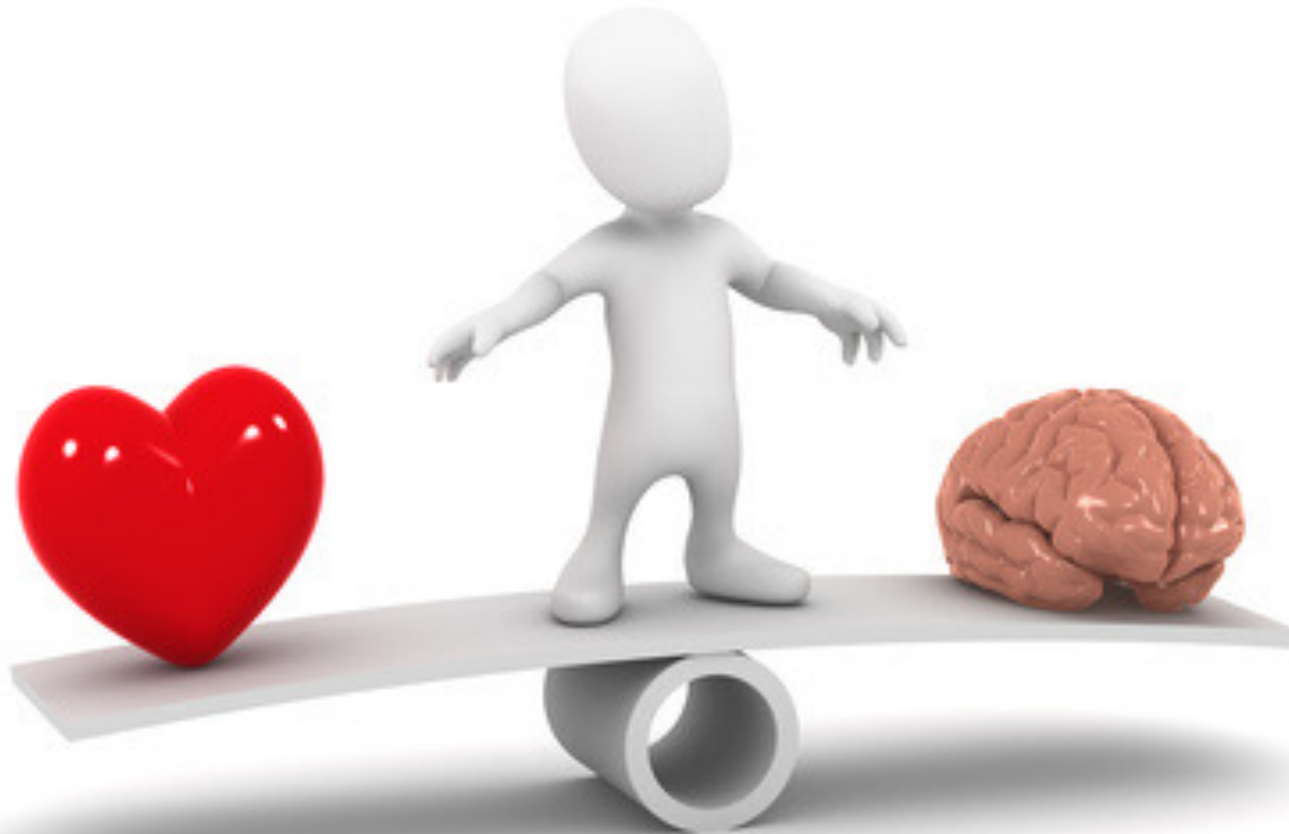


# EQ – Emotionale Intelligenz

## zum Beispiel Selbstregulierung



# Selbstregulierung - Definition

- störende Emotionen und Impulse in Schach halten
- Standards von Ehrlichkeit und Integrität aufrecht erhalten
- Verantwortung für die persönliche Leistung übernehmen
- Flexibilität und Umgang mit Veränderungen
- sich mit neuen Ideen, Ansätzen und Informationen wohl fühlen



# Selbstregulierung - Übung

## Übung - Einzelreflexion

Denken Sie bitte an eine für Sie emotional aufgeladene Situation der letzten Wochen. Versetzen Sie sich intensiv in diese Situation zurück und erleben sie noch einmal nach.

Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Um welche Emotion handelte es sich?
2. Wie intensiv schätzen Sie diese Emotion „damals“ auf einer Skala von 1-10 ein?
3. Wie sind Sie „damals“ mit diese Emotion umgegangen?
4. War dieser Umgang adäquat/ angemessen?
5. Welche anderen Möglichkeiten des Umgangs hätte es noch gegeben?



# Selbstregulierung - Übung

## Übung - Abfrage

- Welche Möglichkeiten der Selbstregulation kennen Sie?
- Wie können Sie störende, emotionale Impulse kontrollieren?
- Was hilft Ihnen bei welcher Emotion am besten?
- Was sind Vorteile, was Nachteile der Selbstkontrolle?

## Was hilft bei...

- Wut/Ärger
- Traurigkeit
- Sorge/Angst?



# Selbstregulierung - Selbstcoachingansätze

- morgens: Wie bringe ich mich heute in positive Stimmung? (z.B. Rituale)
- eigene präventive / regelmäßige Regulierungsmethode finden  
z.B. Sport, Ausgleich, Meditation, Hobbies, Natur, mentales Training
- eigene akute SOS-Regulierungsmethode finden, z.B. Treppen hochrennen, Kollegen um Hilfe bitten, alle Muskeln anspannen, Musik hören / was singen, Bild von geliebtem Menschen anschauen
- generell überlegen:
  - Welche Emotion kann ich nicht so leicht regulieren?
  - Was tue ich dann?
  - Welche Auswirkung hat das auf andere (Was ist der Preis?)
  - Was möchte ich stattdessen tun?
  - Wer, was kann mir dabei helfen?
  - Woran erkenne ich, dass ich mich das nächste Mal im Griff habe?  
Was mache ich dann anders?





Ralph Guttenberger  
Kaltenbach Training  
Juristenstraße 19  
06886 Lutherstadt Wittenberg

+49-3491-79395-0

[rguttenberger@kaltenbach-training.de](mailto:rguttenberger@kaltenbach-training.de)

[www.kaltenbach-training.de](http://www.kaltenbach-training.de)

