

Emotionale Kompetenz nach www.uwewiest.de

1. Wahrnehmung (Selbstwahrnehmung):

Nach „außen“:

Die Gedanken, Gefühle, inneren Bilder
Empfindung anderer erspüren

Nach „innen“:

Eigene Gedanken, Gefühle, Bilder, Empfindungen
wahrnehmen

Kooperation „innen“ - „außen“:

effektiver innerer Dialog

2. Selbstäußerung (Selbstöffnung):

Verständlich reden

In der „Ich-Form“ Gedanken, Gefühle, Empfindungen beschreiben
Rückmeldungen geben und annehmen

Jemanden fragen, Bitten äußern

3. Empathie

Sich anderen zuwenden können: durch die Körperhaltung;

Entgegen neigen, offene Armhaltung, Spiegeln der Körperhaltung,
Mimik und Gestik..

Jemanden freundlich ansehen, Kopfnicken.

Wiederholen, was der andere gesagt hat, um zu zeigen: man hört zu

In eigenen Worten wiedergeben, was man glaubt: dies fühlt, denkt,
empfindet der andere, diese Bilder sieht er oder sie vor sich: Aktives
Zuhören

4. Zufriedenheit, Erlebnisfähigkeit

Ausgewogenheit des Fühlens, Empfindens, Denkens, Imaginierens

Bewusstheit, „abschaltbar“, sensibel sein können aber nicht müssen

Ermutigender innerer Dialog

Sich versenken und genießen

„negative Ansteckungen“ abwehren

aus negativen Affekten schnell wieder „auftauchen“

Eine gute Stimmung halten

Sich selber verzeihen

Sich selber verstehen

Frühere Handlungen verstehen

5. Selbstorganisation

Konzentration

planvolles Handeln

Setzen realistischer Ziele

- Einschätzen eigener Kräfte und Möglichkeiten

Durchhalten beim Anstreben selbst gesetzter Ziele

Fähigkeit zur Selbstverstärkung (Selbstlob, Selbstbelohnung)

Abschätzen kurzfristiger und langfristiger Wirkungen eigenen Verhaltens

6. Soziale Flexibilität

Schnelligkeit des Wahrnehmens und Handelns, „soziale Intuition“, Wendigkeit

Balance zwischen Selbstbehauptung und Empathie

Verstehen von Abläufen zwischen mehreren Personen, in Gruppen

Wissen, was in einer bestimmten Situation von einem erwartet wird

7. Selbstbehauptung

Auf Druck mit verhältnismäßigem Gegendruck reagieren, deutlich äußern: Was will ich nicht haben? Sich für seine Rechte einsetzen, mit Gruppendruck umgehen.

Gefühle mit gebremstem Zorn äußern, Ärger bewältigen, Bedürfnisspannungen aushalten.

Angriffe auf die eigenen „Hühneraugen“ differenziert, flexibel und für den Angreifer überraschend parieren. „Schlagfertigkeit“. Nicht berechenbar sein.

Im akuten Konflikt und in Ruhe dieselben Ziele verfolgen. (Und nicht in Rage den anderen angreifen und nachher über sich selber zerknirscht sein).