

# Emotionale Intelligenz

5 Fähigkeiten, die helfen, sich selbst und andere klüger zu steuern

## Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung –  
Eigene Gefühle, Impulse  
und Muster bemerken.

## Selbstregulation

Selbstregulation –  
Innehalten und  
bewusst statt  
impulsiv reagieren.

## Motivation

Motivation –  
Sich an Zielen,  
Werten und dem  
nächsten hilfreichen  
Schritt ausrichten.

## Empathie

Empathie –  
Wahrnehmen, was  
andere fühlen oder  
brauchen.

## Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz –  
Beziehungen so  
gestalten, dass  
Klarheit, Kontakt  
und Kooperation  
möglich werden.

„Führung bedeutet heute nicht mehr, Menschen zu führen,  
sondern Bewusstheit“  
(Götz Werner, Gründer von dm)

Gunther Schmidt: „Wir laden uns gegenseitig zu  
Fokussierungen ein – ob wir wollen oder nicht“

Damir Del Monte: „Nicht der Wille bewegt uns zuerst,  
sondern das, was wir brauchen.“

Vom Bemerken zum hilfreichen Handeln.

## Retter / Held

- > Selbstaufopferung
- > Über-Verantwortung:  
„Ich rette das Opfer und strafe den Verfolger“

Angst  
am Steuer!!!



„Fokussierungs-Einladungen mit durchschlagender Wirkung“

## Reaktivitäts- Dynamik

*Stephen Karpman, 1968: Drama Triangle*

## Opferrolle

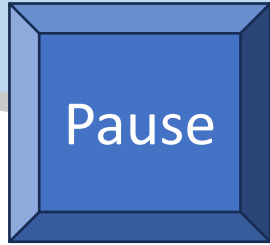
- > Hilflosigkeit
- > Ausgeliefertsein
- „Rette mich!“

## Verfolger

- > Ärger
- > Schuldzuweisungen
- > Druck
- „Du bist schuld!“



**Bewusstheit:**  
Ich merke:  
Ich bin mit Angst  
am Steuer



## Creator

- > Was will ich ermöglichen?
- > Was unterstützt uns / mich?



## Empowerment- Dynamik

David Emerald: Empowerment Dynamic (2005)

## Coach

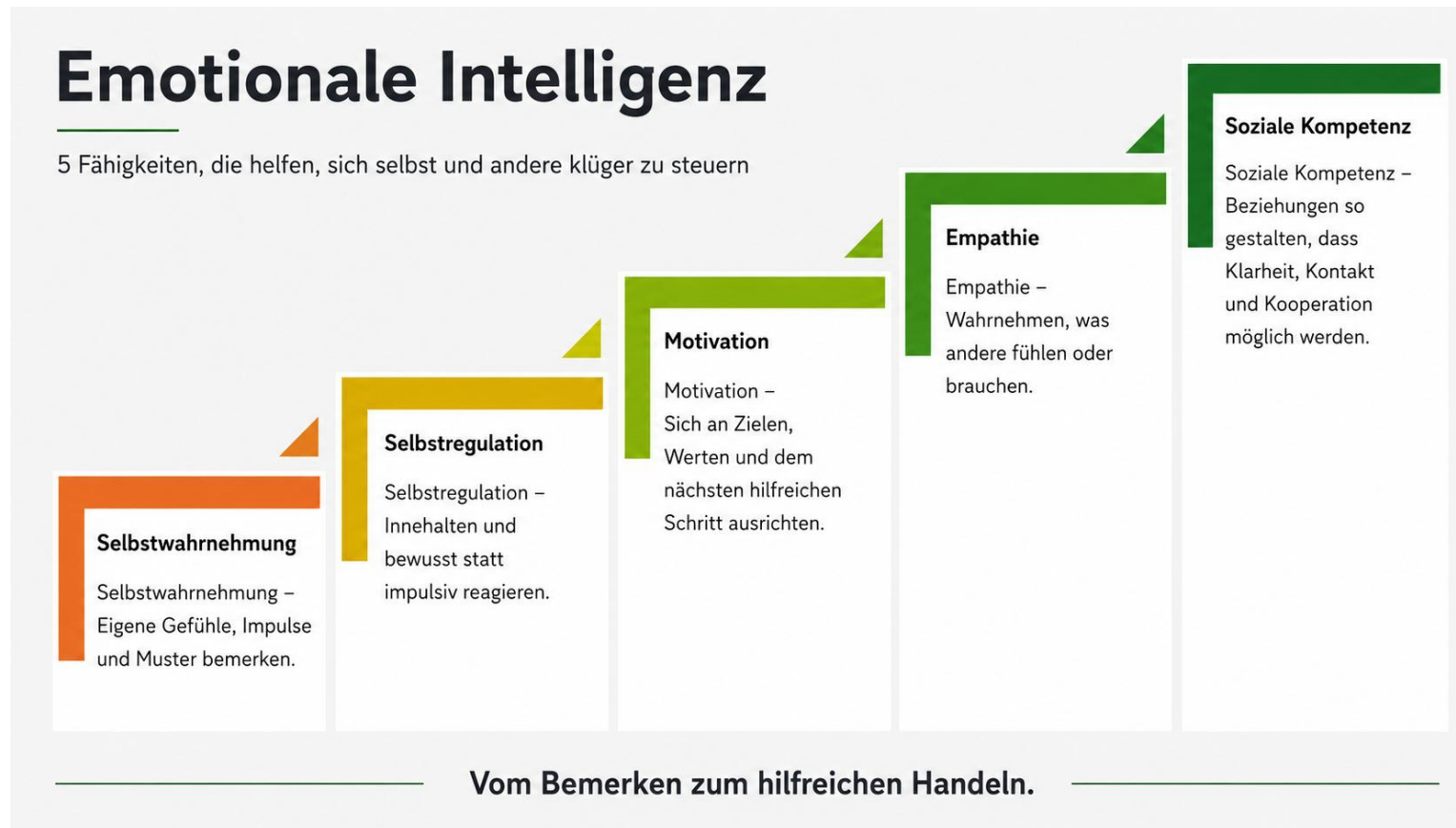
- > „auf derselben Seite“
- > Muster erkennen statt Retten
- > Wie stärke ich Verantwortung?

## Challenger

- > Spannung zum Lernen nutzen
- > Wie gehen wir damit jetzt um?

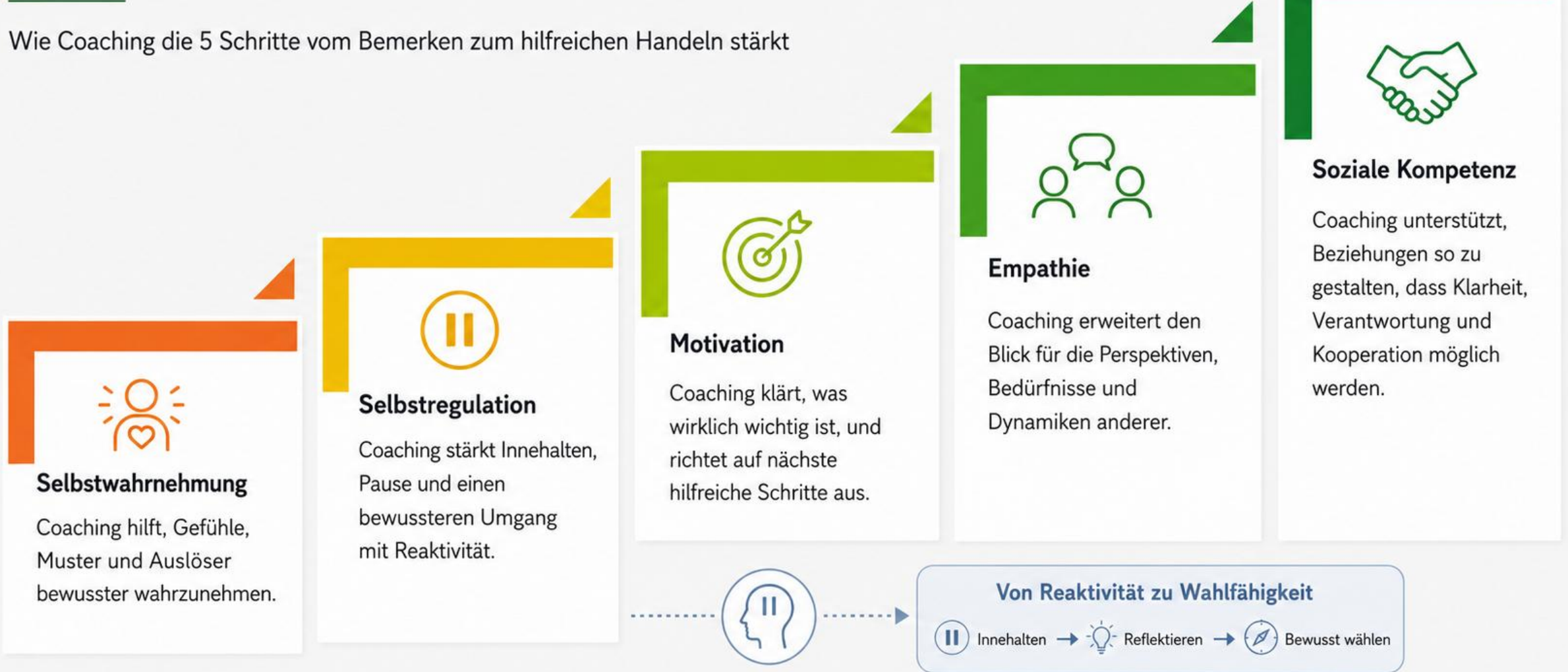
**Bewusstheit = Haltung:**

**Vielfältig, wohlwollend und offen – mit Richtung.**



# Coaching unterstützt emotionale Intelligenz

Wie Coaching die 5 Schritte vom Bemerkten zum hilfreichen Handeln stärkt



Coaching macht den Weg vom automatischen Reagieren zum bewussten Gestalten leichter.

## So arbeite ich:

- Gewährseinsfördernde Fragen:
  - „Wie ist es jetzt, ... (davon zu berichten?)“
  - „Und wie ist Ihre Haltung dazu?“
  - „Welche Befürchtungen gibt es...?“
  - „Und was könnten Sie dazu beitragen, dass....?“
- Würdigung:
  - „Und wenn das so sein dürfte?“
  - „Und wenn das für etwas gut wäre?“
  - „Was wäre anders, wenn das möglich wäre?“
- Sharing:
  - „Wenn ich Ihre Schilderung höre, werde ich....“
  - „Ich stelle mir gerade vor...“
- Experimente / Angebote:
  - „Ich schlage vor, dass Sie das eben Gesagte / diese Geste einmal übertreiben..... Wie ist die Wirkung?“
  - „Ich möchte Ihnen folgendes Modell / Idee / Konzept zeigen, weil ich mir vorstelle, das könnte einen Unterschied für Sie machen in Richtung... Prüfen Sie mal für sich, wie hilfreich das ist.“

