Fragebogen Emotionale Kompetenz **Beschreibung für Lehrkräfte**	**Gesamtzeit: 45 Min.** **Sekundarstufe 2**

Fragebogen	Der Fragebogen „Emotionale Kompetenz“ wurde zur Unterstützung der Selbstreflexion der Schülerinnen und Schüler im Umgang mit den eigenen und mit den Emotionen anderer entwickelt. Dazu sind verschiedene Aussagen formuliert. Die Aufgabe der Schülerinnen und Schüler ist es, diese danach zu beurteilen, wie stark sie auf sie zutreffen. Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten, es soll vielmehr möglichst spontan und ehrlich geantwortet werden. Anschließend können die Schülerinnen und Schüler einen kurzen Reflexionsbogen bearbeiten, der der Weiterarbeit mit den Ergebnissen dient.

Vorbereitung	• Der Fragebogen kann im Klassenverbund oder einzeln – auch zu Hause – ausgefüllt und ausgewertet werden. • Jede Schülerin und jeder Schüler benötigt einen Arbeitsplatz mit den unten aufgeführten Materialien. • Für das Lesen der Instruktion sind ca. **5 Minuten,** für die Bearbeitung ca. **15 Minuten** und für die Auswertung ca. **25 Minuten** notwendig.

Material	Pro Person: • 1 Arbeitsanleitung • 1 Fragebogen (1-seitiger Druck; letzte Spalte wird umgeknickt) • 1 Anleitung zur Auswertung • 1 Auswertungshilfe • 1 Blatt für Nebenrechnungen • 1 Ergebnisdokument • 1 Stift • 1 Taschenrechner • 1 Reflexionsbogen

Durchführung	Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten im Rahmen des Unterrichts oder außerhalb der Schule den Fragebogen und werten das Ergebnis anhand der Instruktion „Anleitung zur Auswertung“ selbstständig aus. Bei einer Durchführung in der Schule teilt die Lehrkraft die Arbeitsanleitung an die Schülerinnen und Schüler aus **und stellt sicher, dass diese von allen verstanden wird.**

Instruktion für Schülerinnen und Schüler	• Bei dieser Aufgabe wird Ihre emotionale Kompetenz erfasst. Diese ist eine überfachliche Kompetenz, die für Ihren zukünftigen Beruf von Bedeutung ist. • Sie haben für die Bearbeitung des Fragebogens insgesamt **15 Minuten** Zeit. • Die Auswertung und Ergebnisreflexion im Anschluss benötigt **25 Minuten** Zeit. • Haben Sie vor Beginn noch Fragen? Wenn nicht, können Sie jetzt anfangen.

Fragebogen Emotionale Kompetenz **Gesamtzeit: 45 Min.**
Arbeitsanleitung für Schülerinnen und Schüler

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

um in der Arbeitswelt Erfolg zu haben, ist nicht nur die fachliche Komponente entscheidend. Überfachliche Kompetenzen, wie die Methodenkompetenz, die Sozialkompetenz und die personale Kompetenz, erleichtern es Ihnen die Bedürfnisse anderer rechtzeitig zu erkennen. Sie helfen, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen, ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen und tragen zum gemeinsamen Vorankommen bei.

Eine weitere wichtige überfachliche Kompetenz ist die emotionale Kompetenz. Diese ist im Berufsalltag wie auch im privaten Leben von großer Bedeutung. Emotional kompetente Personen können Empfindungen bei sich und anderen richtig wahrnehmen und gut damit umgehen.

Bin ich mir meiner eigenen Emotionen in einer Situation bewusst? Wie reagiere ich, wenn ich emotional belastet bin oder andere sich emotional verhalten? Das Nachdenken über diese und ähnliche Fragen verhilft zu einem Einblick in die eigenen emotionalen Fähigkeiten.

Arbeitsanleitung:
Lesen Sie sich die nachfolgenden Aussagen aufmerksam durch und überlegen Sie, inwieweit diese auf Sie zutreffen. Es ist sehr wichtig, dass Sie wahrheitsgemäß antworten. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. **Bevor Sie starten ist es wichtig, dass Sie die letzte Spalte Ihres Fragebogens umknicken.** Diese sollen Sie erst bei der Auswertung beachten. Die Bearbeitung des Fragebogens dauert insgesamt etwa **15 Minuten** Zeit.

Im Fragebogen sind bestimmte **Aussagen** aufgeführt, zu denen Sie Stellung nehmen sollen. Geben Sie bitte dabei jeweils auf einer Skala aus Symbolen Ihre Einschätzung an.

Folgende Punkte sollen Sie dabei beachten:

- Wenn eine Aussage auf Sie **nicht zutrifft**, setzen Sie bitte ein Kreuz unter den Kreis.
- Wenn eine Aussage auf Sie **voll zutrifft**, setzen Sie bitte ein Kreuz unter den Stern.
- Wenn eine Aussage **eher nicht** oder **eher** auf Sie zutrifft, setzen Sie bitte ein Kreuz unter das Rechteck oder das Dreieck.

Beispiel:	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu
	○	▭	△	☆
Ich kann erkennen, wenn jemand fröhlich ist.			X	

Haben Sie alles verstanden? Bei Unklarheiten fragen Sie bitte vor dem Beginn der Fragebogenbearbeitung Ihre Lehrkraft.
Arbeiten Sie alleine.

Viel Spaß!

Fragebogen Emotionale Kompetenz **Gesamtzeit: 45 Min.**
Fragebogen

		Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu	*(hier umknicken)*
		○	▭	△	☆	
1.	Ich vertrete die Ansicht, dass es nutzlos ist, sich auf Gefühle und Stimmungen einzulassen.					**F -**
2.	Nach einem emotional aufwühlenden Ereignis brauche ich in der Regel viel Zeit bis ich mich wieder beruhigt habe.					**C -**
3.	Ich erkenne es meistens, wenn es jemandem nicht gut geht.					**B**
4.	Die Gefühle, die ich empfinde, kann ich für gewöhnlich gut in Worte fassen.					**D**
5.	Wenn sich meine Gefühle unmittelbar ändern, kenne ich normalerweise den Grund dafür.					**A**
6.	Meine Freunde vermitteln mir häufig, dass es ihnen nach einem Gespräch mit mir besser geht.					**E**
7.	Wenn ich etwas fühle, kann ich häufig erkennen, um welches Gefühl es sich handelt.					**A**
8.	Ich lasse mich trotz schwieriger Situationen nicht aus dem Gleichgewicht bringen.					**C**
9.	Ich treffe in der Regel den richtigen Ton, um eine angespannte Stimmung zu entschärfen.					**E**
10.	Ich finde es gut, unangenehme Gefühle zu vermeiden.					**F -**
11.	Mir fällt es meistens schwer meine Emotionen auszudrücken.					**D -**
12.	In einer angemessenen Situation lache ich über einen lustigen Witz laut heraus.					**D**
13.	Ich bin meistens gut darin die Stimmung anderer Menschen einzuschätzen.					**B**
14.	Manchmal verstehe ich nicht, warum mich bestimmte Aussagen verletzen.					**A -**
15.	Ich kann meine schlechte Laune meistens verbergen, wenn es die Situation verlangt.					**C**
16.	Ich bin der Meinung, dass es wichtig ist, sich aktiv mit seiner Gefühlswelt auseinanderzusetzen.					**F**
17.	Wenn die Gefühle meines Gegenübers aus der Bahn geraten, schaffe ich es in der Regel sie oder ihn zu beruhigen.					**E**
18.	Ich merke im Regelfall, ob die Gefühle anderer Menschen aufrichtig sind.					**B**

Fragebogen Emotionale Kompetenz **Gesamtzeit: 45 Min.**
Fragebogen

		Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu	*(hier umknicken)*
		○	▭	△	☆	
19.	Ich kann meine Gefühle oft schlecht verbergen.					**C -**
20.	Ich kann gut mit den Gefühlen anderer umgehen.					**E**
21.	Ich habe nie verstanden, wie ich meine innere Gefühlswelt nach außen hin zeigen kann.					**D -**
22.	Ich habe meine Gefühle für gewöhnlich im Griff.					**C**
23.	Ich habe manchmal Gefühle, die ich nicht benennen kann.					**A -**
24.	Ich werde oft von Gefühlen überwältigt.					**C -**
25.	Ich kann normalerweise an der Tonlage meines Gegenübers erkennen, wie sie oder er sich fühlt.					**B**
26.	Es fällt mir leicht, ausgleichend auf andere zu wirken.					**E**
27.	Nur selten können andere meinen Gefühlsausdruck deuten.					**D -**
28.	Ich finde es wichtig, dass jeder seine Emotionen bewusst wahrnehmen sollte.					**F**
29.	Ich fühle mich oft überfordert, wenn ich die Stimmung meines Gegenübers versuche zu beeinflussen.					**E -**
30.	Es macht mir wenig aus, andere Menschen nicht zu verstehen.					**F -**
31.	Manchmal habe ich Schwierigkeiten mir meine Gefühle zu erklären.					**A -**
32.	Ich kann Gefühle anderer Menschen meistens gut an deren Mimik erkennen.					**B**
33.	Wenn ich gestresst bin, verliere ich öfters die Beherrschung.					**C -**
34.	In der Regel kann ich meine Gefühle anderen Personen gut zeigen.					**D**
35.	Ich bin der Meinung, dass es erforderlich ist, Feingefühl für die Gefühle anderer Menschen zu haben.					**F**
36.	Wenn ich eine Vermutung äußere, wie sich mein Gegenüber fühlt, gibt mir die Person häufig Recht.					**B**

Fragebogen Emotionale Kompetenz **Gesamtzeit: 45 Min.**
Fragebogen

		Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu	*(hier umknicken)*
		○	▭	△	☆	
37.	Ich weiß in der Regel selbst nicht so genau, warum ich wütend werde.					**A -**
38.	Ich bemerke es meistens schnell, wenn mein Körper aufgrund von Emotionen reagiert.					**A**
39.	Wenn jemand nicht sagt, wie er oder sie sich fühlt, habe ich oft Schwierigkeiten seine oder ihre Emotionen zu deuten.					**B -**
40.	Nach einem negativen Erlebnis ist meine Stimmung meistens für den restlichen Tag getrübt.					**C -**
41.	Wenn mir ein Geschenk gefällt, dann kann ich das im Regelfall auch zeigen.					**D**
42.	Ich weiß für gewöhnlich, warum manche Situationen in mir bestimmte Gefühle hervorrufen.					**A**
43.	Wenn ich glücklich bin, kann ich mir das in der Regel auch erklären.					**A**
44.	Ich kann meine eigene Stimmung normalerweise steuern.					**C**
45.	Die Mimik und Gestik anderer Personen sind für mich manchmal ein Rätsel.					**B -**
46.	Ich kann meistens eindeutig benennen, warum mir eine Person sympathisch ist.					**A**
47.	Oft merke ich erst im Nachhinein, dass mich etwas gestört hat.					**A -**
48.	Ich nehme eine Veränderung der Stimmung meines Gegenübers meistens erst spät wahr.					**B -**
49.	Es ist mir unangenehm über meine Gefühle zu sprechen.					**D -**
50.	Ich kann mir meistens erklären, warum ich mich in einer bestimmten Stimmung befinde.					**A**
51.	Ich fühle mich oft unbeholfen, wenn mein Gegenüber negative Gefühle zeigt.					**E -**
52.	Meistens gelingt es mir meine Gefühle zu kontrollieren.					**C**
53.	Es fällt mir oft schwer meine Gefühle eindeutig wahrzunehmen.					**A -**
54.	Wenn ich sagen möchte, wie es mir geht, finde ich oft nicht die richtigen Worte.					**D -**
55.	Ich bin der Meinung, dass es erforderlich ist, Feingefühl für die eigenen Gefühle zu haben.					**F**

Fragebogen Emotionale Kompetenz **Gesamtzeit: 45 Min.**
Anleitung zur Auswertung

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

im nächsten Schritt können Sie Ihr Ergebnis selbst auswerten.
Hierfür benötigen Sie die zuvor umgeknickte Spalte (wieder „zurückknicken“), einen Taschenrechner, die Auswertungshilfe und die folgende Anleitung:

Aufbau des Fragebogens

Der Fragebogen besteht aus den sechs Skalen A bis F (Bereiche der emotionalen Kompetenz):

- A: Verstehen und Erkennen der eigenen Gefühle
- B: Erkennen von Gefühlen bei anderen Menschen
- C: Steuerung der eigenen Gefühle
- D: Emotionale Ausdrucksfähigkeit
- E: Steuerung der Gefühle anderer Menschen
- F: Einstellung zu eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer

Am Ende Ihrer Auswertung erhalten Sie sechs Werte und die dazugehörigen Aussagen, die Ihnen Hinweise geben, wie gut Sie in dem jeweiligen Bereich mit Ihren Emotionen umgehen können.
Nutzen Sie nun für die folgenden Schritte die Auswertungshilfe.

1. **Anlegen der Strichliste**

   Rechts neben den Aussagen auf dem Fragebogen haben Sie eingeschätzt, inwieweit diese jeweils auf Sie persönlich zutreffen.

   Nun gehen Sie wie folgt vor:

   a. Klappen Sie die zuvor umgeknickte Spalte wieder zurück.

   b. **Legen Sie sich auf der Auswertungshilfe eine Strichliste an**, um zusammenzufassen, wie oft Sie bei den jeweiligen Teilen A bis F Ihr Kreuz bei dem Kreis, Rechteck, Dreieck oder Stern gesetzt haben.

   c. Achten Sie bei der zuvor umgeknickten Auswertungsspalte des Fragebogens darauf, ob sich neben dem Buchstaben ein Minus befindet oder nicht. Wenn sich **kein Minus** (z. B. „A“) neben dem Buchstaben befindet, tragen Sie die Striche bei den Buchstaben **A bis F** in das dafür vorgesehene separate Feld in der Auswertungshilfe ein. Wenn sich **ein Minus** (z. B. „A-“) neben dem Buchstaben befindet, tragen Sie die Striche bei den Buchstaben **A- bis F-** in das dafür vorgesehene separate Feld in der Auswertungshilfe ein.

2. Überführung der Strichliste in Zahlenwerte

a. Überprüfen Sie die Anzahl der Striche, indem Sie diese pro Buchstabe (z. B. A plus A- = 13) jeweils zusammenzählen. Die Anzahl der Striche muss der Zahl im Feld „Anzahl Striche gesamt“ entsprechen (13, 9, 10, 9, 7, 7).

b. Multiplizieren Sie nun zeilenweise die Anzahl der Striche pro Feld mit den unter den Symbolen vermerkten Werten (z. B. „x 2“) im grau markierten Feld und tragen Sie das Ergebnis ins vorgesehene Feld rechts daneben ein. (Im folgenden Beispiel: II x 1 = 2, I x 2 = 2, II x 3 = 6, I x 4 = 4.)

c. Dann addieren Sie zeilenweise pro Buchstabe die Punktzahlen aller Symbole.

d. Tragen Sie die Summe in das entsprechende Feld „Summe“ ein.

e. Die Summen innerhalb eines Buchstabens addieren Sie im Feld „Gesamtpunkte“ zusammen.

f. Die Gesamtpunkte teilen Sie durch die im Feld „Anzahl Striche gesamt“ eingetragene Zahl. (Im folgenden Beispiel die Zahl 13.)

g. Tragen Sie die Endergebnisse zu allen Buchstaben im Feld „Endergebnis“ ein (hier im Beispiel „A = 2,62“).

	○			▭			△			☆			Summe		Gesamtpunkte	Anzahl Striche gesamt	Endergebnis
A	II	x 1	= 2	I	x 2	= 2	II	x 3	= 6	I	x 4	= 4	14	}+	= 34	: 13	A = 2,62
A-	II	x 4	= 8	III	x 3	= 9	I	x 2	= 2	I	x 1	= 1	20				

1. Rechenbeispiel für Zeile A:
Punkte Kreis:
2 Striche x 1 = 2
Punkte Rechteck:
1 Strich x 2 = 2
Punkte Dreieck:
2 Striche x 3 = 6
Punkte Stern:
1 Strich x 4 = 4
Addieren aller Zwischensummen:
2 + 2 + 6 + 4 = 14

2. Rechenbeispiel für Zeile A-:
Punkte Kreis:
2 Striche x 4 = 8
Punkte Rechteck:
3 Striche x 3 = 9
Punkte Dreieck:
1 Strich x 2 = 2
Punkte Stern:
1 Strich x 1 = 1
Addieren aller Zwischensummen:
8 + 9 + 2 + 1 = 20

3. Summen von A und A- addieren:
14 + 20 =34

4. Durch die im Feld „Anzahl Striche gesamt“ bereits vor-eingetragene Zahl (hier: 13) teilen:
34 : 13 = ca. 2,62
Ergebnis Skala A:
≈ 2,6

Fragebogen Emotionale Kompetenz
Auswertungshilfe

Gesamtzeit: 45 Min.

	○			▭			△			☆			Summe		Gesamtpunkte	An-zahl Stri-che ge-samt	Endergebnis
A		x 1	=		x 2	=		x 3	=		x 4	=		}+	=	: 13	A =
A-		x 4	=		x 3	=		x 2	=		x 1	=					
B		x 1	=		x 2	=		x 3	=		x 4	=		}+	=	: 9	B =
B-		x 4	=		x 3	=		x 2	=		x 1	=					
C		x 1	=		x 2	=		x 3	=		x 4	=		}+	=	: 10	C =
C-		x 4	=		x 3	=		x 2	=		x 1	=					
D		x 1	=		x 2	=		x 3	=		x 4	=		}+	=	: 9	D =
D-		x 4	=		x 3	=		x 2	=		x 1	=					
E		x 1	=		x 2	=		x 3	=		x 4	=		}+	=	: 7	E =
E-		x 4	=		x 3	=		x 2	=		x 1	=					
F		x 1	=		x 2	=		x 3	=		x 4	=		}+	=	: 7	F =
F-		x 4	=		x 3	=		x 2	=		x 1	=					

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

die Berechnung ist geschafft! Sie sollten jetzt sechs Werte für die Skalen A bis F errechnet haben.

Tragen Sie auf den nächsten Seiten das Ergebnis für jede Skala entsprechend ihrer Auswertung ein, indem Sie ein Kreuz auf die Stelle der untenstehenden Linien setzen, die Ihrem persönlichen Wert entspricht.
Im obigen Rechenbeispiel der Anleitung würden Sie also für die Skala A ein Kreuz an die Stelle setzen, die ungefähr dem Wert 2,6 entspricht.

Jetzt können Sie nachlesen, was die einzelnen Werte der Skalen A bis F des Fragebogens Emotionale Kompetenz bedeuten. Die ermittelten Ergebnisse zeigen Ihnen an, ob die linke (Werte von 1 bis 2) oder rechte Textpassage (Werte von 3 bis 4) am meisten auf Sie zutrifft. Sollten Sie Werte zwischen 2 und 3 errechnet haben, lesen Sie sich beide Textpassagen durch.

Auf der folgenden Seite können Sie die Ausprägungen Ihrer Kompetenzen anhand eines Beispiels aus der Arbeitswelt genauer nachvollziehen.

Im Anschluss können Sie sich mit Hilfe des Reflexionsbogens Gedanken darüber machen, wie Sie mit Ihren Ergebnissen weiterarbeiten können.

Skala A: Verstehen und Erkennen der eigenen Gefühle

Die Skala beschreibt die von Ihnen selbsteingeschätzte Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen und zu verstehen, wie diese in der jeweiligen Situation zustande kommen.

① ② ③ ④

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Ihnen Ihre Gefühle häufig unklar sind.

Sie befinden sich oft in Gefühlslagen, die Ihnen nicht verständlich erscheinen. Beispielsweise löst eine unangenehme Situation bei Ihnen einen Stimmungswechsel aus. Sie können sich aber nicht erklären, was der Hintergrund dafür ist und welche Emotion konkret bei Ihnen hervorgerufen wurde.

Diese inneren Konflikte sind für Sie eine große Herausforderung, da Sie nicht wissen, wie Sie damit umgehen sollen.

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie über einen direkten Zugang zur Ihrer eigenen Gefühlswelt verfügen und es gelernt haben, Ihre Gefühle zu verstehen.

Sie haben die Fähigkeit eine unangenehme Situation zu erkennen und können nachvollziehen, welche Emotion diese hervorruft, ob Sie z. B. nun wütend oder eher beängstigt sind.

Sie sehen bei sich die Fähigkeit herausfordernde emotionale Situationen durch Nachdenken differenziert zu beurteilen.

Ihre Gefühle setzen Sie nicht mit Ihrer ersten Emotion in der jeweiligen Situation gleich.

Innere Konflikte lösen Sie, indem Sie Ihre Emotionen genau abwägen und ihnen auf den Grund gehen.

A. Verstehen und Erkennen der eigenen Gefühle

Ein Beispiel aus der Arbeitswelt:

Sie sind Bereichsleiterin oder Bereichsleiter in einem Unternehmen für erneuerbare Energien und haben mehrere Wochen an einem Ergebnisbericht gearbeitet. Nach der Fertigstellung freuen Sie sich auf die Meinung eines Kollegen. Als Sie ihn am Morgen sehen und ihm den Bericht vorlegen, schenkt dieser dem Bericht sehr wenig Beachtung. Die erhoffte Rückmeldung bleibt aus.

Geringe Ausprägung dieser Kompetenz:

Am selben Tag nachmittags werden Sie von einem anderen Kollegen gefragt, ob Sie schlechte Laune hätten. Sie können die Anmerkung des Kollegen nicht verstehen. Es fällt Ihnen schwer zu erkennen und zu verstehen, dass die Situation am Morgen Ihre Gefühle beeinflusst hat und Sie sich gekränkt fühlen.

Hohe Ausprägung dieser Kompetenz:

Am selben Tag nachmittags werden Sie von einem Kollegen gefragt, ob Sie schlechte Laune hätten. Sie wissen, dass die gleichgültige Reaktion des Kollegen am Morgen bei Ihnen noch nachwirkt und sie sich deshalb gekränkt fühlen.

Skala B: Erkennen von Gefühlen bei anderen Menschen

Die Skala beschreibt die von Ihnen selbsteingeschätzte Fähigkeit, die Gefühle und Stimmungen von anderen unabhängig von der jeweiligen Situation korrekt zu erkennen.

① ② ③ ④

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie die Gefühle oder die Stimmung einer anderen Person häufig nicht erkennen.

In einer Gesprächssituation fällt es Ihnen schwer, die Mimik, die Körpersprache, den Tonfall oder den Sprachstil des anderen zu berücksichtigen und richtig einzuordnen.

Sie beachten fast ausschließlich den Inhalt bei einem Gespräch.

Sie können oft nicht gut erkennen, ob jemand etwas auch so meint, wie er es gesagt hat.

Einen Stimmungswechsel bei einer anderen Person, z. B. weil Sie etwas gesagt haben, das den anderen verletzt, erkennen Sie häufig nicht.

Es ist für Sie eine große Herausforderung zu verstehen, was eine andere Person wirklich meint. Ihnen wird dadurch oft erst in einer Konfliktsituation klar, dass Sie die Gefühle oder die Stimmung anderer Menschen nicht oder falsch verstanden haben.

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie die Gefühle oder die Stimmung einer anderen Person gut erkennen und einschätzen können.

Wenn Sie mit einer Person sprechen, nehmen Sie nicht nur den Inhalt des Gesprächs wahr. Sie berücksichtigen auch die Mimik, die Körpersprache, den Tonfall sowie den Sprachstil der anderen Person.

Sie bemerken, wenn Ihr Gegenüber etwas sagt, das sie oder er nicht so meint, z. B. wenn Ihnen eine Person erzählt, dass es ihr gut geht, Sie aber an dem Gesichtsausdruck der Person erkennen, dass das nicht stimmt.

Ihre Fähigkeit, die Gefühle oder die Stimmung bei anderen Menschen zu erkennen, hilft Ihnen im Umgang mit anderen und Sie können dadurch Missverständnisse vermeiden.

B. Erkennen von Gefühlen bei anderen Menschen

Ein Beispiel aus der Arbeitswelt:

Sie stellen einem Kunden ein neues Produkt vor, für das dieser sich schon lange interessiert. Während der Unterhaltung verändern sich die Mimik und die Körpersprache des Kunden.

Geringe Ausprägung dieser Kompetenz:

Sie schenken der Reaktion des Kunden wenig Beachtung. Es fällt Ihnen schwer zu erkennen, wie sich der Kunde gerade fühlt oder mögliche Gründe für sein Verhalten zu finden.

Hohe Ausprägung dieser Kompetenz:

Sie erkennen, dass sich die Gefühlslage des Kunden verändert hat. Obwohl Sie den wahren Grund dafür nicht kennen, können Sie die Emotionen des Kunden einordnen. Wirkt der Kunde beispielsweise verwirrt, fassen Sie den letzten Gesprächsteil nochmal deutlicher zusammen oder geben Raum für Rückfragen.

Skala C: Steuerung der eigenen Gefühle

Die Skala beschreibt die von Ihnen selbsteingeschätzte Fähigkeit, die eigenen Emotionen aktiv und angepasst an die jeweilige Situation so beeinflussen zu können, dass sich Ihre Emotionen nicht nachteilig auswirken, sondern zum Erfolg in der jeweiligen Situation beitragen.

① ② ③ ④

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass es für Sie eine Herausforderung darstellt, die Kontrolle über Ihre eigenen Emotionen zu haben und diese entsprechend zu steuern.

Sie haben den Eindruck, dass Sie in erster Linie nicht selbst darüber entscheiden können, welche Emotionen bei Ihnen auftreten und wie diese wieder abklingen. Dies hat zur Folge, dass Sie schwierigen emotionalen Situationen und Aufgaben, möglichst aus dem Weg gehen oder die Kontrolle über Ihre Emotionen verlieren, z. B. wenn Sie das Verhalten eines anderen falsch finden, dies aber demjenigen nicht sagen möchten.

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie in der Lage sind, die Art, die Dauer, oder auch die Intensität Ihrer eigenen Gefühle zu kontrollieren und diese entsprechend zu regulieren.

Sie verfügen über Strategien, auf die Sie zurückgreifen, wenn Sie starke Emotionen bei sich bemerken. So können Sie beispielsweise in einem Streit mit einer anderen Person bewusst auf Ihre Gefühle Einfluss nehmen und diese steuern.

Sie behalten auch in einer emotional aufwühlenden Situation einen klaren Kopf.

In Ihrem Umgang mit anderen Personen oder in schwierigen Situationen werden Sie von Ihrer Gefühlswelt nicht blockiert, sondern nutzen das Erkennen der eigenen Emotionen, um damit erfolgreich umzugehen.

C. Steuerung der eigenen Gefühle

Ein Beispiel aus der Arbeitswelt:

Sie bekommen die Aufgabe bei der nächsten Teambesprechung einen Vortrag zu halten. Sie haben die Themen sehr gut vorbereitet, spüren allerdings in der Zeit vor dem Vortrag Nervosität in sich aufsteigen.

Geringe Ausprägung dieser Kompetenz:

Sie versuchen sich zu beruhigen, aber es fällt Ihnen schwer Ihre Gefühle rechtzeitig vor dem Vortrag in den Griff zu bekommen, sodass Ihre Nervosität immer größer wird je näher der Vortragstermin kommt.

Hohe Ausprägung dieser Kompetenz:

Obwohl Sie nervös sind, finden Sie einen Weg sich zu beruhigen. Unmittelbar vor und während des Vortrags haben sie Ihre Gefühle wieder im Griff und können sich gut auf den Vortrag konzentrieren.

Skala D: Emotionale Ausdrucksfähigkeit

Die Skala beschreibt die von Ihnen selbsteingeschätzte Fähigkeit, die eigenen Emotionen sowohl verbal als auch nonverbal angemessen in der jeweiligen Situation ausdrücken zu können.

① ② ③ ④

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass es Ihnen oft schwer fällt über Ihre Emotionen zu sprechen.

Sie machen häufiger die Erfahrung, dass Sie unsicher sind, wie Sie anderen Menschen Ihre Emotionen vermitteln sollen. Z. B. wissen Sie nicht, wie Sie gegenüber einer Freundin oder einem Freund eine Kränkung thematisieren sollen, wenn dieser Sie mit einer Aussage beleidigt hat.

Zur emotionalen Ausdrucksfähigkeit gehört auch die Mimik, Gestik und die Körperhaltung. Ihnen fällt es schwer, mit diesen nonverbalen Mitteln Ihre Gefühle auszudrücken.

Sie werden häufig falsch verstanden, wenn Sie einer Person zeigen wollen, was Sie empfinden. Die verbale und die nonverbale Kommunikation stellen für Sie immer wieder eine Herausforderung dar, was im Alltag oft zu Missverständnissen führt.

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie gelernt haben, Ihre Gefühle anderen gegenüber angemessen zu kommunizieren.

Auch nonverbal – durch Mimik, Gestik und Körperhaltung – fällt es Ihnen leicht, Ihre Gefühle auszudrücken.

In Situationen mit anderen Personen können diese Ihre Signale meist richtig interpretieren und auf sie reagieren. Wenn Sie z. B. von jemandem durch dessen Worte verletzt werden, können Sie über Ihre Gefühle sprechen und die andere Person kann auch an Ihrem Ausdruck erkennen, dass sich Ihre Emotion verändert.

Da Sie Ihre Stärke in den Bereichen der verbalen und nonverbalen Kommunikation kennen, fällt es Ihnen leicht, den Umgang mit anderen Personen erfolgreich zu gestalten und Missverständnisse zu vermeiden.

D. Emotionale Ausdrucksfähigkeit

Ein Beispiel aus der Arbeitswelt:

Ihr Kollege hat Sie bei einem Projekt unterstützt und Sie sind erleichtert die Arbeit erfolgreich abschließen zu können. Gerne möchten Sie Ihrem Kollegen für seine Bemühungen danken.

Geringe Ausprägung dieser Kompetenz:

Sie überlegen, wie Sie Ihrem Kollegen zeigen können, dass Sie froh sind, dass auf ihn immer Verlass ist. Sie haben die Sorge, nicht die richtigen Worte zu wählen oder falsch verstanden zu werden. Im Kontakt mit Ihrem Kollegen finden Sie nicht die richtigen Worte, ihm Ihren Dank auszudrücken.

Hohe Ausprägung dieser Kompetenz:

Sie müssen nicht lange überlegen, wie Sie Ihrem Kollegen für seinen Einsatz danken. Es fällt Ihnen leicht, vor Ihrem Kollegen Ihre Emotionen auszudrücken und sein Verhalten wertzuschätzen.

Skala E: Steuerung der Gefühle anderer Menschen

Die Skala beschreibt die von Ihnen selbsteingeschätzte Fähigkeit, einerseits die Emotionen anderer Menschen korrekt zu erkennen und andererseits angemessen mit deren Gefühlen umzugehen.

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass es Ihnen schwer fällt, auf die Gefühle anderer Menschen Einfluss zu nehmen, um diese auf positive Weise zu beeinflussen.

Dies scheitert häufig daran, dass Sie nicht einschätzen können, weshalb eine Person emotional reagiert. Wenn es beispielsweise einer anderen Person schlecht geht und Sie dies bemerken, wissen Sie nicht, was Sie tun oder sagen können, um der Person zu helfen. Dies kann dazu führen, dass Sie etwas sagen, was der Person nicht weiterhilft oder die Situation im schlimmsten Fall verschlechtert.

Sie bevorzugen im Alltag Situationen, in denen Sie nicht auf die Gefühle anderer eingehen müssen.

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie die Fähigkeit besitzen, die Gefühle anderer Menschen anzunehmen und positiv zu beeinflussen.

Sie sind sensibel für die Bedürfnisse und Stimmungen in Ihrem Umfeld. Wenn es z. B. einer Ihrer Freundinnen oder einem Ihrer Freunde schlecht geht, versuchen Sie behutsam mit ihr oder ihm umzugehen und können nachvollziehen, warum es ihr oder ihm schlecht geht.

In emotionalen Situationen bleiben Sie ruhig und versuchen gemeinsam mit Ihrem Gegenüber dem Problem auf den Grund zu gehen.

Im Alltag haben Sie kein Problem damit, in Situationen zu sein, in denen Sie sich auf die Gefühle anderer Personen konzentrieren und auf diese eingehen müssen.

E. Steuerung der Gefühle anderer Menschen

Ein Beispiel aus der Arbeitswelt:

Im Rahmen Ihrer Arbeit sind Sie dafür zuständig Telefonate mit Kundenanfragen entgegenzunehmen. Ein Kunde ist merklich wütend und beschwert sich bei Ihnen lautstark über eine Leistung Ihres Unternehmens.

Geringe Ausprägung dieser Kompetenz:

Sie fühlen sich im Gespräch unwohl und versuchen die Wut des Anrufers zu reduzieren. Allerdings fällt es Ihnen schwer regulierend auf den Kunden einzuwirken und die richtigen Worte zu finden, um die Situation zu entschärfen.

Hohe Ausprägung dieser Kompetenz:

Obwohl Sie das Gespräch als unangenehm empfinden, bleiben Sie ruhig und finden einen Weg an dem Problem des Kunden inhaltlich anzusetzen und seine Stimmung positiv zu beeinflussen.

Skala F: Einstellung zu eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer

Diese Skala beschreibt die von Ihnen selbsteingeschätzte Bedeutung der eigenen Gefühle in Ihrem Leben und Ihre Einstellung zu den Gefühlen anderer.

① ② ③ ④

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie sich im Alltag eher selten mit den eigenen Gefühlen beschäftigen und dies auch nicht als sinnvoll erachten.
Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden und z. B. einen Konflikt mit einer anderen Person haben, ist es Ihnen nicht bewusst, dass Sie sich mit Ihren Gefühlen auseinandersetzen müssen, um den Konflikt zu lösen.
Es fällt Ihnen schwer, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen, die mit Emotionen verknüpft sind.
Insgesamt sehen Sie sich kaum in der Lage, Ihre eigenen Gefühle dafür zu nutzen, um persönliche Ziele zu erreichen.

Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie es als sinnvoll betrachten sich mit der eigenen Gefühlswelt auseinanderzusetzen.
Ihnen ist bewusst, dass ein gutes Verständnis von Emotionen Sie dabei unterstützen kann, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.
Sie konnten bereits in verschiedenen Situationen feststellen, dass das Auseinandersetzen mit Gefühlen persönliche Konflikte lösen kann. Z. B. können Sie nachvollziehen, dass Sie sich mit Ihren Gefühlen auseinandersetzen müssen, wenn es Ihnen schlecht geht. Sie haben einen angemessenen Umgang mit Ihren eigenen Gefühlen und können diese effektiv für sich nutzen.

F. Einstellung zu eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer

Ein Beispiel aus der Arbeitswelt:

Sie haben eine neue Arbeitsstelle in einem Büro angetreten. Die Tätigkeit macht Ihnen Spaß, aber mit einer Kollegin, mit der Sie gemeinsam an einem Projekt arbeiten, gibt es immer wieder Probleme und der Konflikt verschärft sich zunehmend.

Geringe Ausprägung dieser Kompetenz:

Sie ärgern sich zwar darüber, dass es immer wieder Probleme zwischen Ihrer Kollegin und Ihnen gibt, beschäftigen sich aber nicht damit, was die Gründe für die Probleme sind. Sie versuchen nicht, Ihre eigenen Gefühle zu verstehen oder sich in die Gefühle Ihrer Kollegin hineinzuversetzen. Dadurch ist es Ihnen nicht möglich, Ihr Verhalten zu ändern oder die Situation durch ein Gespräch mit Ihrer Kollegin zu entschärfen.

Hohe Ausprägung dieser Kompetenz:

Dass es Probleme zwischen Ihrer Kollegin und Ihnen gibt, stört Sie sehr. Sie versuchen herauszufinden, welche Gefühle die Situation in Ihnen auslöst und was die Gründe für den Konflikt sind. Auch versuchen Sie die Emotionen Ihrer Kollegin nachzuvollziehen. So ist es Ihnen möglich, z. B. durch eine Änderung Ihres Verhaltens oder durch ein Gespräch mit Ihrer Kollegin, den Konflikt zu lösen.

Fragebogen Emotionale Kompetenz **Gesamtzeit: 45 Min.**
Reflexionsbogen

Reflexionsaufgabe: „Wunschzettel“

Überlegen Sie sich anhand Ihrer erzielten Ergebnisse, in welchem Bereich der emotionalen Kompetenz Sie sich verbessern möchten. Was müssen Sie Ihrer Meinung nach tun, um dies zu erreichen?

Reflexionsaufgabe: „Emotionale Kompetenz trainieren“

Kann die emotionale Kompetenz trainiert werden? Ja, die folgenden Tipps und Vorschläge können Ihnen dabei helfen. Suchen Sie sich zwei Tipps aus, die für Sie am sinnvollsten sind und notieren Sie, was Sie damit erreichen möchten.

- Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Situationen festhalten, die Sie aufregen.
- Hören Sie in sich hinein, um herauszufinden, welche emotionalen Bedürfnisse Sie haben.
- Achten Sie darauf, Feingefühl dafür zu entwickeln, welche Signale, Menschen oder Situationen Sie glücklich machen und welche nicht.
- Reden Sie mit anderen offen darüber, welche Situationen bei Ihnen welche Gefühle auslösen und wie Sie mit starken positiven oder negativen Gefühlen umgehen.
- Reden Sie mit sich selbst, um starke Emotionen zu regulieren, bevor sie zu heftig werden.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie ihre Gefühle regulieren können und üben Sie dies.

Reflexionsaufgabe: „Rollenspiel“

Diese Aufgabe sollen Sie zusammen mit einer Person Ihres Vertrauens, z. B. Ihrer Sitznachbarin oder Ihrem Sitznachbarn, einer Freundin oder einem Freund machen.

a. Spielen Sie der anderen Person ohne zu sprechen verschiedene Emotionen vor. Achten Sie dabei auf Ihre Körpersprache (Mimik und Gestik). Die andere Person soll die jeweils vorgespielte Emotion richtig benennen. Notieren Sie, welche Emotionen richtig und welche falsch benannt wurden. Danach tauschen Sie die Rollen.

Emotionen: Enttäuschung, Aufregung, Überraschung, Dankbarkeit, Schuld, Verlegenheit, Wut, Freude

b. Überlegen Sie sich, wie Sie sich fühlen, wenn Ihre Emotionen nicht richtig von anderen wahrgenommen werden und notieren Sie, was Sie tun können, um dies zu vermeiden.