

Mehr Lebensqualität,
harmonische Beziehungen
und beruflichen Erfolg durch

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Fünf Grund EI Fähigkeiten

Selbst-
wahrnehmung

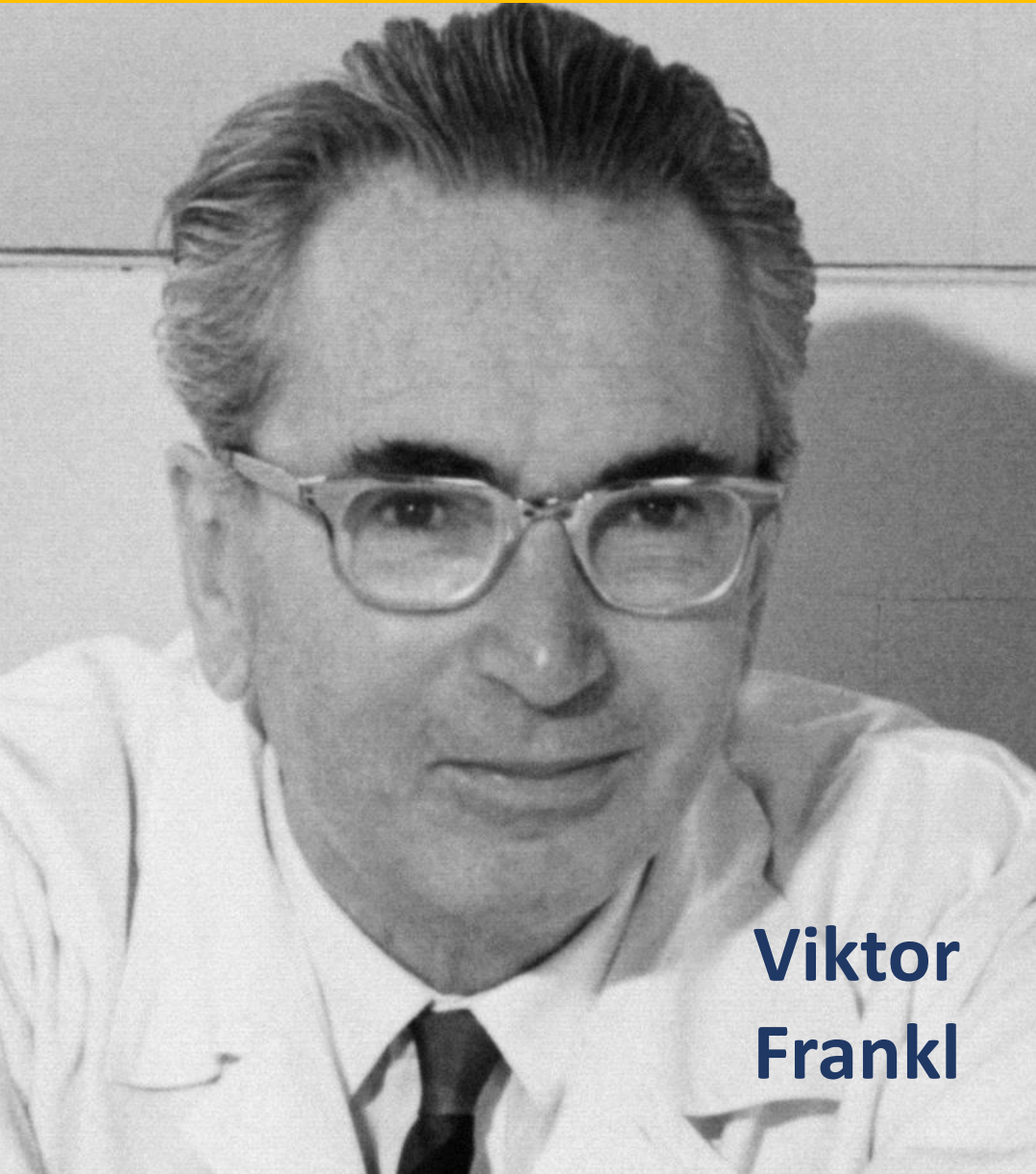
Soziale
Wahrnehmung

Selbst-
regulation

Soziale
Kompetenzen

+ Motivation

Selbststeuerung



**Viktor
Frankl**

Ein Kernpunkt der Logotherapie:

Zwischen Stimulus und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum haben wir die Möglichkeit unserer Reaktion zu wählen.

Freiheit ist bewusst wählen zu können anstatt unbewusst und gewohnheitsmäßig zu reagieren.

El Tipp 1:

Selbstverantwortung

Wir sind verantwortlich für unsere Emotionen

Unsere emotionale Reaktion hat meist nicht nur mit dem Ereignis zu tun, sondern auch mit dem, was wir in unserem Leben erfahren haben.

Selbstverantwortung ist nicht Selbstbeschuldigung

Es geht nicht darum, sich schlecht zu fühlen, weil man wütend ist, sondern darum, zu erkennen, dass man die Macht hat, den Umgang mit dieser Wut zu steuern. Wenn wir das tun, dann verlassen wir die Opferrolle. Wenn wir sagen: „Du machst mich wütend“ geben wir die Macht über unsere Gefühle an andere ab.

El Tipp 2:

Von identifiziert sein zu erfahren

1. **Bemerke deine Identifizierung: „Ich bin wütend.“**
(Die Emotion kontrolliert dich)
2. **Gehe über zu Beobachtung: „Ich fühle gerade Wut.“**
(Du schaffst eine erste kleine Lücke)
3. **Bewusstes Gewahrsein: „Ich nehme wahr, dass da gerade ein Gefühl von Wut in mir aufsteigt.“**

Stell dir die Wut als einen Besucher vor. „Ah, da ist 'Wut'. Ich begüße sie kurz, aber lasse sie nicht die Macht über mich übernehmen.“

El Tipp 3:

Die 4-Schritte Formel

- 1. Beschreibung: Was ist passiert oder wurde genau gesagt?
(Beschreibe das Ereignis wie ein Reporter.)**
- 2. Gefühl: Wie fühle ich mich jetzt?**
- 3. Erklärung: Wenn Du ... das und das sagst fühle ich mich ...
(Hier kann man, falls angebracht, auch den Bezug zur eigenen Vergangenheit herstellen, ohne zu viel preiszugeben.)**
- 4. Bitte/Wunsch: Was brauche ich jetzt vom Gegenüber?**

El Tipp 4:

Die 10-10-10-Methode

Um zu verhindern, dass Emotion uns unüberlegt und zu schnell zu Entscheidungen leiten, können wir uns diese Fragen stellen um Distanz zu Gewinnen und unseren Verstand einzubeziehen.

- Wie werde ich in 10 Minuten über diese Entscheidung denken?
- Wie in 10 Monaten?
- Und wie in 10 Jahren?

El Tipp 5:

Body-Scan der Grundemotionen

Halte mehrmals am Tag kurz inne und erforsche, was du fühlst.

1. Scanne deinen Körper: Atme dreimal tief durch: Wie fühlt sich deine Atmung an? Gibt es irgendwo Anspannung? (Kiefer, Schultern) oder körperliche Empfindungen, z.B. im Bauch oder im Brustraum?
2. Ordne zu: Versuche deine Empfindungen einer Grundemotion zuzuordnen: Freude / Angst / Überraschung / Traurigkeit / Wut / Ekel
3. Gewahrsein ohne Bewertung: Egal, was du fühlst: nehme es einfach wahr, ohne es zu bewerten. (Wie ein Objekt auf einem Radarbild.)

El Tipp 6:

Die 6-Sekunden Pause

Wenn du merkst, dass eine starke Emotion (Wut, Panik) in dir hochkocht, warte exakt sechs Sekunden, bevor du sprichst oder handelst.

Warum es funktioniert: Die chemischen Stoffe, die bei einem emotionalen Hijack ausgeschüttet werden, brauchen etwa sechs Sekunden, um abgebaut zu werden. In dieser Zeit kann dein rationales Denken wieder die Kontrolle übernehmen, bevor du etwas tust, das du später bereust.

El Tipp 7:

Genau wie Ich

Wenn emotionale Spannungen in Bezug auf jemand anderen in dir steigen, sage dir innerlich:

1. „Dieser Mensch hat Träume und Hoffnungen, genau wie ich.“
2. „Dieser Mensch hat Ängste und Sorgen, genau wie ich.“
3. „Dieser Mensch möchte wertgeschätzt und respektiert werden, genau wie ich.“
4. „Dieser Mensch hat in seinem Leben schon Schmerz erfahren, genau wie ich.“
5. „Dieser Mensch versucht gerade, auf seine Weise glücklich zu sein, genau wie ich (... auch wenn er/sie es gerade auf verletzende Weise macht).“

El Tipp 8:

Das Emotionale Echo

Wenn du mit jemandem sprichst, versuche nicht sofort Lösungen anzubieten (ein häufiger Empathie-Blocker). Versuche die Emotionen deines Gegenübers in deinen eigenen Worten widerzugeben.

Beispiel: „Wenn ich dir so zuhöre, habe ich das Gefühl, dass dich diese Situation gerade ziemlich frustriert / verunsichert. Verstehe ich dich richtig?“

Der Effekt: Der/die andere fühlt sich gesehen und verstanden. Und wenn du falsch liegst, kann der/die andere es korrigieren.

El Tipp 9:

Die 4-7-8-Atmung

Nutze deine Atmung, um das Nervensystem aktiv zu beruhigen:

- 4 Sekunden lang tief durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden den Atem anhalten
- 8 Sekunden lang hörbar durch den Mund ausatmen

Der Effekt: Das lange Ausatmen signalisiert deinem Gehirn, dass keine lebensbedrohliche Gefahr (wie ein Tiger hinter der Tür) besteht, und schaltet den Flucht-oder-Kampf-Modus ab.

El Tipp 10: Kurze Pausen

Nimm dir mehrmals am Tag ein paar Minuten Zeit für dich.

- **Bringe dein Gewahrsein zu deinem Atem**
- **Entspanne dich**
- **Am Ende frage dich: Was ist jetzt das Wichtigste, was ich als Nächstes tun kann?**

El Tipp 11: Name it to Tame it

Benenne die Emotion innerlich ganz präzise: „Ich spüre gerade eine massive Wut aufsteigen“.

Der Effekt: Das bloße Aussprechen oder Denken des Namens der Emotion verschiebt die Gehirnaktivität von der Emotion hin zum Verstand.

El Tipp 12:

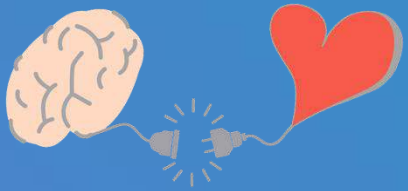
Die 5-4-3-2-1 Methode

Wenn du dich von Emotionen überwältigt fühlst kannst du den Fokus zurück in die Realität zu holen, indem du deine Sinne auf deine körperlichen Empfindungen und die Umgebung lenkst:

- Nenne 5 Dinge, die du siehst
- 4 Dinge, die du spüren kannst (z.B. deine Füße auf dem Boden).
- 3 Dinge, die du hörst
- 2 Dinge, die du riechst
- 1 Ding, das du schmeckst

El Tipps

bernieschreck.de/tipps



Bücher über EI

EQ. Emotionale Intelligenz

von Daniel Goleman

Search Inside Yourself:

Das etwas andere Glücks-Coaching

von Chade-Meng Tan

Emotionale Intelligenz:

Ein Ratgeber mit Übungsaufgaben

von Irina Bosley und Erich Kasten