

Neu: Mit digitalen und analogen Methoden EQ-Kompetenzen gezielt entwickeln

Emotionale Intelligenz für Führungskräfte & Teams

Bonn – Menschen, die ihre Emotionen anerkennen und verstehen, können beruflich komplexe Situationen intuitiv besser meistern, andere inspirieren und leistungsstarke Teams mit aufbauen. Die Herausgeberin Alexandra Götzfried und ihr Autorenteam beschreiben Präsenz- und Online-Methoden zur Entwicklung dieser Schlüsselkompetenz und koppeln diese mit Ideen der agilen Führung und New Work. Das Buch ist soeben im Bonner Fachverlag managerSeminare erschienen.

In vielen Unternehmen sind Emotionen nach wie vor mit einem Tabu belegt – und doch sind vor allem sie es, die die Qualität der Zusammenarbeit bestimmen. Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre emotionale Intelligenz (EI) gezielt entwickeln, sind authentischer, handeln selbstreflektierter, gehen respektvoller miteinander um und sind dabei klar in ihrer Kommunikation. Das Buch will genau hierfür die Grundlage schaffen, um Teamsynergien zu erschließen und überdurchschnittliche Arbeitsergebnisse zu erzielen.

Das Herzstück des Buchs ist der Methodenteil, der sich für Seminare und Coachings ebenso eignet wie für gemeinsame Meetings und Workshops. Die einzelnen Methoden sind analog zu den EI-Bereichen vier Abschnitten zugeordnet: **Selbstbewusstheit, Selbstregulation, Empathie und Beziehungsmanagement**. Neben dem detaillierten Schritt-für-Schritt-Vorgehen wird auch beschrieben, in welchen anderen Bereichen die Methoden eingesetzt werden können sowie welche zusätzlichen Möglichkeiten bestehen, die Übung zu modifizieren und in einer abgewandelten Version einzusetzen. Intuitive Griffe in den Methodenkoffer: Im hektischen Hin und Her zwischen Privat- und Berufsleben fällt es Menschen oft schwer, rechtzeitig zu erkennen, was sie wirklich brauchen. Mit den „Bedürfnis-Gläsern“ werden Einzelne oder Teams in ihrem Innehalten und Reflektieren unterstützt und der Wahrnehmungsprozess visualisiert. Auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation gelingt Teilnehmenden in der Übung „Für deine Gefühle bist du selbst verantwortlich“ ein besserer Zugang zu den Bedürfnissen und Gefühlen anderer, um Konflikte im persönlichen und beruflichen Umfeld leichter zu lösen. In der „vertieften Selbstreflexion“ erkennen Teilnehmende emotionale Muster in der eigenen Biografie. Auf der „Monster-Party“ werden Ängste der Teammitglieder gemeinsam visualisiert und benannt. Wie man innerhalb von zwei Minuten zurück und in die eigene Mitte und innere Ruhe findet, zeigt „Raus aus dem Gedankenkarussell – rein in den Fokus“.

Dabei legt die Herausgeberin ihren Leser:innen ans Herz, alle Tools vor dem Einsatz an sich selbst auszuprobieren, um die potenzielle Wirkung zu erleben und auch die eigene emotionale Intelligenz zu entwickeln. „Das kognitive Verstehen einer Übung unterscheidet sich stark von der emotionalen Erfahrung“, stellt sie fest und illustriert dies mit einem Schlüsselerlebnis aus ihrer eigenen Coachingsausbildung „auf dem heißen Stuhl“: „Beim Einsatz dieser Methode versetzte ich mich in eine andere Person, sprach mit ihrer Stimme und beantwortete alle Fragen aus ihrer Perspektive. Dies wühlte mich sehr auf und es dauerte eine Weile, um mich emotional davon zu erholen. Es verdeutlichte mir eindrücklich die Bedeutung des emotionalen Verstehens.“

Folglich finden sich in dem Buch auch vertiefende Beiträge, so zu der Frage: Wie kann ich über den Einsatz der vorgestellten Übungen auch meine eigene emotionale Kompetenz entwickeln, um zu einer tieferen Trainerpräsenz zu gelangen? Zudem wird ein Workshop-Konzept vorgestellt, das die Methoden aus den vier EI-Bereichen in einer aufeinander aufbauenden Struktur kombiniert und als Inspiration und Blaupause für ein strukturiertes Trainingsprogramm der EI-Kompetenzen dienen kann.

Leserinnen und Lesern stehen buchbegleitende Arbeitsmaterialien zum Download zur Verfügung.

Nähere Informationen zu diesem Buch und eine Leseprobe: <https://www.managerseminare.de/tb/tb-12165>

Download der Presseinformation unter: <https://www.managerseminare.de/presse/pi-12165.doc>

Download der hochauflösende Buchcover-Datei: <https://www.managerseminare.de/presse/tb-12165.jpg>

Alexandra Götzfried (Hrsg.): Emotionale Intelligenz für Führungskräfte & Teams. Digitale und analoge Trainingsmethoden zur Stärkung von EQ-Kompetenzen managerSeminare, Bonn 2023, 264 S. plus Download-Materialien, kt., ISBN 978-3-949611-23-0, 49,90 Euro oder als ebook im PDF-Format 44,99 Euro.