BENJAMIN MICHELS
STRATEGIC COACHING

Emotionale Intelligenz

Gefühle bewusst steuern

Goleman („Emotionale Intelligenz“, München 1995) beschreibt fünf Stufen zur emotionalen Intelligenz:

1. Eigene Gefühle erkennen
    a. Welche Gefühle bewegen mich?
    b. Löst eine Begegnung in mir Langeweile, Ärger oder vielleicht Angst aus?
    c. Wie reagiere ich, wenn mich jemand kritisiert?
    d. Was bedeutet für mich ein Lob?

2. Mit eigenen Gefühlen umgehen
    a. Ist es sinnvoll, meinen Ärger im Team lautstark zum Ausdruck zu bringen?
    b. Wenn nicht: Wie kann ich ihn dann loswerden?
    c. Wie kann ein Konflikt gelöst werden?

3. Eigene Gefühle umsetzen
    a. Gefühle in die Tat umsetzen
    b. Die Gefühle hinter dem Ärger erkennen (positiver Wille; Einsatzkraft)
    c. Ängstlichkeit kann zum Beispiel als Vorsicht genutzt werden
    d. Beharrlichkeit richtig einsetzen
    e. Erfolg genießen

4. Beziehungen zu anderen aufbauen
    a. Empathie (Einfühlungsvermögen)
    b. Anhand von Stimme, Mimik, Gestik und dem Verhalten die Gefühle anderer Menschen erkennen
    c. Weiß ich, was mein Gesprächspartner fühlt, wenn ich ihn auf seine Fehler anspreche?
    d. Kann ich mich in die Rolle meines Chefs hineinversetzen, der unter dem Druck der Kosten- und Terminvorgaben gereizt auf Verzögerungen reagiert?
    e. Sind mir die Gefühle meiner Kollegen wichtig?

5. Mit Menschen individuell umgehen
    a. Auf unterschiedliche Persönlichkeiten adäquat eingehen
    b. Berücksichtige ich mein Wissen und meine Einschätzung über andere, wenn ich mit ihnen zu tun habe?
    c. Nutze ich mein Einfühlungsvermögen aktiv, um Gespräche und Zusammenarbeit zu verbessern?

BENJAMIN MICHELS
STRATEGIC COACHING

Wie weit ist deine Emotionale Intelligenz ausgeprägt?

Beobachte dich in der nächsten Woche selbst:

1. Erkenne ich meine eigenen Gefühle?

_____

_____

2. Kann ich mit meinen Gefühlen umgehen?

_____

_____

3. Kann ich meine eigenen Gefühle umsetzen?

_____

_____

4. Wie gut gelingt es mir, Beziehungen zu anderen aufzubauen?

_____

_____

5. Kann ich mit Menschen individuell umgehen?

_____

_____