



Tipps für mehr Emotionale Intelligenz

Checkliste: Emotionen richtig
einordnen und emotionale
Intelligenz trainieren

Start

Step 1

Emotionale Basislinie verstehen und stärken

Ihre emotionale Basislinie ist der Grundzustand Ihrer Gefühle – vergleichbar mit dem Ruhepuls nach Anstrengung. Sie können diese trainieren:

Positive Routinen:

Üben Sie täglich Dankbarkeit oder Affirmationen.

Achtsamkeit:

Nehmen Sie Ihre Emotionen bewusst wahr, ohne sie zu bewerten.

Resilienz-Training:

Stellen Sie sich regelmäßig kleinen Herausforderungen.

Next

Step 2

Die Botschaften hinter den Emotionen entschlüsseln

- **Wut:** Weist darauf hin, dass eine Grenze verletzt wurde. Setzen Sie klare Grenzen oder akzeptieren Sie Unveränderliches.
- **Angst:** Warnt vor MÖGLICHEN Gefahren. Bereiten Sie sich vor und prüfen Sie Warnsignale.
- **Frustration:** Zeigt unerfüllte Erwartungen. Überdenken Sie Ihre Strategie oder Ihr Ziel.
- **Schuldgefühle:** Verweisen auf Werteverstöße. Handeln Sie verantwortungsvoll und korrigieren Sie ggfs.Ihr Verhalten.
- **Traurigkeit:** Signalisiert Verlust. Würdigen Sie Vergangenes und prüfen Sie, ob eine Wiederherstellung möglich ist.

Next

Step 3

Emotionen im Moment bewältigen

Emotion anerkennen:

Nehmen Sie die Emotion bewusst wahr,
ohne sie zu werten.

Schnelle Selbstbefragung:

Was will Ihnen dieses Gefühl mitteilen?

Pause:

Schaffen Sie Raum zwischen Reiz und
Reaktion.

Atem-Fokus:

Atmen Sie tief ein (4 Sekunden), halten
Sie (2 Sekunden) und atmen Sie
langsam aus (6 Sekunden). Dies
beruhigt Ihr Nervensystem.

Next

Step 4

Journaling zur Förderung emotionaler Intelligenz

Regelmäßige Reflexion:

Notieren Sie regelmäßig, welche Emotionen Sie empfunden haben und was sie ausgelöst hat.

Selbstbefragung:

Fragen Sie sich: Was wollte mir diese Emotion sagen? Wie habe ich reagiert?

Lernprozess dokumentieren:

Halten Sie fest, welche Strategien Ihnen geholfen haben, mit schwierigen Emotionen umzugehen.

Mustererkennung:

Achten Sie auf wiederkehrende Gefühle oder Situationen. Hier lohnt es sich, besonders genau hinzusehen.

Next

Step 5

AKTION FÜR HEUTE

Machen Sie ein emotionales Audit:
Notieren Sie erlebte Emotionen,
Auslöser und Erkenntnisse. Versuchen
Sie beim nächsten Trigger, sich zu
beobachten und probieren Sie einen der
Tipps aus. Gehen Sie spielerisch an die
Sache. Druck wirkt hier eher
kontraproduktiv.



Viel Erfolg!