

Emotionale Intelligenz

Wie der Sexappeal einer Führungskraft zum Wohlbefinden der Teamatmosphäre beitragen kann.

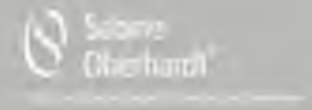
Was ist emotionale Intelligenz?

Emotionale Intelligenz ist...

- *wissen was man fühlt und in der Lage sein damit umzugehen*
- *sich selbst zu motivieren und Aufgaben erledigen und anzugehen*
- *volle Leistung zu geben und dabei kreativ und effektiv zu sein*
- *fühlen was andere fühlen*
- *Beziehungen effektiv gestalten*

(Goleman 1995)

Weshalb ist emotionale Intelligenz wichtig?

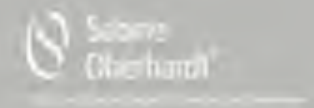


Was glauben Sie macht ein Top- Führungskraft aus?

In 90 % aller Fälle ist es der EQ !



Die 5 Bereiche emotionaler Intelligenz



Quelle: Goleman 1995, Mayer und Salovey 1997

Erkennungsmerkmale EQ

Selbstwahrnehmung

Fähigkeit das *Selbst* wahrzunehmen

Selbstregulation

Fähigkeit eigene Motive, Gedanken und Gefühle zu reflektieren und zu steuern

Motivation

Fähigkeit aus eigenem Antrieb (ohne Ermutigung oder Zwang) Aufgaben zu unternehmen

Empathie

Fähigkeit und Bereitschaft Motive, Gedanken und Gefühle anderer Personen zu verstehen und zu fühlen

Soziale Kompetenz

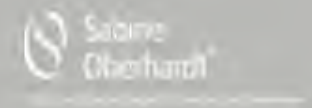
Fähigkeit zum Aufbau sozialer Interaktion, besonders mit Gruppen von Menschen, um so u.a. eigene Ziele zu erreichen

Quelle: Goleman 1995, Mayer und Salovey 1997

Erkennungsmerkmale Sexappeal



Erkennungsmerkmal Sexappeal



Wozu emotionale Intelligenz?

Aussagen:

„Es reicht doch, wenn ich dem Kunden die technischen Details erklären kann. Was anderes erwartet er sowieso nicht.“

„Mitarbeiter wollen klare Vorgaben, persönlich Befindlichkeiten sind im Berufsleben uninteressant.“

„Eine Führungskraft hat die Aufgabe strategische Entscheidungen zu treffen und die Mitarbeiter über deren Aufgaben zu informieren und die Zielerreichung zu prüfen. Um mehr geht es nicht.“

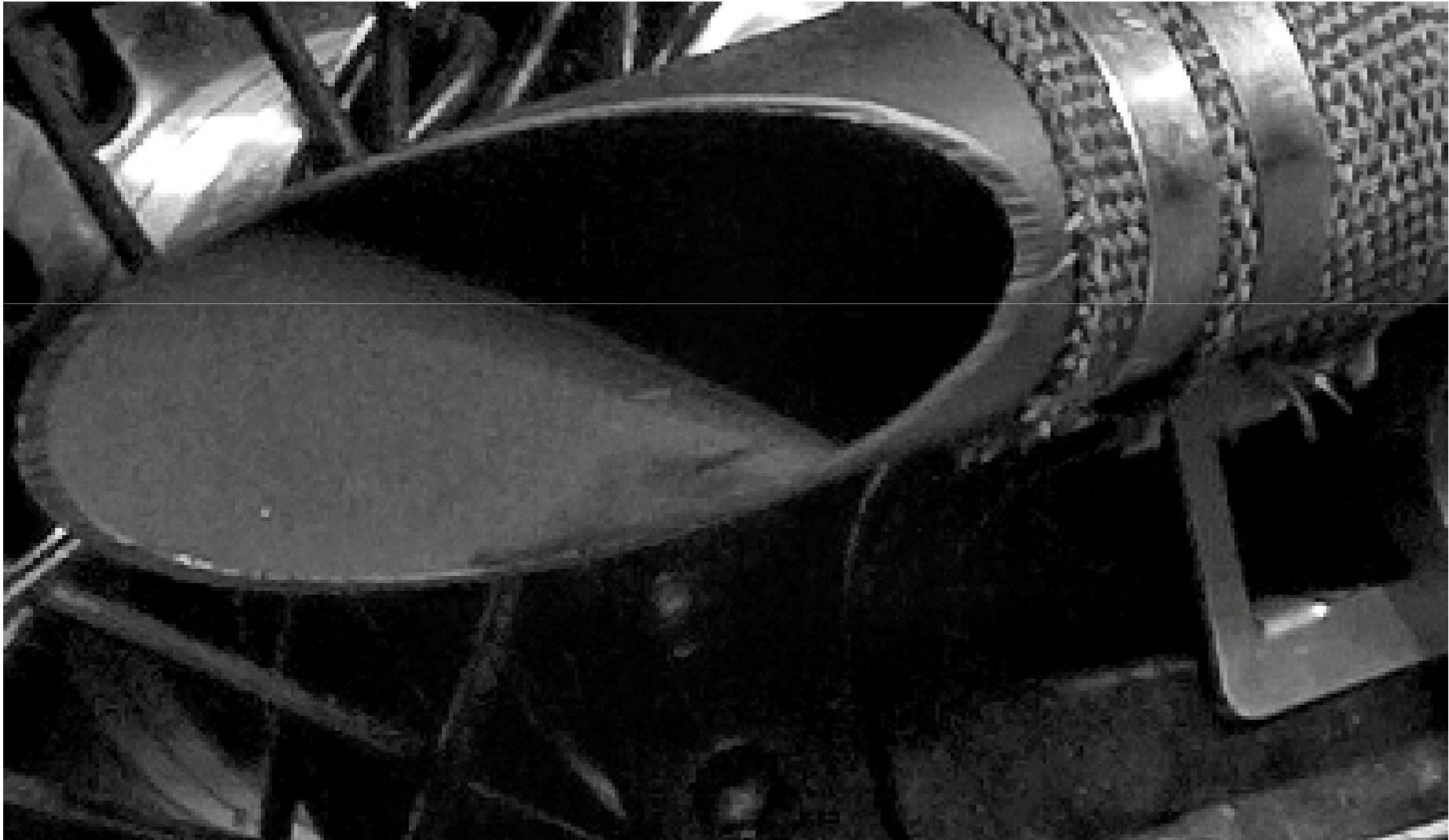
Wahrnehmung als Voraussetzung für EQ



Wahrnehmung als Voraussetzung für EQ



Wahrnehmung als Voraussetzung für EQ



Wahrnehmung als Voraussetzung für EQ



Wie hoch ist Ihr EQ im Bereich Selbstwahrnehmung?



1. Selbstwahrnehmung:

- a) Reflektieren Sie täglich Ihre Gefühle?
- b) Wissen Sie, wie Sie wirken/aussehen, wenn Sie Emotionen zeigen?
- a) Können Sie Ihre Mimik und Gestik für die Basisemotionen definieren?
- b) Erkennen Sie bei Ihrem Mitarbeitern die verschiedenen Emotionen?



Die 7 Basisemotionen nach Paul Ekman

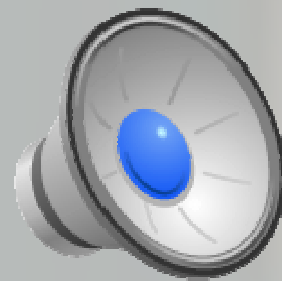


1. Freude
2. Wut / Ärger
3. Verachtung
4. Überraschung
5. Trauer
6. Furcht
7. Ekel / Abscheu

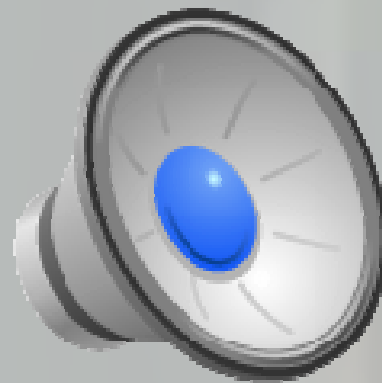


Quelle: Dr. Paul Ekman 1969 /1999

Selbstwahrnehmung



Selbstwahrnehmung



7 Basisemotionen



7 Basisemotionen

Freude



7 Basisemotionen

Wut



7 Basisemotionen

Verachtung



7 Basisemotionen

Überraschung



7 Basisemotionen

Trauer



7 Basisemotionen

Furcht

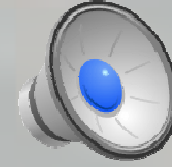
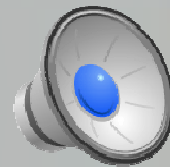
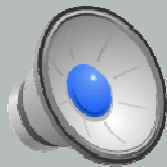


7 Basisemotionen

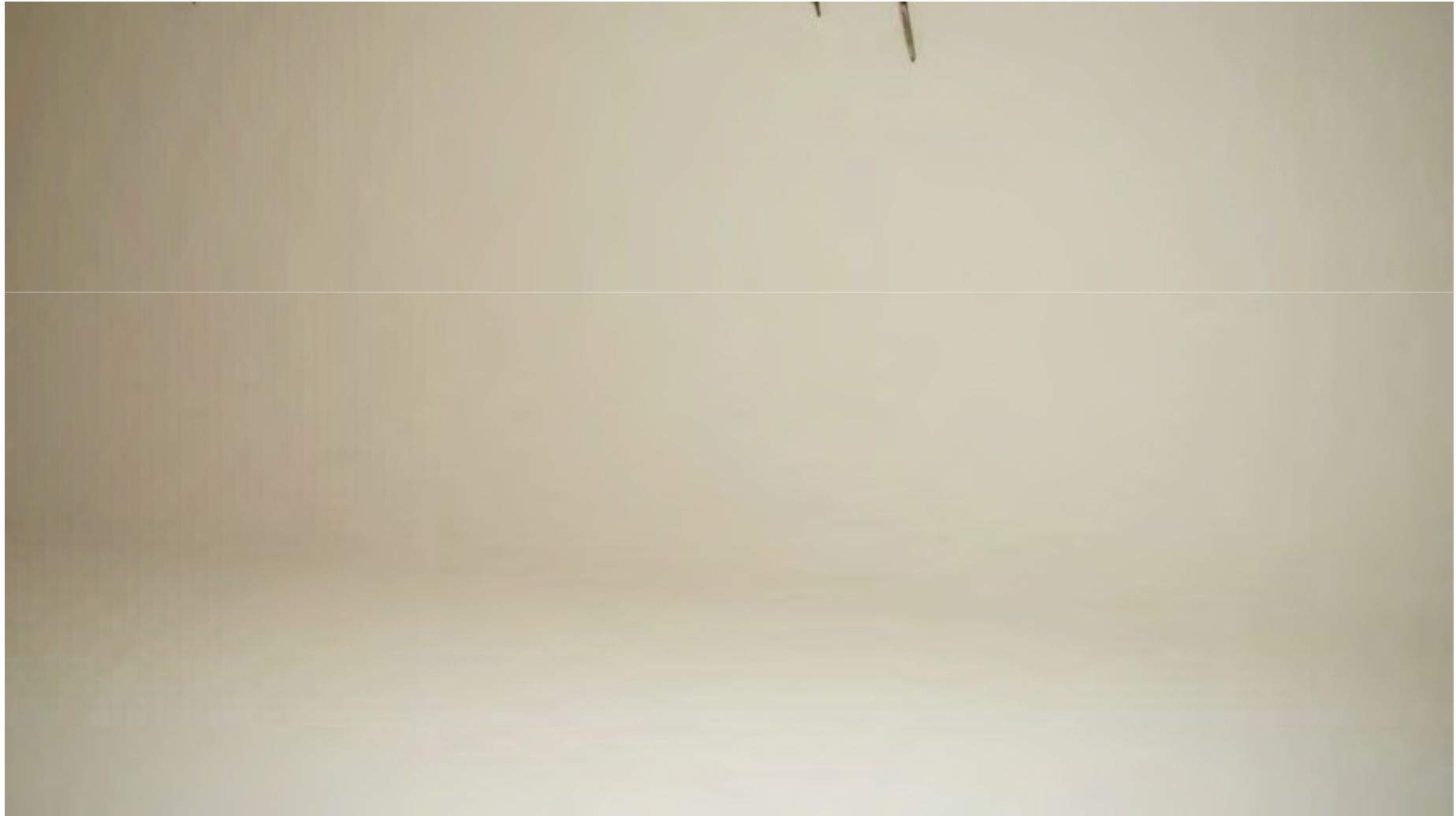
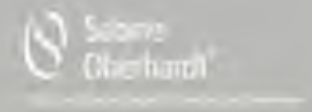
Ekel



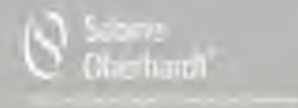
Selbstwahrnehmung: Emotionen



Selbstwahrnehmung: Emotionen



Ihre emotionale Temperatur

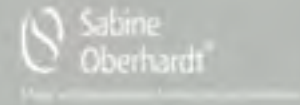


Wie ist Ihr
Empfindungsbarometer?

- heiter
- wolkig



Wie hoch ist Ihr EQ im Bereich Selbstregulierung?



2. Selbstregulierung:

- a) Sieht man Ihnen Ihren Frust leicht an?
- b) Reflektieren Sie wie sie bei Stress denken, fühlen und sprechen?
- c) Können Sie Körperempfinden, Ihre Mimik und Gestik für die Basisemotionen definieren?
- d) Wie gut arbeiten Sie unter Druck?

Studien fanden heraus, dass sich die Mehrheit der Menschen ihren Stimmungen ausgeliefert fühlen und nur wenige es schaffen, schlechte Gefühle abzuschütteln oder gezielt zu regulieren.

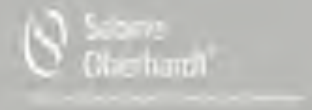
3 Stile im Umgang mit Emotionen

achtsam:

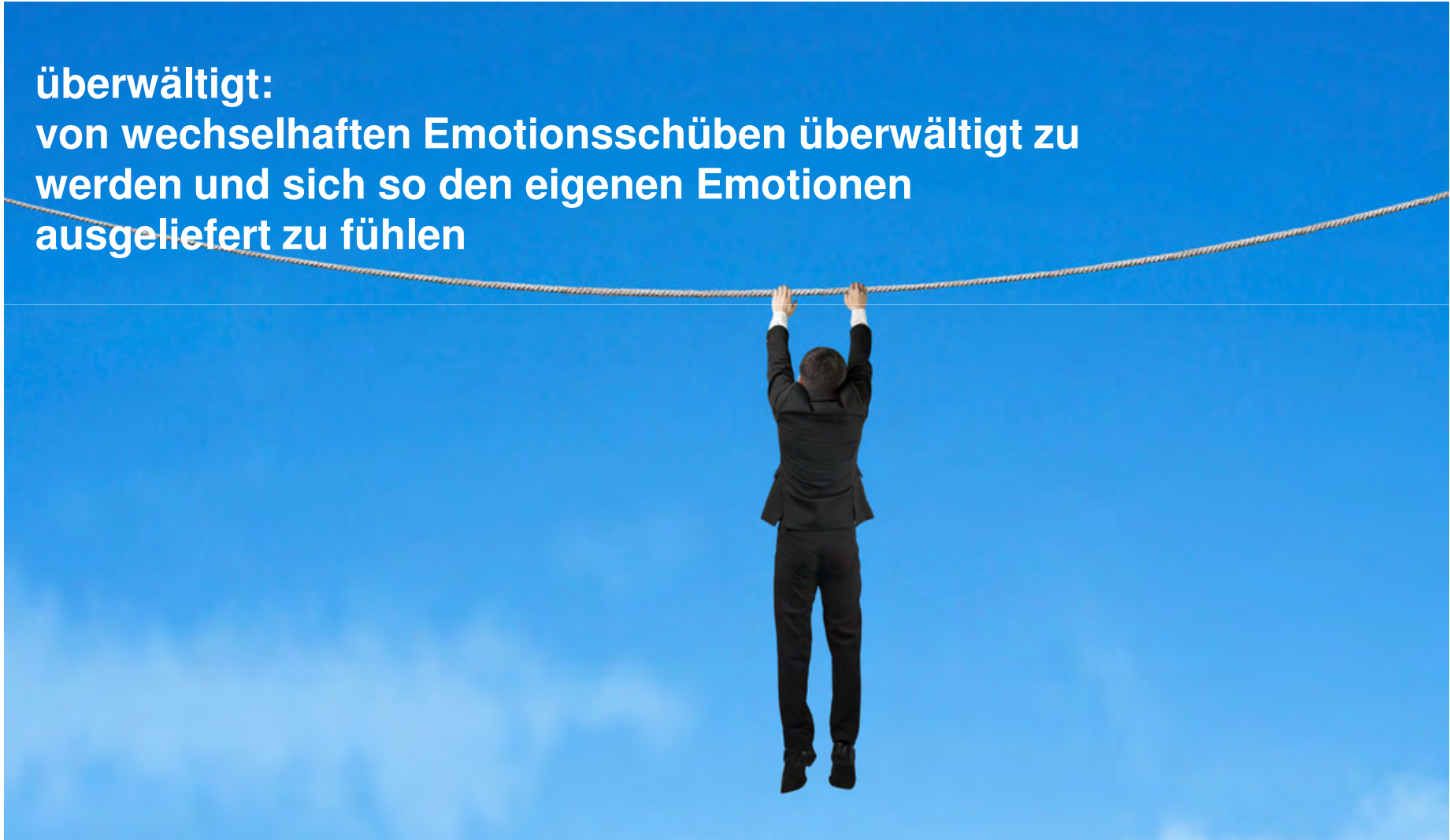
Bewusstsein über die eigenen Motive, Gedanken und Gefühle erlangen, um so negative Gefühle besser verarbeiten zu können.



3 Stile im Umgang mit Emotionen

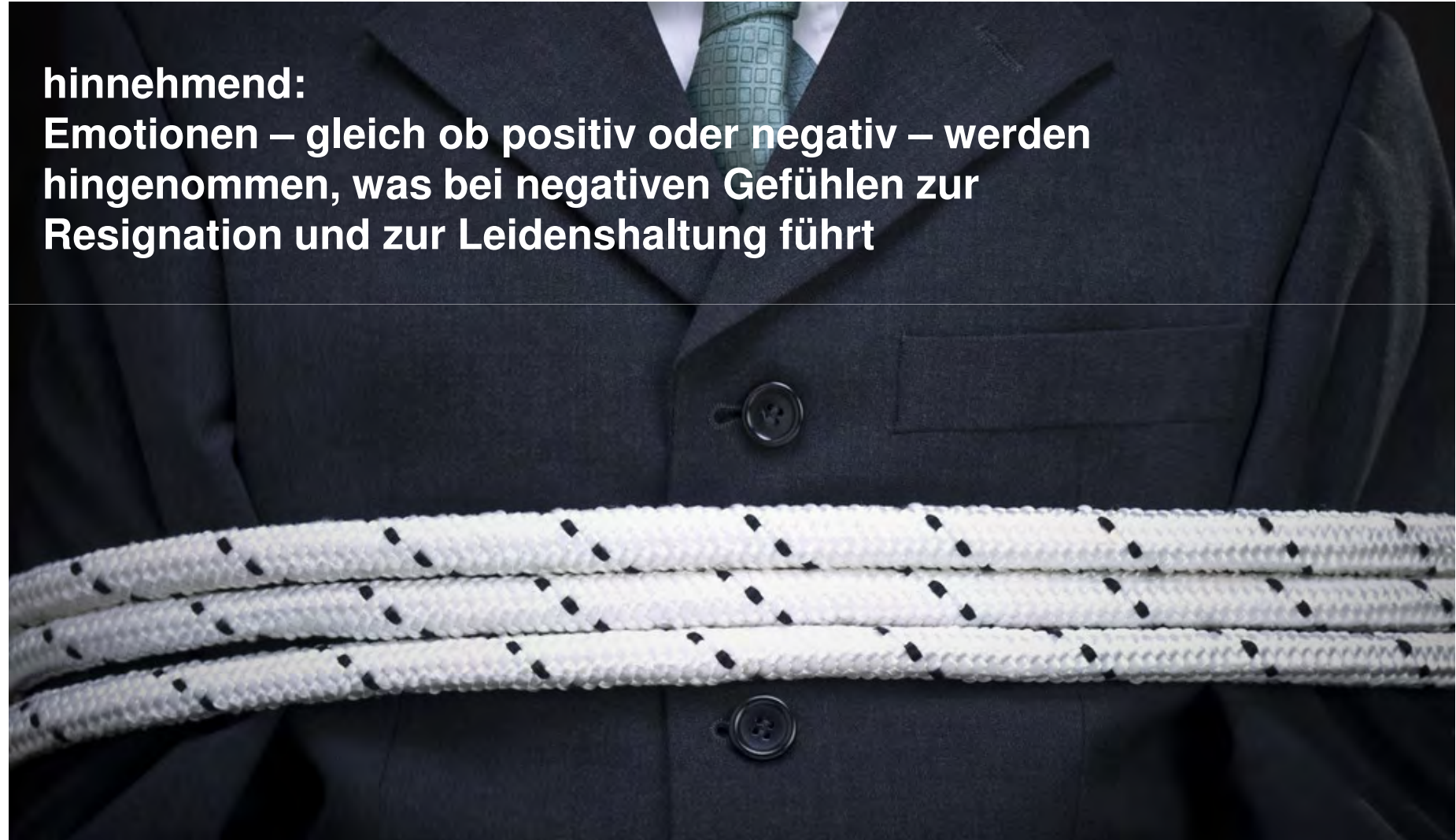


**überwältigt:
von wechselhaften Emotionsschüben überwältigt zu
werden und sich so den eigenen Emotionen
ausgeliefert zu fühlen**



3 Stile im Umgang mit Emotionen

hinnehmend:
Emotionen – gleich ob positiv oder negativ – werden
hingegenommen, was bei negativen Gefühlen zur
Resignation und zur Leidenshaltung führt



Umgang mit Emotionen: Wertekonflikte



Umgang mit Emotionen: Werte



Umgang mit Emotionen: Werte



Selbstregulierung

- Lachen Sie viel
- Denken Sie an ein witziges Erlebnis

„Wer sich freut, kann nicht ärgerlich sein.“

- **Versetzen Sie sich jeden morgen in eine positive Stimmung.**
- **Wählen Sie eine typgerechte regelmäßige Regulierungsmethode z.B. Sport, Meditation oder mentales Training**
- **Schreiben Sie in Ihr Dankbarkeitsbuch**
- **Erstellen Sie eine Zielcollage**

Wie hoch ist Ihr EQ im Bereich Motivation?

3. Motivation:

- a) Lieben Sie das was Sie tun?
- b) Können Sie Körperempfinden, Ihre Mimik und Gestik Ihre Motivation definieren?
- c) Was sind Ihre Ziele und wie verfolgen Sie diese?
- d) Lieben Ihre Mitarbeiter Ihre Tätigkeit?

Motiv (lateinisch *motus* = Bewegung, Antrieb)

Emotion (lateinisch *emovere* = herausbewegen, emporwühlen)

Unsere Motive und Emotionen sind es die uns motivieren, unsere Handlungen und unser Tun antreiben. Motivation bedeutet sich ein Motiv zu geben und Gefühle der Begeisterung zu aktivieren.

Große Leistungen beginne immer mit einen guten Motiv und tiefen Gefühlen.

Stellen Sie sich einen Menschen vor, der seinen Job liebt.

- **Woher wissen Sie, dass jemand seinen Job liebt?**
- **Was sind die Merkmale, die Sie beobachten können?**
 - **Denken Sie nun an Ihren eigenen Job: Welche Gefühle haben Sie bezüglich Ihrer Tätigkeit?**
 - **Was fällt Ihnen im Vergleich auf?**



Was zeichnet motivierte Personen aus?

- Sie haben eine hohe **Selbstdisziplin**
- Sie haben **Ziele und Visionen**
- Sie haben einen **besonderen Leistungsanspruch**
- Sie denken in **Lösungen**
- Sie haben einen **großen Leistungswillen**
- Sie können **verzeihen**
- Sie sind **lernfähig**

Motivation

**Wir ziehen das an, was wir ausstrahlen!
Die Welt ist ein Spiegelbild.**



Motivation

1. Setzen Sie sich spezifische Ziele und machen Sie einen konkreten Zeitplan

2. Werden Sie sich klar, welche Ziele für Sie wichtig sind

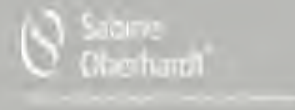
START HERE

3. Arbeiten Sie täglich an Ihren Zielen

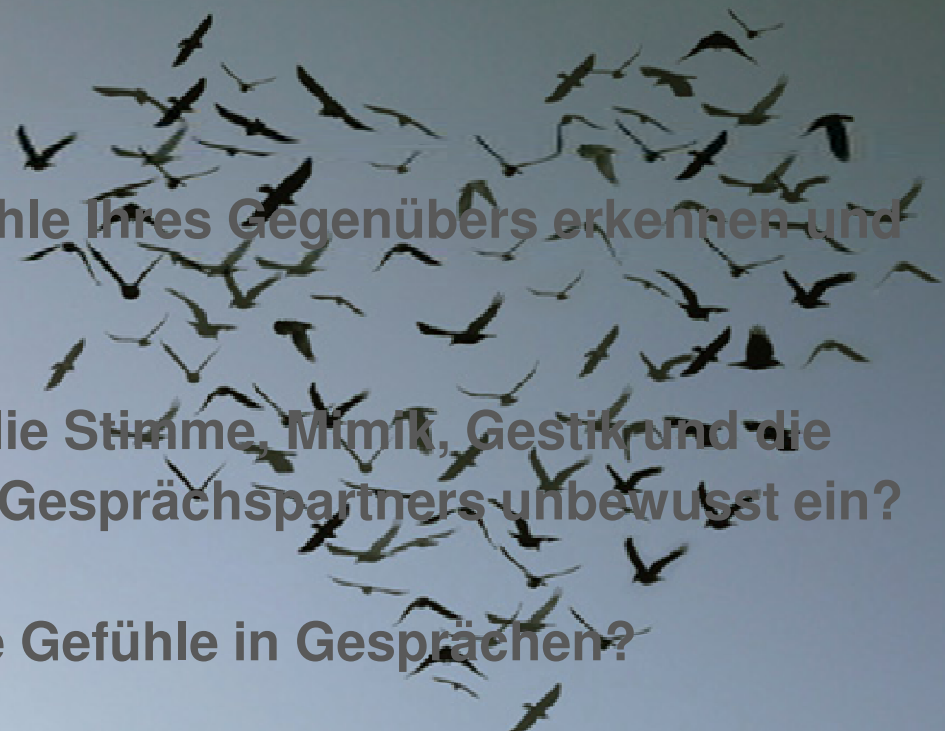
4. Visualisieren Sie Ihre Ziele



Wie hoch ist Ihr EQ im Bereich Empathie?



4. Empathie

- 
- a) Können Sie die Gefühle Ihres Gegenübers erkennen und lesen?
 - b) Stellen Sie sich auf die Stimme, Mimik, Gestik und die Körperhaltung Ihres Gesprächspartners unbewusst ein?
 - c) Beherrschen Sie Ihre Gefühle in Gesprächen?
 - a) Möchten Sie andere Menschen verstehen?

Führungskraft oder nicht?



Wer fährt welches Fahrzeug?



Wer ist die Fahrerin?



1



2



3



4



5



Auto A



Auto B



Auto C



Auto D



Auto E

Führungskraft oder nicht?



Wer fährt welches Fahrzeug?



Empathie



1



2



3



4



5



Auto A



Auto B



Auto C



Auto D



Auto E

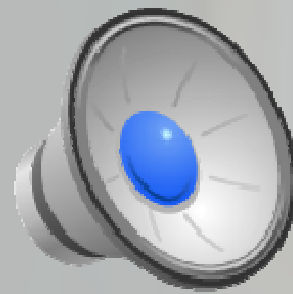
**„Nicht alles was zählt, ist messbar
und nicht alles, was messbar ist, zählt.“**

Albert Einstein

SUCCESS



Soziale Kompetenz



Soziale Kompetenz

- Humor
- Veränderungswille
- Spiritualität
- Guten Umgangsformen
- Wertschätzung und Respekt vor Menschen
- Positive Einstellung
- Achtet auf seine Lebensführung
- Gesetzt von Geben und Nehmen kennen und leben

Soziale Kompetenz



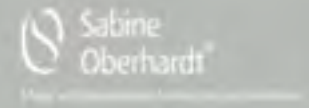
Soziale Kompetenz



Soziale Kompetenz



Erfolg hat viele Gesichter



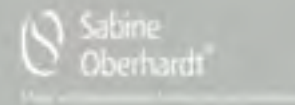
Ekman, P. (1999) Basic Emotions. In T. Dalgleish and T. Power (Eds.) *The Handbook of Cognition and Emotion*. Pp. 45-60. New York: John Wiley & Sons.

Ekman, P., Sorenson, E. R. und Friesen. W. V. (1969). Pan-cultural Elements in Facial Displays of Emotions. *Science*, 164, 86-88.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Mayer, J.D. und Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey und D. Sluyter (Hrsg.): *Emotional Development and Emotional intelligence: Educational Implications*. 3-31. New York: Basic Books.

Kontakt



Kontakt

Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG
Karl-Heim-Str. 13
D-74363 Güglingen

Fon +49 (0) 7135 96 11 60

Fax +49 (0) 7135 96 11 49

success@sabineoberhardt.com

www.sabineoberhardt.com