MODULBESCHREIBUNG

Emotionale Intelligenz: Gefühle als Signal lesen

Adaptives Modul | ~20 min

Je mehr KI den analytischen Teil der Arbeit übernimmt, desto mehr wird emotionale Kompetenz zu dem, was sich nicht delegieren lässt: richtig entscheiden, spüren, was der andere erlebt, eine beschädigte Beziehung wiederherstellen. Über das Konzept hinaus, das Daniel Goleman bekannt machte, zeigt das Modul, wie sie funktioniert: die Emotion benennen, dann das genaue Bedürfnis erkennen, auf das sie hinweist. Vier Übungen helfen, sie im Alltag zu stärken.

LERNZIELE

01 Verstehen, warum die Emotion nicht der Gegenspieler des Verstands ist, sondern der Kompass, ohne den Entscheidungen aus dem Ruder laufen.

02 Die empfundene Emotion benennen und dann das Bedürfnis erkennen, auf das sie hinweist: Sicherheit, Anerkennung, Gerechtigkeit, Respekt vor der Arbeit.

03 Auf das Bedürfnis hinter der Emotion eines Kollegen hören, ohne zu urteilen, und diese Empathie von Zustimmung unterscheiden.

04 Die eigene emotionale Intelligenz mit vier Übungen stärken: Feedback, verborgenes Bedürfnis, aufgeschobene Entscheidung, volle Verantwortung für die eigenen Emotionen.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeitende, die täglich mit Emotionen umgehen, eigenen wie fremden, und sie zu Verbündeten machen wollen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Assiatous Team zieht bald aus seinen Büros in einen gemeinsam genutzten Bereich um; niemand weiß bisher, wo er sitzen wird. Eusèbe, ein Kollege, fragt sie jeden Tag, ob sie mehr weiß. Heute Morgen sagt er angespannt: „Du hast es gut, dir ist dein künftiger Platz ja egal.“ Was antwortet Assiatou?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Emotionale Intelligenz (Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz, 1995)
- Verbindung von Verstand und Emotion, die Emotion als Kompass (Antonio Damasio, Descartes’ Irrtum, 1994)
- Afthonios-Methode der vier Übungen, um die emotionale Intelligenz zu trainieren (Feedback, verborgenes Bedürfnis, sich nicht blenden lassen, Verantwortung)
- Emotion = Bote eines Bedürfnisses, angelehnt an die Gewaltfreie Kommunikation (Marshall Rosenberg)

QUELLEN & REFERENZEN

- Harvard Study of Adult Development (Robert Waldinger): mehr als 700 Teilnehmende, begleitet seit 1938 – die Qualität der Beziehungen, Faktor Nr. 1 für ein langes und glückliches Leben
- Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz (1995): machte den Begriff der emotionalen Intelligenz bekannt
- Sentio University, amerikanische Studie (Februar 2025) zur KI als psychologische Unterstützung: 73 % der Nutzer setzen sie ein, um ihre Angst zu bewältigen
- Antonio Damasio, Descartes’ Irrtum (1994): Die Emotion ist für eine gute Entscheidung unverzichtbar

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 08.10.2026