wichtig, diejenige Technik zu finden, die am besten zu Ihnen passt und sie regelmäßig zu üben, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Es kann auch hilfreich sein, einen Therapeuten oder Coach zu Rate zu ziehen, der Sie bei der emotionalen Regulierung unterstützt.

Kapitel 3.5

Die kluge Wortwahl

✓ Positive Ausrichtung

✓ Reframing

✓ Klarheit

✓ Wertneutrale Formulierungen

✓ Respektvoller Ton

✓ Perspektivenwechsel

Kapitel 3.6

Strukturierte Sprache: Wie man Botschaften verständlich vermittelt

"Pocket Rhetorik".



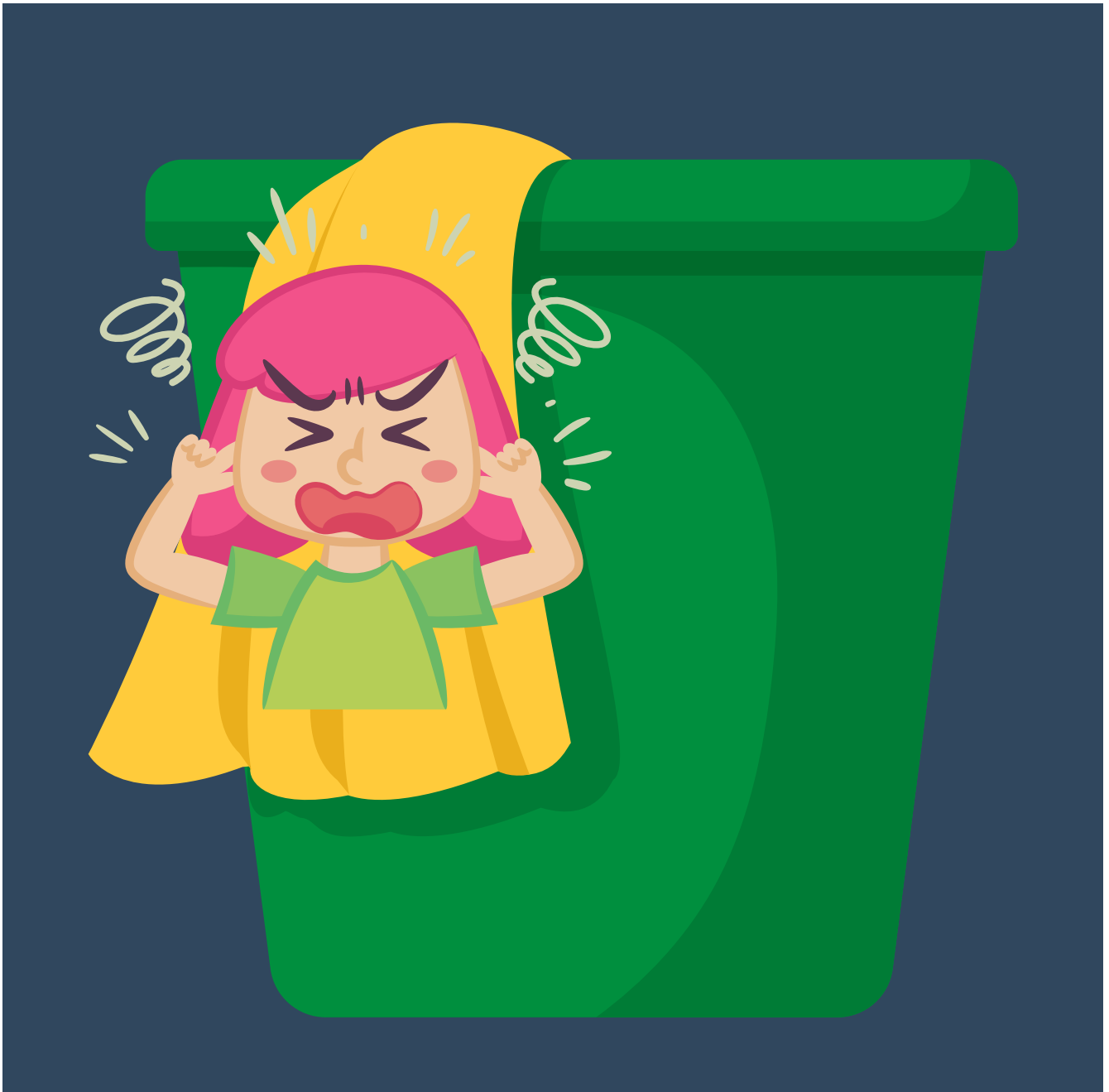
Kapitel 4.1

Feedback & konstruktive Kritik



Kapitel 4.3

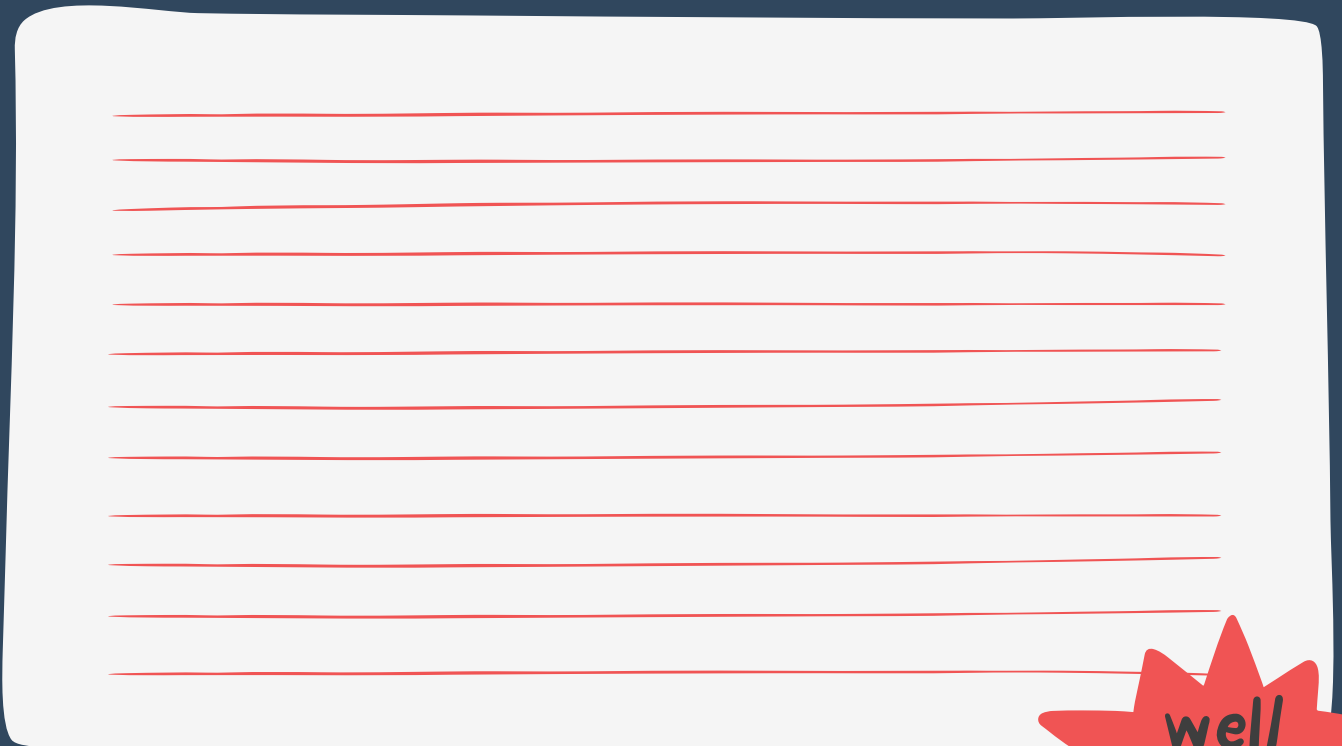
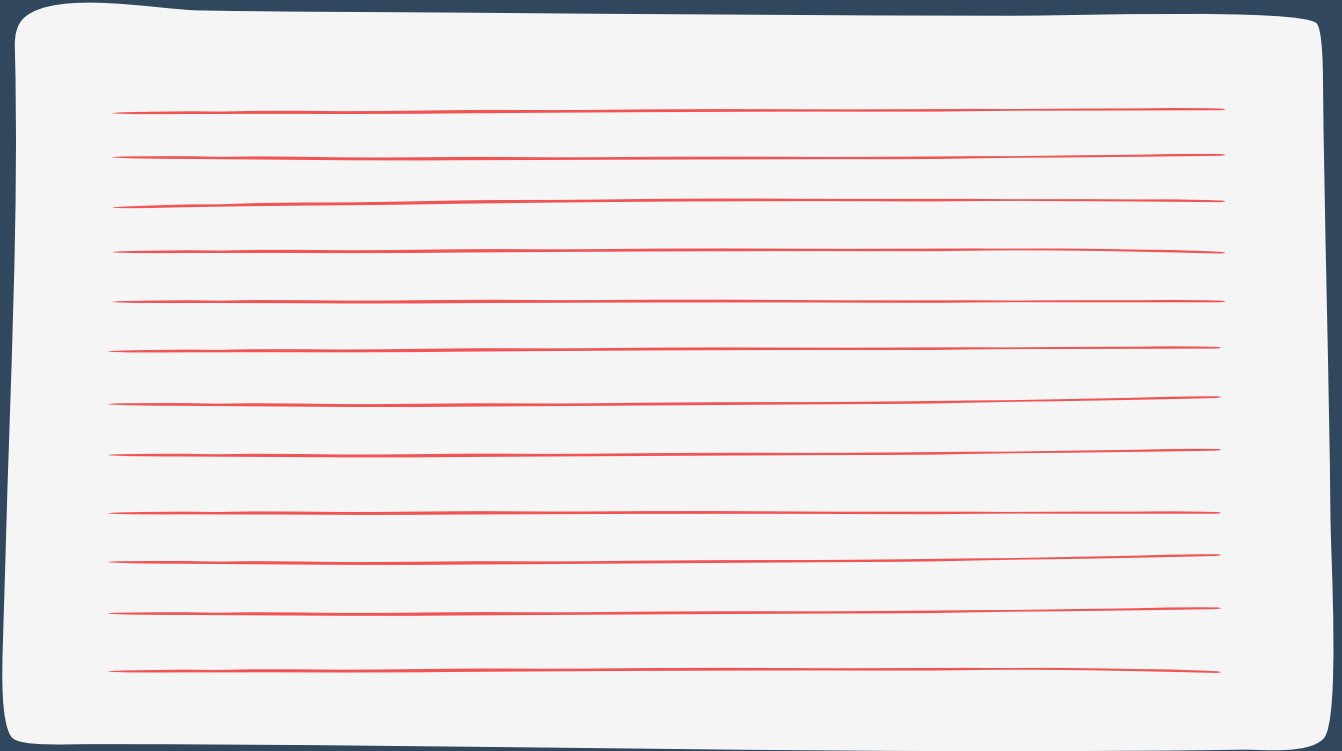
Aufbau starker Arbeitsbeziehungen



Ihr Jammerlappen zum Ausdrucken



PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN



o o o

Kapitel 4.4

Emotional intelligente Führungskommunikation

Feed forward

"Verhindern, anstatt zu korrigieren."

- **Absicht und Ziel: Worum geht es?**
 - **Anerkennung der Stärken & konstruktive Vorschläge**
 - **zukünftige Umsetzung**
-
- o o o

Kapitel 5.1

Emotionale Intelligenz bei schwierigen Gesprächspartnerinnen

Hier einige häufig auftretende Typen und Strategien, wie man mit ihnen umgeht:

Der Spontan-Redner

Oft impulsiv und spricht, ohne zu überlegen.

Strategie: Fragen stellen, um das Gespräch zu lenken.

Die Zurückhaltende

Äußert sich selten.

Strategie: Sie durch direkte Fragen aktiv ins Gespräch einbinden.

Der Sensible

Fühlt sich schnell angegriffen.

Strategie: Neutrale Formulierungen verwenden und Quellen angeben.



Die Schmeichlerin

Versucht durch Komplimente zu beeinflussen.

Strategie: Diese Taktik direkt ansprechen.

Der Detailorientierte

Braucht klare Definitionen.

Strategie: Gemeinsam wichtige Punkte klären.

Die Unentschlossene

Meidet klare Standpunkte.

Strategie: Die Konsequenzen solcher Haltungen diskutieren

Der Besorgte

Oft ängstlich, ohne eigene Lösungsvorschläge.

Strategie: Paradoxe Intervention nutzen.



Der Defensive

Blockiert das Gespräch.

Strategie: Deeskalationstechniken anwenden.

Die Zuhörerin

Nimmt selten selbst Stellung.

Strategie: Sie ermutigen, ihre Meinung zu äußern.

Die Dauerrednerin

Lässt andere nicht zu Wort kommen.

Strategie: Höflich, aber bestimmt unterbrechen.



Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

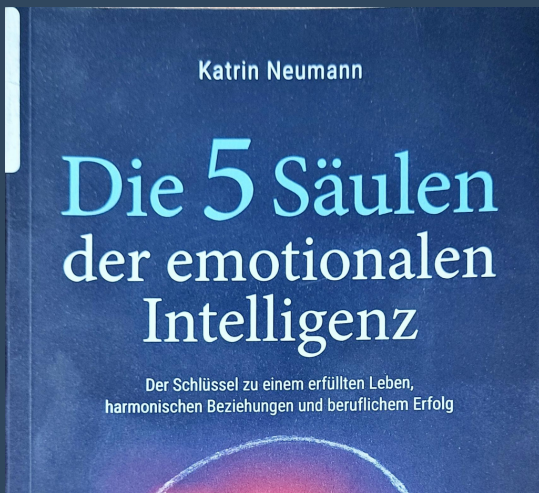
.....

.....

.....

.....

BUCHTIPPS



„Die 5 Säulen der emotionalen Intelligenz“
von Katrin Neumann



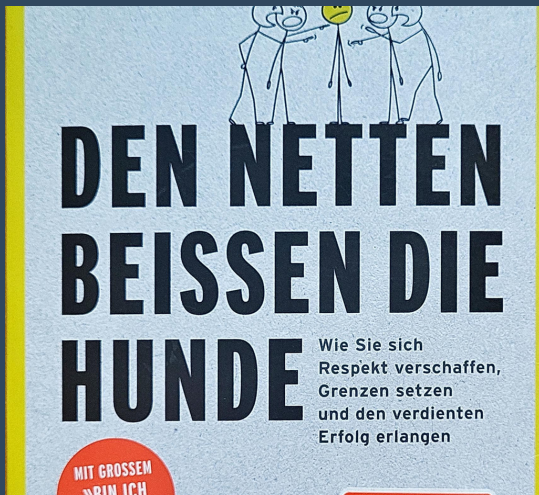
„Gesprächstechniken“
von Christine Scharlau und
Michael Rossie



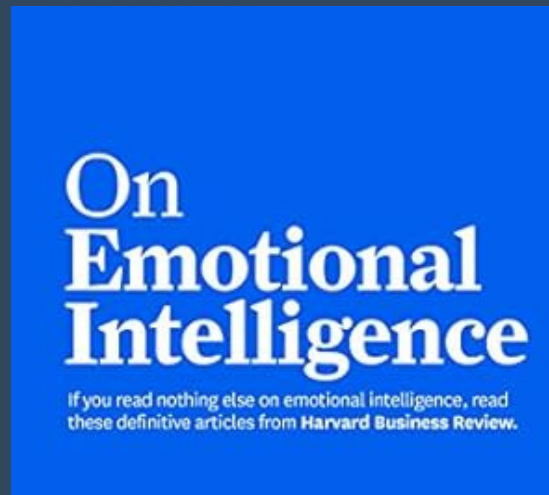
„Wie wir aufblühen - Die fünf
Säulen des persönlichen
Wohlbefindens“ von Martin
Seligman



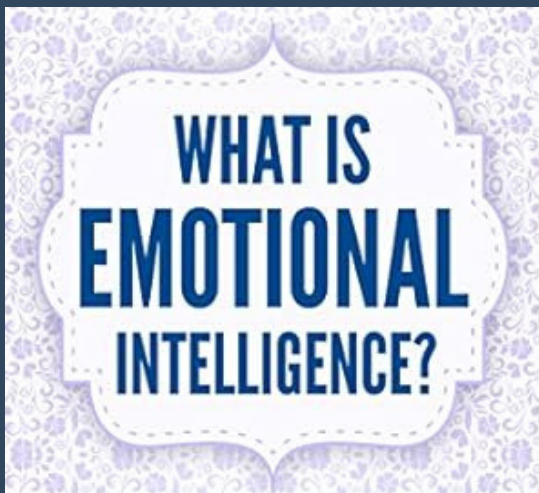
„Emotionale Intelligenz“
von Daniel Goleman



„Den Netten beissen die Hunde“ von Martin Wehrle



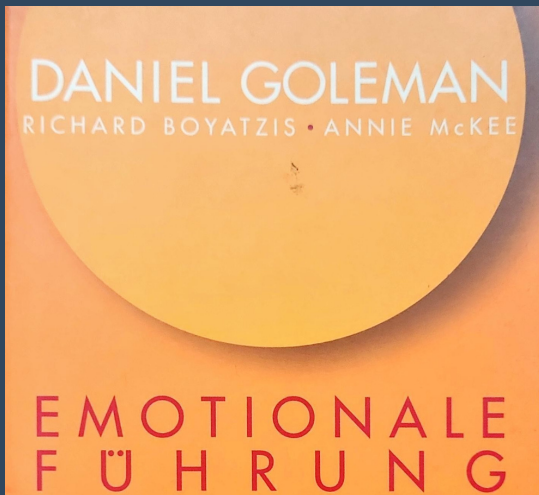
„On Emotional Intelligence“ von Daniel Goleman



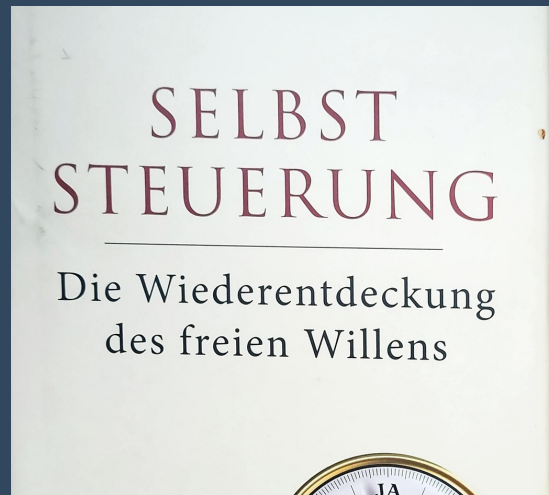
„What ist Emotional Intelligence?“ von David Mitchell



„Emotionale Intelligenz - Erfolg und nachhaltiges Glück durch die Macht der Gefühle“ von Finne Sommerfeldts



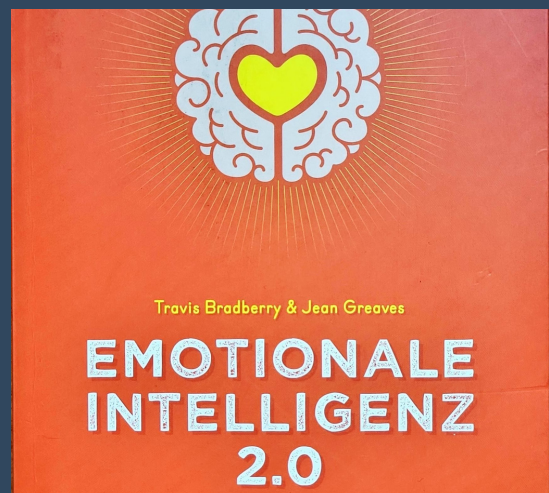
„Emotionale Führung“ von Daniel Goleman



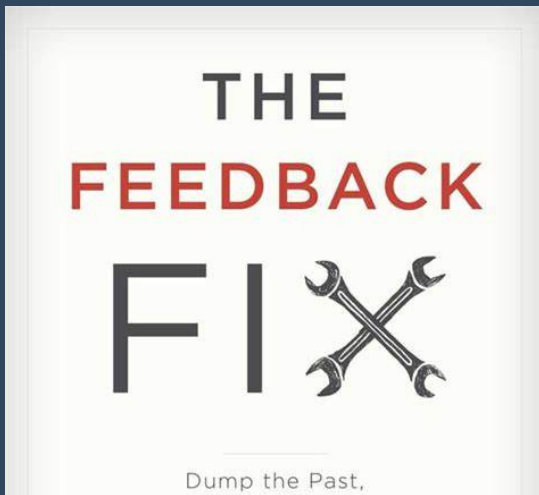
„Selbst Steuerung - Die Wiederentdeckung des freien Willens“ von Joachim Bauer



„IKIGAI - Die japanische Lebenskunst“ von Ken Mogi



„Emotionale Intelligenz 2.0“ von Travis Bradberry & Jean Greaves



„Feedback Fix“
von Joe Hirsch



„Prinzip Menschlichkeit“
von Joachim Bauer



„Kompass für die Seele“
von Bas Kast