

EMOTIONALE KOMPETENZ

Systematik · Taktiken · Basis · Analyse

DEFINITION

Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit, Emotionen bewusst wahrzunehmen, einzuordnen und wirksam auszurichten. Sie behandelt Gefühle als Information und als Treiber von Handlungen, nicht als Störung.

Die Matrix verbindet vier Ebenen (Emotionalität, Systematik, Taktiken, Basis) mit fünf Haltungen von akzeptieren bis forschen.

	akzeptieren	zulassen	Fokus lenken	verstehen	forschen
Emotionalität	akzeptieren Emotionen als wichtigen Bestandteil des Lebens und Treiber von Handlungen	zulassen annehmen und begrüßen statt ignorieren oder verdrängen	Fokus lenken Aufmerksamkeit lenkt Handlung bei begrenzter Kapazität	verstehen Professionalisierung zur Funktion von Emotionen entdramatisiert	forschen offen, wissbegierig und demütig bleiben, fragen statt glauben
Systematik	wertfrei wahrnehmen nichts auslassen, keine Urteile	ganzheitlich analysieren Komplexität erfassen, auf Wesentliches reduzieren	konkretisieren & einordnen Stimmigkeit mit Person, Sache, Ziel, Kontext	regulieren & ausrichten Entscheidung für Strategie und Zielemotion	loslassen & stoppen Wichtigkeiten prüfen, eigene Wirksamkeit
Taktiken	Geist & Körper lockern Nervensystem beruhigen, Körper als Speicher	Hypothesen testen Wirklichkeit als vielschichtig, Glaubenssätze prüfen	Strategie wählen step in · step out, opposite acting	Sensitivität trainieren Sinne in allen drei Strategien schulen	Balance leben Einseitigkeit vermeiden, Extreme loslassen
Basis	mit Emotionen kollaborieren wie befreundete Personen, die nicht immer rechthaben	Vergänglichkeit akzeptieren Emotionen folgen einer Kurve	Nachsichtigkeit üben gelebte Fehlerkultur statt Perfektionismus	Grenzen prüfen & setzen Belastbarkeit ausdehnen, eigene Kompetenz vertrauen	Unterstützung sicherstellen reflektiertes Umfeld aufsuchen

- Kernbotschaften
- Analyse-Map
- Funktions-Map · Basisemotionen

ANALYSE-MAP

	wertfrei wahrnehmen	ganzheitlich analysieren	Konkretisieren & einordnen	regulieren & ausrichten	loslassen & stoppen	
Seit wann zeigen sich die geschilderten Reaktionen?	Worum geht es?		auslösendes Moment	Wohin geht es?		Wovon profitieren alle Beteiligten? Was muss ich unabhängig entscheiden?
	Welche Gefühle und Körperempfindungen zeigen sich? Wie intensiv? Wie bewertet?		Emotion & Zielemotion	Welche Emotionen anstreben? Wie Ruhe und Gelassenheit sichern? Wie stütze ich mich bzw. Andere?		
Was ist und wer ist wie, wenn Annahmen & Glaubenssätze stimmen?	Wer berichtet was, wie über Situationen und Personen? Welche Erklärungen, Annahmen und Glaubenssätze bestehen? Wie ist das Klima?		Gedanken & Grundstimmung	Wo ist jetzt Umdenken wichtig? Welche Überzeugungen und Grundhaltungen sind zentral, konstruktiv und entscheidend? Welche Positionierung wähle ich?		Wie kommen die Beteiligten zu einem tragfähigen Plan?
	Welche Motive, Absichten und Bedarfe etc. werden wie geäußert? Wie intensiv? Wie dringlich?		Bedürfnisse & Wünsche	Wie sichere ich mit anderen eine konstruktive Abwägung und Einordnung von Angemessenheit und Machbarkeit?		
	Wer wollte was genau erreichen? Was muss mindestens passieren? Wer hat an wen welche Erwartungen?		Ziele & Erwartungen	Welche Anforderungen leiten sich aus Rollen und Aufgaben ab? Welches Ziel anstreben? Was ist erfolgskritisch?		
Was ist und wer ist wie, wenn Annahmen & Glaubenssätze NICHT stimmen?	Was wurde getan bzw. nicht getan? Was war der Auslöser der Situation? Inwieweit tritt die Situation wiederholt mit gleicher Ursache auf?		Verhalten & Impulse	Welche Möglichkeiten für Ausdruck und Vorgehen bestehen? Wie Nachhaltigkeit sichern? Woran Funktionalität erkennen?		Was ist wirklich wichtig und stimmig für alle Beteiligten?
	Wie waren bislang die Reaktionsmuster und Herangehensweisen?		Muster & Strategie	Wie bewusstes Handeln sichern? Welcher Ansatz ist zukünftig unter welchen Umständen erstrebenswert?		
	Was ist der Nutzen der Reaktionen? kurz- und langfristige Vor- und Nachteile			Strategien 1) step in · 2) step out · 3) opposite acting		

FUNKTIONS-MAP · BASEISEMOTIONEN

	beispielhaft assoziierte Gefühle sind ...	beispielhaft förderlich (+) und hinderlich (!) ist ...	Handlungsimpulse sind ...	mögliche Auslöser sind ...
Ärger	Verdross & Frustration Wut & Aggression Provokation Neid & Rachsucht	+ Handlungsenergie aufrechterhalten + Spannungen annehmen und auflösen ! Interessensvielfalt unterdrücken ! Beziehungen beschädigen	zerstören umgestalten motivieren durchsetzen	Hindernis Widerstand Konfrontation Macht
Antizipation	Interesse & Wachsamkeit Ergebnisorientierung Aufmerksamkeit Hoffnung	+ sich gezielt zu etwas hin bewegen + der Zukunft den Weg bereiten ! aus der Realität flüchten ! Fokus und Bodenhaftung verlieren	erkunden prüfen explorieren evaluieren	Lernen Anziehung Erwartung Gestaltung
Freude	Gelassenheit Freude & Humor Begeisterung Zufriedenheit	+ ohne Druck und Erwartung agieren + positive, ermutigende Impulse geben ! Unangenehmes überspielen ! sich ablenken, um zu vermeiden	wiederholen heranholen vereinen befreit sein	Genuss Ruhe Selbsterhaltung Sein & Erfüllung
Vertrauen	Akzeptanz Anerkennung & Anbetung Intimität Güte & Nachsicht	+ stabile soziale Strukturen schaffen + Verantwortung nach Potenzial geben ! Gruppendynamik herrschen lassen ! Andersartigkeit ausschließen	umsorgen einverleiben sich binden dazugehören	Verbundenheit Gemeinschaft Pflege & Fürsorge Nähe & Einheit
Angst	Besorgnis & Verlegenheit Panik & Entsetzen Schuld & Scham Eifersucht	+ Unversehrtheit sicherstellen + existenzielle Ressourcen sichern ! etwas aufgeben, um sich anzupassen ! in Handlungsunfähigkeit versinken	schützen Überleben sichern flüchten unterwerfen	Angriff Bedrohung Ohnmacht Schutz
Überraschung	Verstörtheit Verwunderung Unsicherheit Widersprüchlichkeit	+ Handlungsrahmen erweitern + konkrete Herausforderungen finden ! Entscheidungen vermeiden ! zum Fähnchen im Wind mutieren	erkennen orientieren innehalten Handlung stoppen	Unerwartetes Neues Suche Komplexität
Traurigkeit	Schwermütigkeit Kummer Melancholie Nachdenklichkeit	+ tiefe Empathie ermöglichen + würdigen, was ist und war ! im Selbstmitleid versinken ! in negative Muster verfallen	bewahren ablösen verstehen mitfühlen	Verlust & Abschied Rückschau Unterstützung Reintegration
Ekel	Langeweile Überdross Widerwille & Widerstand Abscheu	+ sich von Ungünstigem wegbewegen + destruktive Folgen vermeiden ! Entwicklungsimpulse abwehren ! Fortschritt unterbinden	zurückweisen abwehren abwenden bereinigen	Toxizität Schaden Überlastung Überforderung