

EQ – Emotionale Intelligenz

Starten Sie am besten mit dem Element 1 – Selbstwahrnehmung (z.B. gleich am Morgen nach dem Aufstehen;-). Bleiben Sie in den nächsten Tagen bei diesem Schritt und gehen Sie erst dann zum nächsten Element weiter, nachdem Sie die «Selbstwahrnehmung» auf «Knopfdruck» abrufen können!

Selbstwahrnehmung

Definition

Wahrnehmen der eigenen Emotionen, Stärken, Schwächen und Motive.

Eigenschaften

Selbstreflexion, emotionales Bewusstsein, kennt die eigenen Reaktionen & Verhaltensweisen.

1.

Selbststeuerung

Definition

Fähigkeit, impulsive Reaktionen zu kontrollieren und die eigenen Emotionen zu steuern.

Eigenschaften

Selbstdisziplin, Zuverlässigkeit emotionale Selbstbeherrschung

2.

Selbstmotivation

Definition

Innere Antriebskraft, Ziele zu erreichen, unabhängig von äusseren Anreizen.

Eigenschaften

Zielorientiertes Denken und Handeln, Leidenschaft und Ausdauer.

3.

Empathie

Definition

Gefühle und Bedürfnisse des vis-à-vis zu erkennen und zu verstehen.

Eigenschaften

Mitgefühl, Verständnis für Emotionen anderer und Fähigkeit, sich in andere hinzusetzen.

4.

Engagement

Definition

Effektive und konstruktive Beziehungen zu anderen aufbauen und unterhalten.

Eigenschaften

Findet Zugang zu anderen, Überzeugungskraft, weckt das Engagement beim vis-à-vis und nimmt Einfluss.

5.