MODUL 4: COACHING

EMOTIONALE KOMPETENZ

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Ziel 1

Hintergrundinformationen

Erkunden Sie emotionale Kompetenz und ihre Auswirkungen auf das Coaching.

Ziel 2

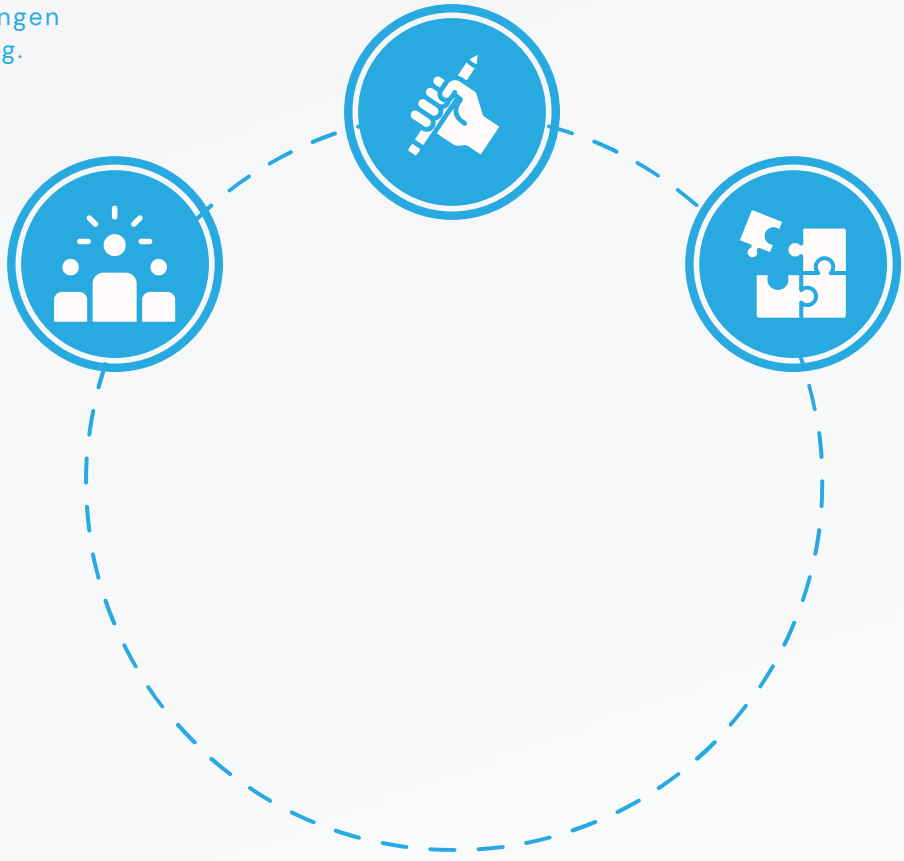
Übung: Emotionale Intelligenz

den Teilnehmernden dabei zu helfen, ein Bewusstsein und Verständnis für ihre Emotionen zu entwickeln

Ziel Nr. 3

Integration der Ergebnisse

Reflexion des Prozesses und Integration der Erkenntnisse



MODUL 4: COACHING

EMOTIONALE KOMPETENZ

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung	1. Zielgruppe - Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches 2. Zeit - 1 Stunde.
Materialien	1. Anleitung, Karteikarten 2. Stift und Papier

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK

Hintergrundinformationen

Übung: Emotionen

Spiegelung

Abschlussrunde

MODUL 4: COACHING

EMOTIONALE KOMPETENZ

HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZUR EMOTIONALEN KOMPETENZ

Für Menschen, die emotionale Arbeit mit anderen leisten, wie Mentoren oder Coaches für Veränderungsprozesse, ist es wichtig, ein Verständnis für die eigenen Emotionen zu entwickeln, Emotionen zu regulieren (siehe Modul 1: Emotionale Regulierung), sich der Emotionen anderer bewusst zu sein und Interaktionen zu steuern. Diese Kompetenzen lassen sich in einer Tabelle wie folgt zusammenfassen:

Daniel Golemans Modell der emotionalen Intelligenz (Positivepsychology, 2022)

Emotionale Intelligenz kann durch die bewusste Beachtung aktueller Gefühlszustände gefördert werden.
Während einige Achtsamkeitsübungen für Emotionen typischerweise Anweisungen zur „Akzeptanz" enthalten, konzentrieren sich die folgenden Übungen nur auf die emotionale Wahrnehmung.
Die Teilnehmenden werden dazu eingeladen, einen emotionalen Zustand einfach wahrzunehmen und sich mit ihm zu verbinden. Ziel ist nicht, Emotionen zu regulieren oder zu tolerieren, sondern sich schrittweise mit den eigenen Emotionen vertraut zu machen.
Daher ist es ratsam, sich bei dieser Übung zunächst mit positiven oder neutralen Emotionen zu verbinden, anstatt mit schwierigen oder belastenden Emotionen.

MODUL 4: COACHING

EMOTIONALE KOMPETENZ

ÜBUNG 1 EMOTIONALE KOMPETENZ

Mit dieser Übung können Sie üben, sich Ihrer Emotionen bewusst zu werden.
Indem Sie emotionales Bewusstsein üben, können Sie Ihre emotionale Intelligenz aufbauen.

Anweisungen:

Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Entspannen Sie Ihre Schultern und Kiefermuskulatur. Schließen Sie die Augen oder blicken Sie einfach unkonzentriert nach unten.

1. Achten Sie auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie der Atem in Ihren Körper hinein und aus ihm heraus fließt.
2. Konzentrieren Sie sich nun nicht mehr auf Ihren Atem, sondern auf Ihren Körper. Beginnen Sie, ihn langsam von Kopf bis Fuß zu durchleuchten und achten Sie dabei auf alle vorhandenen Gefühle und Emotionen.
3. Möglicherweise spüren Sie verschiedene Gefühle oder Emotionen im ganzen Körper. Wählen Sie für diese Übung zunächst ein Gefühl oder eine Emotion aus, auf das Sie sich konzentrieren möchten.
4. Achten Sie darauf, wo in Ihrem Körper sich diese Emotion befindet. Welcher Körperteil hält dieses Gefühl fest?
5. Wie groß oder klein ist das Gefühl?
6. Welche Größe und Form hat das Gefühl? Ist es rund oder kantig?
7. Hat das Gefühl eine Farbe? Und wenn ja, verändert sich die Farbe oder bleibt sie gleich?
8. Ist das Gefühl schwer oder leicht?
9. Ist das Gefühl in Bewegung oder still?
10. Ist das Gefühl hart oder weich? Ist es rau oder glatt? Wenn du dieses Gefühl mit meiner Hand berühren könntest, wie würde es sich anfühlen?
11. Wenn Sie diesem Gefühl oder dieser Emotion nun einen Namen geben müssten, wie würde er lauten?
12. Wenn Ihnen kein Name für dieses Gefühl einfällt, ist das auch in Ordnung. Seien Sie nett zu sich selbst und beobachten Sie das Gefühl in Ihrem Körper weiterhin neugierig und ohne Vorurteile, bis Ihnen die Natur dieser Emotion klarer wird.
13. Vertiefen Sie sich noch etwa fünf Minuten lang in dieses Gefühl. Wenn Sie das Gefühl haben, sich mit diesem Gefühl wohlzufühlen und es zu verstehen, öffnen Sie sanft die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Raum, in dem Sie sich befinden.

Reflektieren Sie diese Übung in der Gruppe

MODUL 4: COACHING

EMOTIONALE KOMPETENZ

ÜBUNG 2 EMOTIONALE KOMPETENZ

Übung zum Emotionsübergang

1. Emotionen verstehen
Besprechen Sie kurz, wie wichtig es ist, ein breites Spektrum an Emotionen zu erkennen, um sich selbst und andere besser zu verstehen und die eigenen Gefühle zu regulieren. Verteilen Sie leere Karteikarten an die Teilnehmenden.

2. Emotionen auflisten
- Bitten Sie die Teilnehmenden, möglichst viele Emotionen zu sammeln.
- Jede Emotion wird auf eine separate Karte geschrieben.
- Verteilen Sie die Karten, um Duplikate zu vermeiden.

3. Emotionsübergangsaktivität
- Sammeln und mischen Sie die Karten und legen Sie sie verdeckt ab.
- Jeder Teilnehmende zieht zufällig zwei Karten.
- Sie erklären, wie man von der ersten Emotion zur zweiten übergeht.
- Andere können ihre Perspektiven teilen.

4. Diskussionsfragen
- Wie einfach war es, Emotionen aufzulisten?
- Waren Sie von der Vielfalt überrascht?
- Wie schwierig war es, zwischen Emotionen zu wechseln?

MODUL 4: COACHING

EMOTIONALE KOMPETENZ

REFLEXION UND ABSCHLUSS

Reflexion über die Übungen

Wie geht es den Teilnehmernden nach dieser Übung?

Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden gemacht?

Möchten die Teilnehmenden etwas mitteilen oder Fragen stellen?

Sind während der Übungen Emotionen aufgetreten, die verarbeitet oder besprochen werden müssen?

Fazit des Moderators.