

Handle ich *emotional intelligent?*



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

WIE GUT KENNE ICH MICH SELBST?

- ☐ Ich bemerke meine Gefühle frühzeitig.
- ☐ Ich kann meine Emotionen benennen.
- ☐ Ich kenne meine typischen Auslöser.
- ☐ Ich erkenne meine automatischen Reaktionen.
- ☐ Ich weiß, wann Emotionen mich beeinflussen.

WIE GEHE ICH MIT EMOTIONEN UM?

- ☐ Ich reagiere nicht sofort auf jeden Impuls.
- ☐ Ich kann mich in Stresssituationen regulieren.
- ☐ Ich spreche Gefühle angemessen an.
- ☐ Ich bleibe auch bei Kritik ansprechbar.
- ☐ Ich übernehme Verantwortung für meine Reaktion.

WIE GUT VERSTEHE ICH ANDERE?

- ☐ Ich achte auf Signale meines Gegenübers.
- ☐ Ich höre zu, bevor ich bewerte.
- ☐ Ich versuche andere Perspektiven zu verstehen.
- ☐ Ich erkenne unterschiedliche Bedürfnisse.
- ☐ Ich passe meine Kommunikation angemessen an.

ZUM SCHLUSS



In welcher Situation möchte ich emotional bewusster reagieren?

.....

.....