



Co-funded by
the European Union



PR3-Schulungs-Toolbox

Emotionale Verankerung

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) BESCHREIBUNG

Dieses Tool ist eine persönliche Übung, die dem Einzelnen helfen soll, seine Emotionen zu erkennen, zu verstehen und effektiv zu bewältigen. Sie dient als "mentaler Anker", den der Einzelne in verschiedenen Situationen nutzen kann, um sein emotionales Gleichgewicht und seine Perspektive zu wahren. Die Übung ist so konzipiert, dass sie alleine durchgeführt werden kann, was sie universell zugänglich und in verschiedenen Lebenssituationen anwendbar macht.

2) ZIELE DER AKTIVITÄT

Emotionales Gewahrsein: Verbessern Sie die Fähigkeit, verschiedene Emotionen zu erkennen und anzuerkennen, wenn sie auftreten.

Selbstregulierung: Entwicklung von Strategien zur Bewältigung intensiver Emotionen und zur Aufrechterhaltung des emotionalen Gleichgewichts.

Aufbau von Resilienz: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit durch Förderung einer Gewohnheit konstruktiver emotionaler Reaktionen.

3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Dieses Instrument steht in engem Zusammenhang mit den Schlüsselkomponenten der emotionalen Intelligenz, darunter:

- Selbst-Bewusstsein: Erkennen der eigenen emotionalen Zustände und ihrer Auswirkungen;
- Selbstregulierung: Emotionen auf gesunde Art und Weise steuern, ohne sich zu überwältigen;
- Einfühlungsvermögen: Das Verstehen der eigenen Emotionen hilft dabei, sich in andere einzufühlen.

4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Persönlicher Raum: Ein ruhiger, bequemer Ort zum Nachdenken.

Tagebuch oder Notizblock: Zum Festhalten von Gedanken und Gefühlen (sehr empfehlenswert).

5) SCHRITT FÜR SCHRITT

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Schritt 1. Identifizierung (5 Minuten): Wenn Sie eine starke Emotion erleben, halten Sie inne und nehmen Sie sich etwas Zeit, um die Emotion zu identifizieren. Benennen Sie es (z. B. Wut, Angst, Freude).

Schritt 2. Reflexion (5 Minuten): Überlegen Sie, was diese Emotion ausgelöst hat. Schreiben Sie es in einem Tagebuch auf.

Schritt 3. Körperliches Gewahrsein (3 Minuten): Nehmen Sie alle körperlichen Empfindungen wahr, die mit dem Gefühl verbunden sind (z. B. Enge in der Brust, Herzrasen, warme Stirn).

Schritt 4. Atemübungen (5 Minuten): Üben Sie tiefes Atmen, um sich zu zentrieren und die emotionale Intensität zu regulieren.

Schritt 5. Perspektivwechsel (5 Minuten): Fragen Sie sich: "Wie könnte man diese Situation auch anders sehen?" Ziehen Sie verschiedene Perspektiven in Betracht.

Schritt 6. Aktionsplanung (5 Minuten): Entscheiden Sie sich für eine konstruktive Reaktion oder Aktion, um die Ursache der Emotion zu beseitigen.

6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Erhöhte emotionale Bewusstheit: Besseres Erkennen und Verstehen der eigenen emotionalen Zustände.

Verbesserte Emotionsregulierung: Verbesserte Fähigkeit, mit Emotionen konstruktiv umzugehen und darauf zu reagieren.

Größere emotionale Widerstandsfähigkeit: Entwicklung eines persönlichen "emotionalen Ankers", der in verschiedenen Lebenssituationen für emotionale Stabilität und Stärke genutzt werden kann.

"Emotional Anchor" ist ein praktisches und einfach anzuwendendes Werkzeug für alle, die ihre emotionale Intelligenz und ihre Managementfähigkeiten verbessern wollen. Durch regelmäßiges Üben dieser Schritte kann der Einzelne eine zuverlässige Methode entwickeln, um seine Gefühlswelt mit größerer Klarheit und Kontrolle zu steuern.