

# EMOTIONALE

# Intelligenz

## Selbstgewahrsein

Gedanken und Gefühle wahrnehmen und bemerken, warum wir sie haben. Unserer Stärken und Schwächen bewusst werden, Sich selber realistisch einschätzen.

## Geschick in Beziehungen

Wir inspirieren, motivieren und hören aktiv zu. Hier fließen Kenntnisse ein, wie durchsetzungsfähige Kommunikation, das Vermeiden von Schuldzuweisungen, das Wissen, wie man Vorschläge unterbreitet oder die Konzentration auf die Zukunft und nicht auf die Vergangenheit.

## Empathie

verschiedene emotionale Zeichen wahrnehmen, anderen zuhören und uns in deren Perspektive einfühlen. Wir verstehen verschiedene Gedanken und Gefühle und haben den authentischen Wunsch, dass es anderen gut geht.

## Vier Elemente

## Selbstmanagement

Impulse und negative Emotionen lernen zu regulieren, um unsere Ziele im Auge zu behalten und uns auch dann weiterzuentwickeln, wenn es schwierig ist.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen. Dazu gehört auch, die eigenen Emotionen zu steuern, um bessere Entscheidungen treffen und effektiver handeln zu können.

Daniel Goleman bezeichnet die emotionale Intelligenz als die Fähigkeit eines Menschen, seine Gefühle so zu steuern, dass diese angemessen und effektiv ausgedrückt werden.

# Selbstreflexion

Durch Achtsamkeitsübungen entwickeln wir unsere Fähigkeiten im Bereich der Kompetenzen kontinuierlich weiter. Dabei ist eine offene, anerkennende und akzeptierende Grundhaltung wichtig

## Soziales Netzwerk

Präsenz und Flexibilität



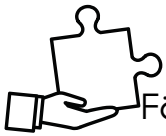
Wir entwickeln die Stärke unserer Präsenz, unserer klaren und respektvollen Wahrnehmung und unsere akzeptierende Offenheit für das, was sich zeigt

## Skills

aktives, ermutigendes und akzeptierendes Zuhören

effektives und verständnisvolles Fragen

direkte, klare und respektvolle Kommunikation



Fähigkeit, Bewusstheit zu schaffen und eine weitere Perspektive zu finden

## Bewältigungsstrategien

Wir nehmen nach und nach wahr, wie unsere eigenen unbewussten Muster unser Bewusstsein trüben und welche es sind.

Möglichkeiten für neues Handeln entwerfen

adäquate, realistische Planung von Zielen



## Persönliche Entwicklung

Wir trainieren es, unsere Schattenseiten wahrzunehmen und uns Raum, Akzeptanz und Mitgefühl angesichts dieser Entdeckungen zu erlauben.

Darauf aufbauend entwickeln wir uns in die von uns gewünschte Richtung weiter.



## Community

eine sichere Umgebung schaffen und aufrichtige Teilnahme am Wohlergehen



Aufmerksamkeit für das Wesentliche, wobei jeder für sich die Handlungsverantwortlichkeit trägt