



Vorstellung Beriwan



Psychologische Sicherheit



Psychologische Sicherheit



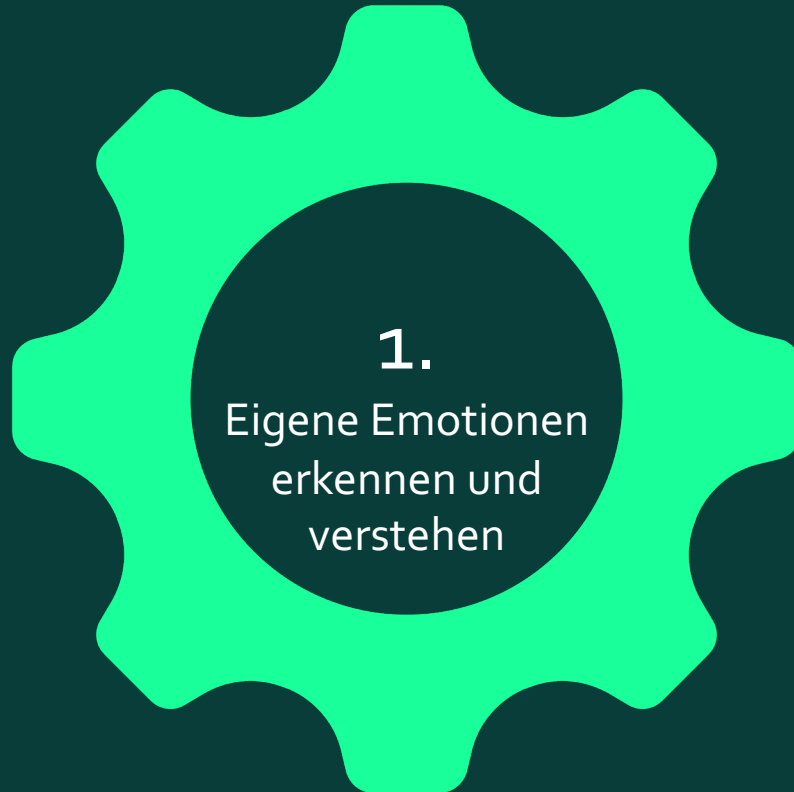
Psychologische Sicherheit liegt dann vor, wenn Individuen sich in einer Umgebung sicher genug fühlen, ihre Meinungen, Ideen und Bedenken frei und ohne Angst vor negativen Konsequenzen auszudrücken.

Psychologische Sicherheit

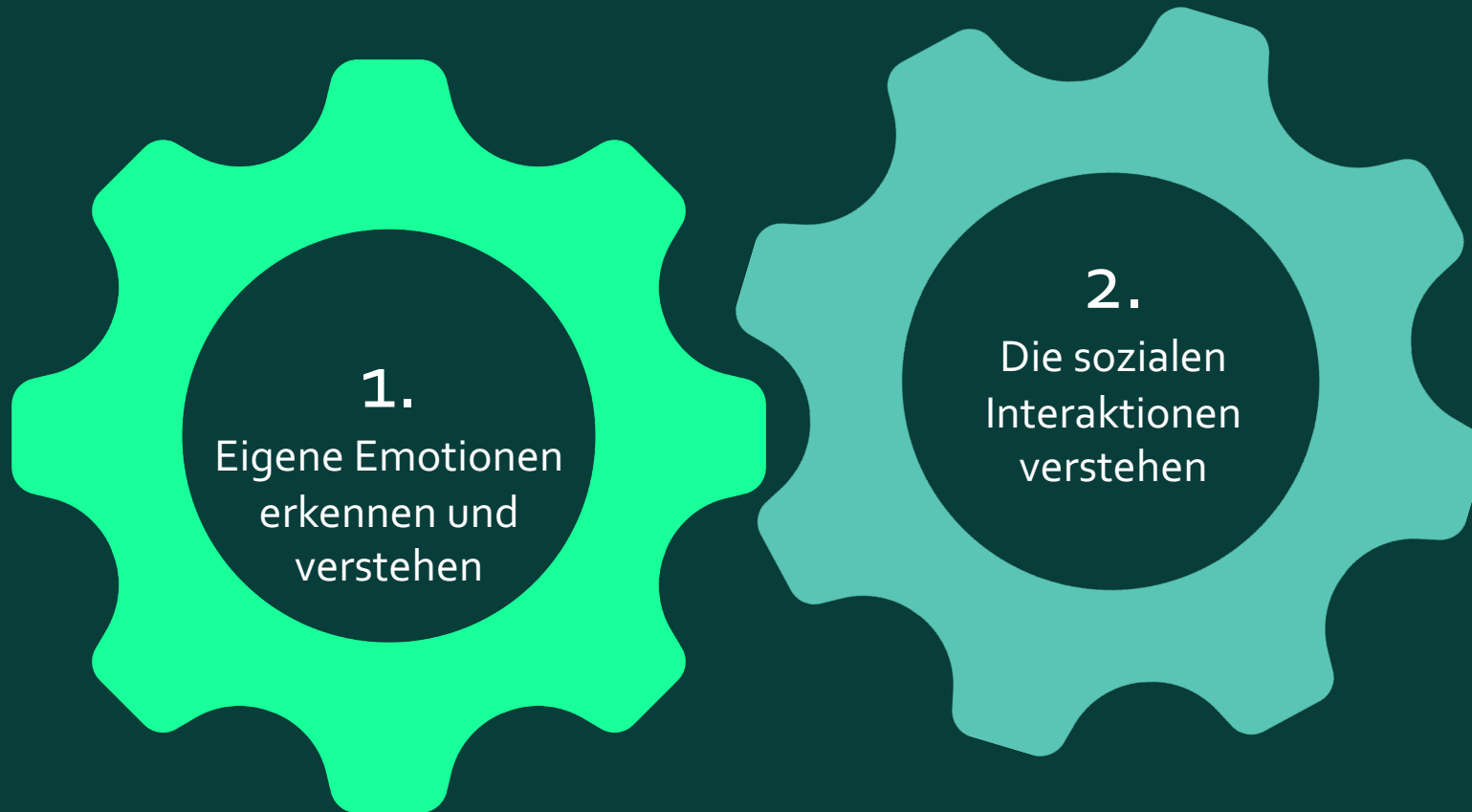


Was kann passieren, wenn die psychologische Sicherheit im Team oder im gesamten Unternehmen nicht gegeben ist?

Der Start in die Emotionale Intelligenz



Der Start in die Emotionale Intelligenz

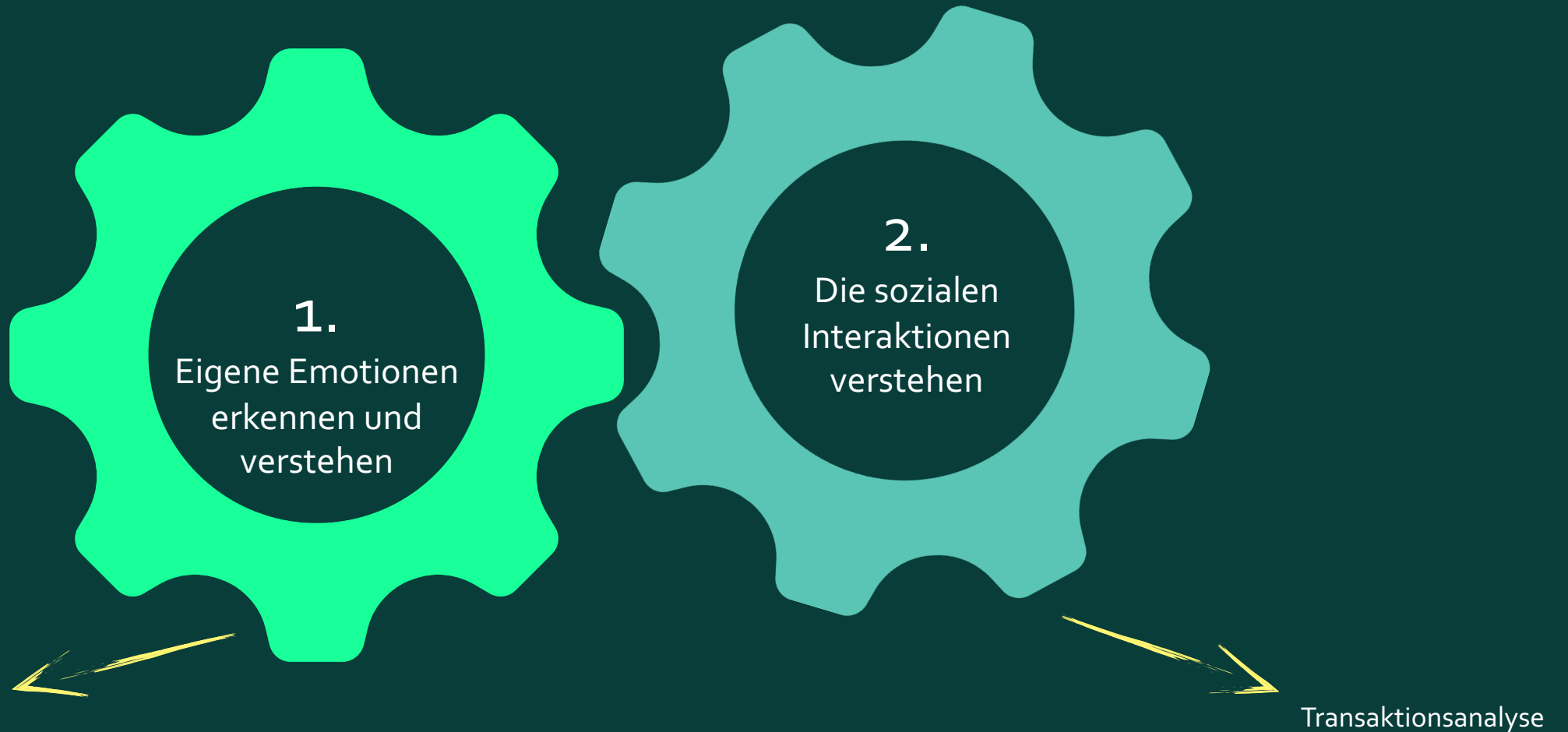


Der Start in die Emotionale Intelligenz

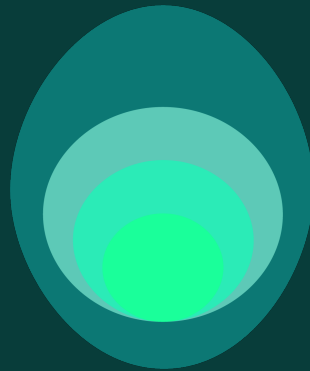


Emotionszwiebel

Der Start in die Emotionale Intelligenz



Übung 1



Emotionszwiebel

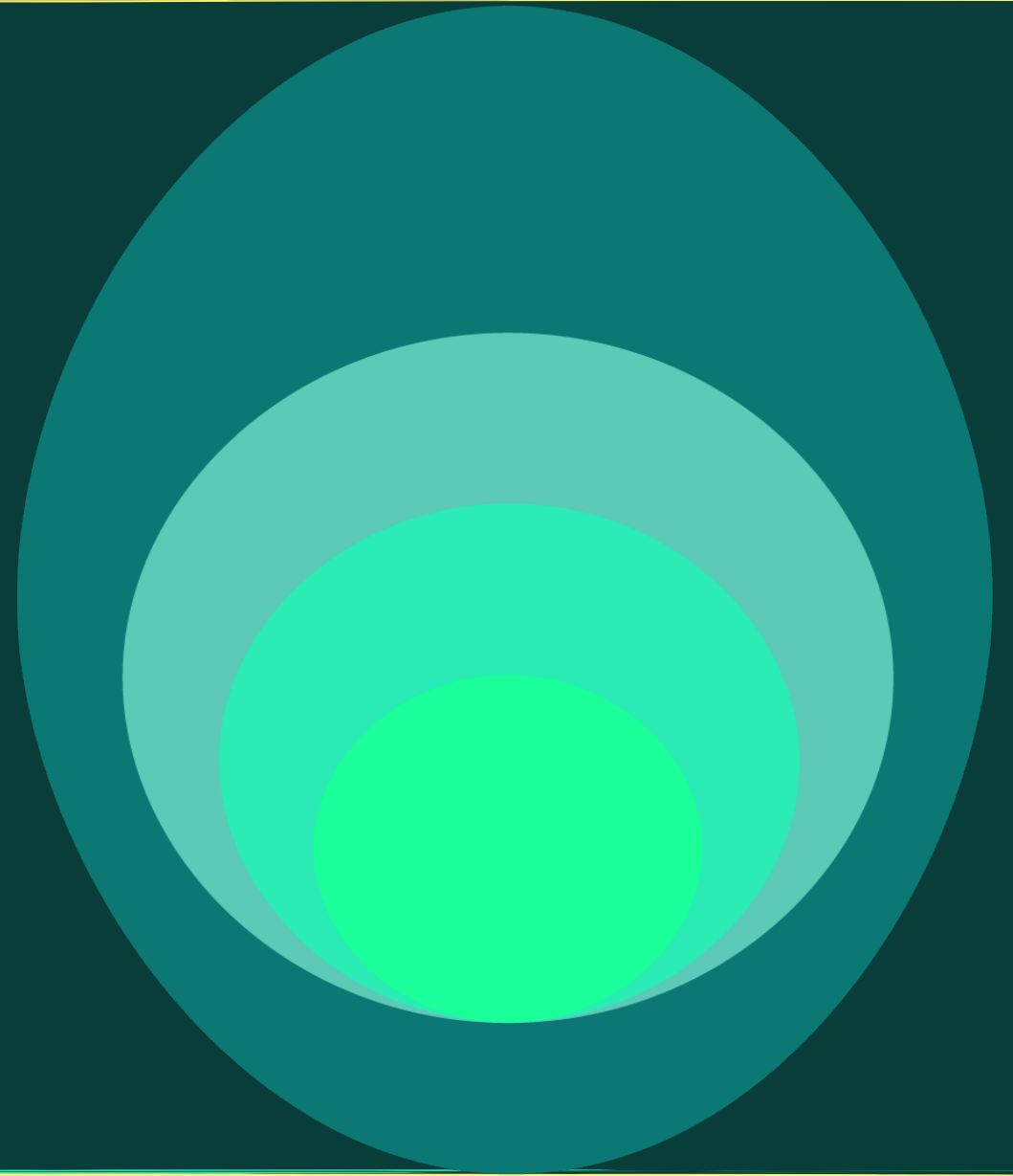
1.

Welche Empfindung löst
mein Gegenüber in mir aus?

2.

Welches Bedürfnis steckt
hinter dieser Empfindung?

Emotionszwiebel



Emotionszwiebel

Auslöser

Zwei Kollegen unterhalten sich in der
Kaffeeküche. Als ich reinkomme,
schweigen sie betreten.

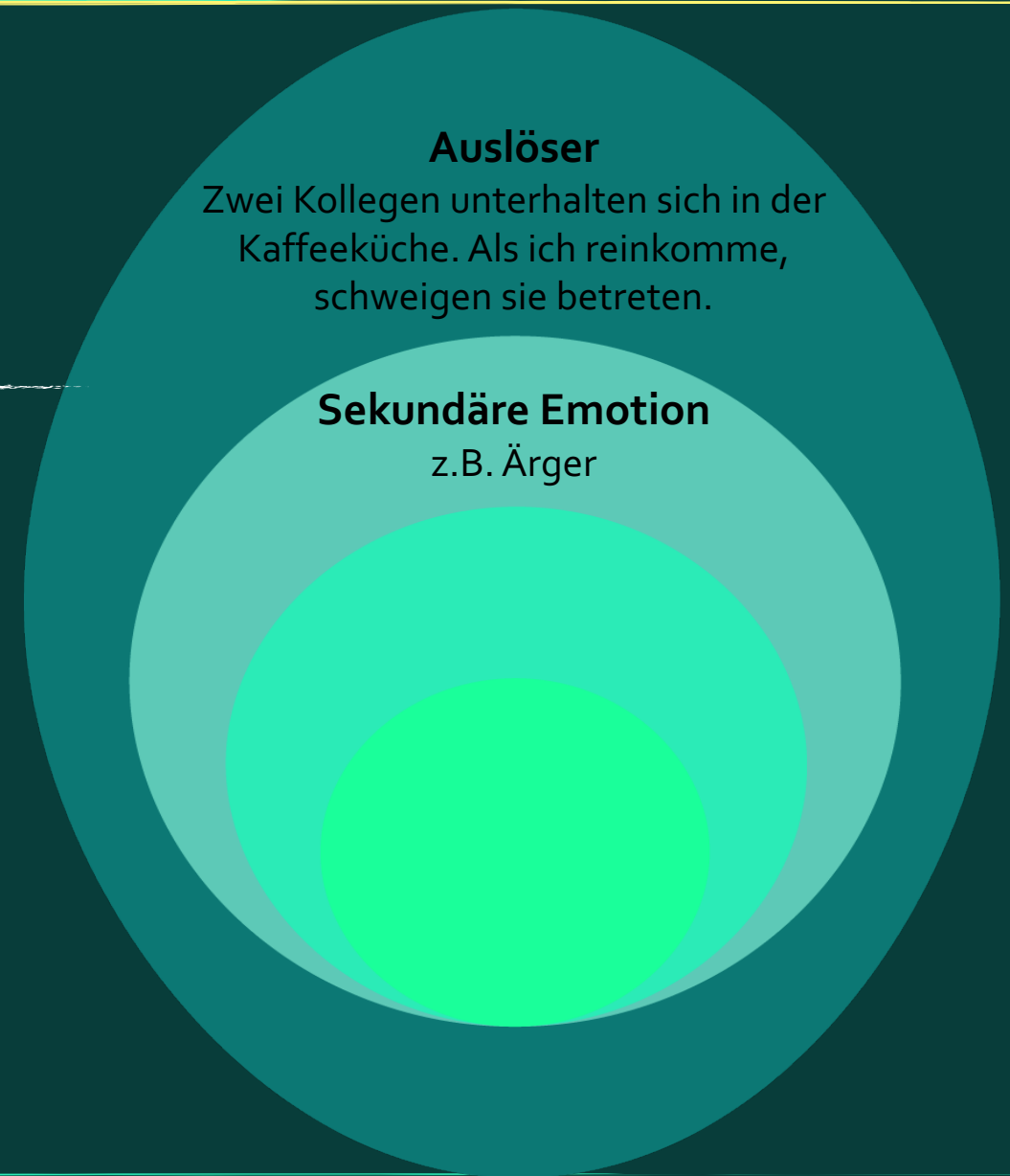
Emotionszwiebel

Situation, die die Problememotion
ausgelöst hat



Emotionszwiebel

Situation, die die Problememotion
ausgelöst hat



Emotionszwiebel

Situation, die die Problememotion
ausgelöst hat

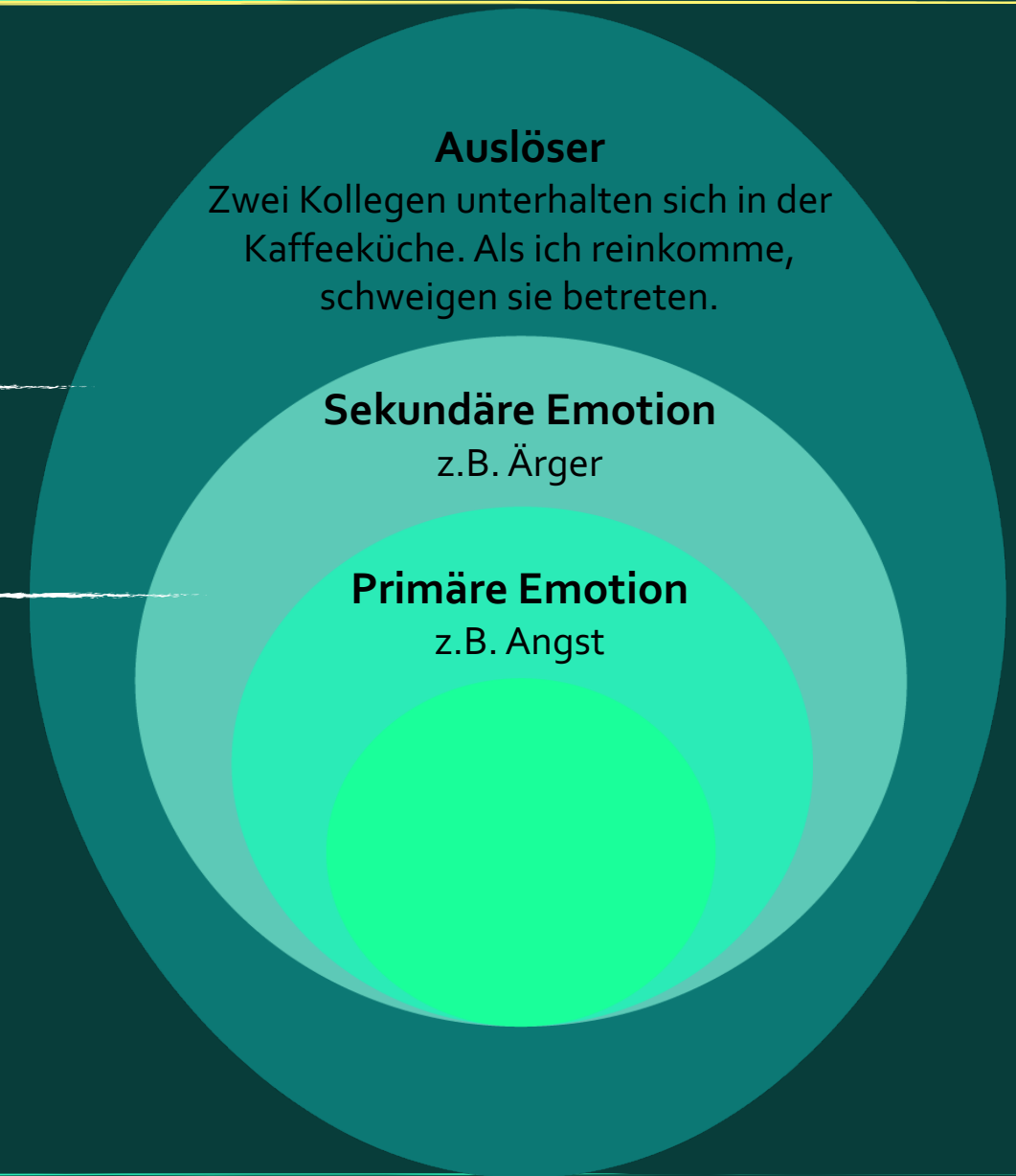
Im Vordergrund stehende, bewusst
erlebte Problememotion



Emotionszwiebel

Situation, die die Problememotion
ausgelöst hat

Im Vordergrund stehende, bewusst
erlebte Problememotion

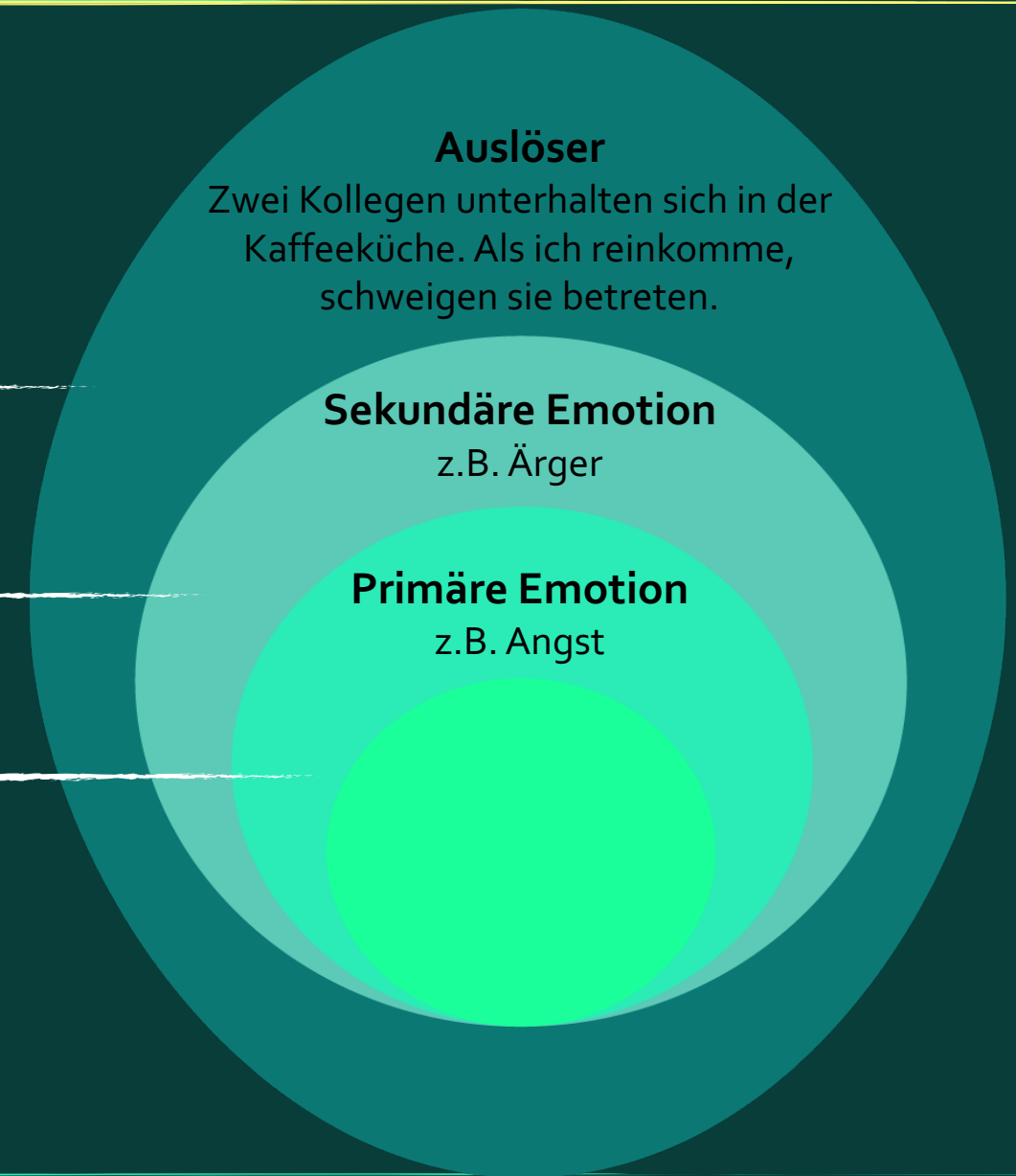


Emotionszwiebel

Situation, die die Problememotion
ausgelöst hat

Im Vordergrund stehende, bewusst
erlebte Problememotion

In der Auslöse-Situation die zuerst
aufblitzende Emotion, die direkt
von der sekundären Emotion
verdrängt wurde

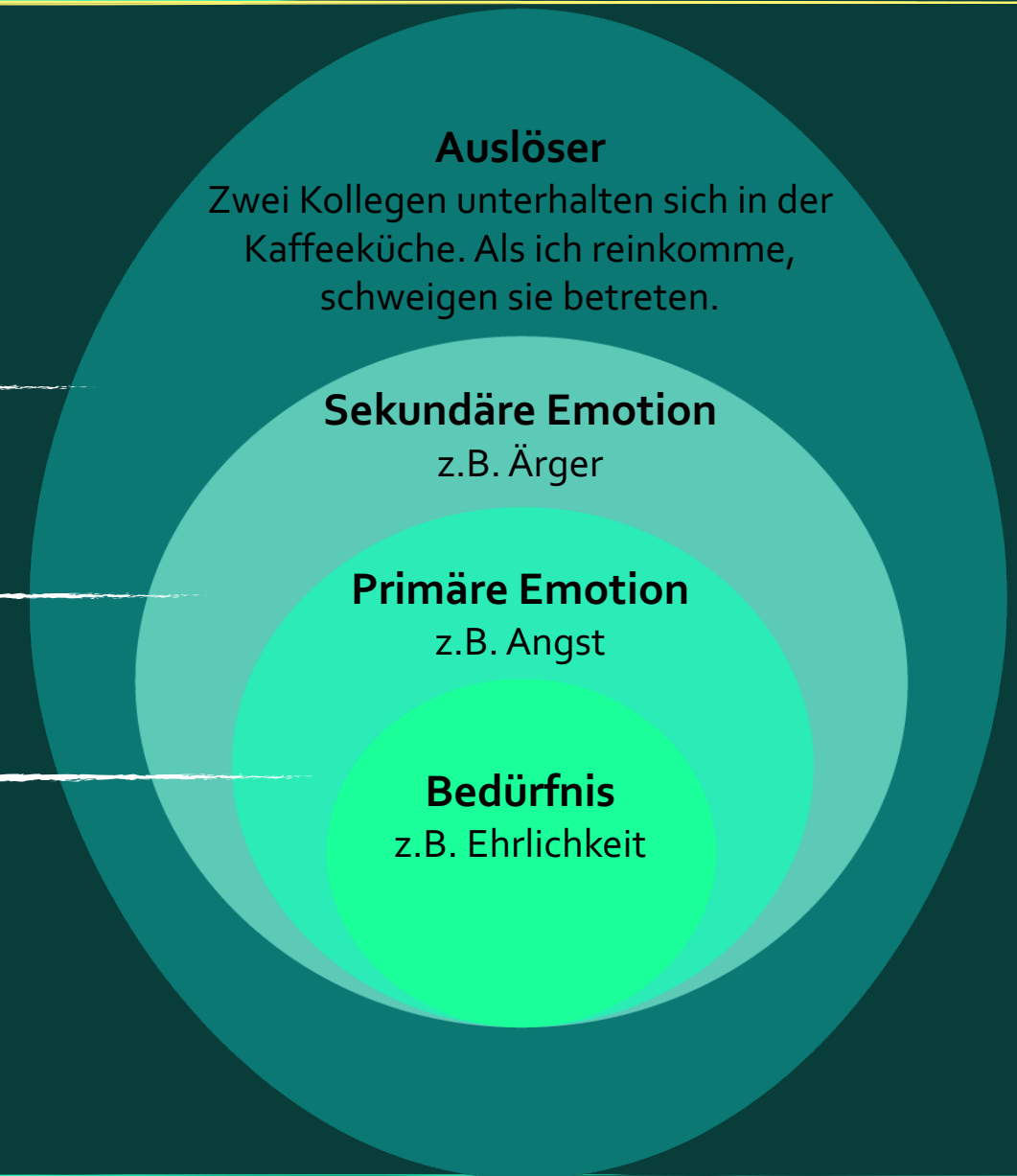


Emotionszwiebel

Situation, die die Problememotion
ausgelöst hat

Im Vordergrund stehende, bewusst
erlebte Problememotion

In der Auslöse-Situation die zuerst
aufblitzende Emotion, die direkt
von der sekundären Emotion
verdrängt wurde



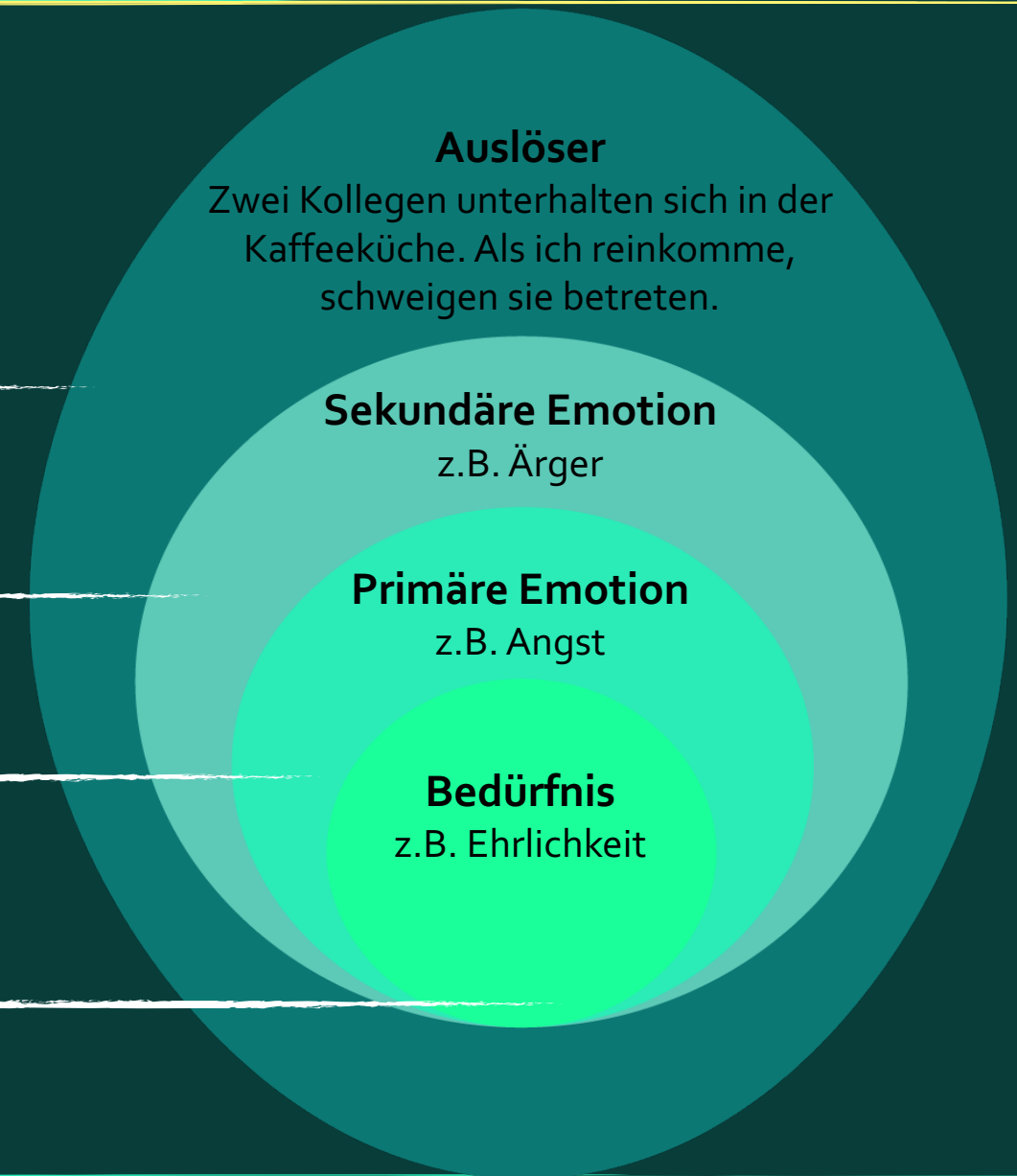
Emotionszwiebel

Situation, die die Problememotion
ausgelöst hat

Im Vordergrund stehende, bewusst
erlebte Problememotion

In der Auslöse-Situation die zuerst
aufblitzende Emotion, die direkt
von der sekundären Emotion
verdrängt wurde

Das Bedürfnis, das durch die
primäre Emotion zum Ausdruck
gebracht wird.



Emotionszwiebel – Übung

Übung: Finden Sie sich mit Ihrer/Ihrem Übungspartner:in zusammen. Auf dem Aufgabenblatt finden Sie eine Auslöse-Situationen. Gehen Sie gemeinsam anhand dieser fiktiven Auslösesituation die Emotionszwiebel durch.



Übung 2

Die Transaktionsanalyse

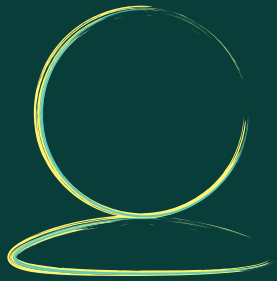


Kind-Ich

Erwachsenen
-Ich

Eltern-Ich

Die Transaktionsanalyse



Kind-Ich

- Spontane Emotionen
- Wut, Angst, Trauer, Freude
- Aufmüpfig / trotzig
- Schnell in der Opferrolle
- Fühlt sich oft hilflos

Erwachsenen
-Ich

Eltern-Ich

Die Transaktionsanalyse



Kind-Ich

- Spontane Emotionen
- Wut, Angst, Trauer, Freude
- Aufmüpfig / trotzig
- Schnell in der Opferrolle
- Fühlt sich oft hilflos

Erwachsenen
-Ich

- Kognitive Strukturen
- objektive Wahrnehmung der derzeitigen Situation
- sachliche, respektvolle und rationale Aussagen und Handlungen

Eltern-Ich

Die Transaktionsanalyse



Kind-Ich

- Spontane Emotionen
- Wut, Angst, Trauer, Freude
- Aufmüpfig / trotzig
- Schnell in der Opferrolle
- Fühlt sich oft hilflos

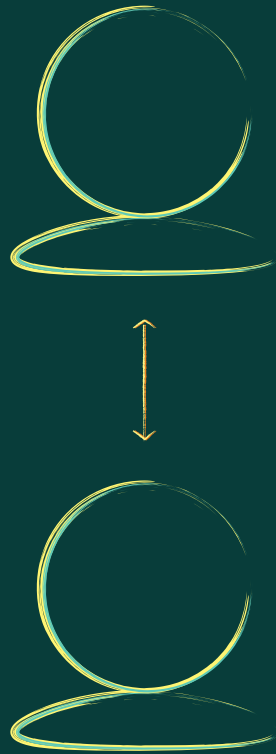
Erwachsenen-Ich

- Kognitive Strukturen
- objektive Wahrnehmung der derzeitigen Situation
- sachliche, respektvolle und rationale Aussagen und Handlungen

Eltern-Ich

- Werte und Regeln, die wir als Kind von unseren Eltern übernommen haben
- bevormundend oder strafend
- von oben herab

Die Transaktionsanalyse



Kind-Ich

Erwachsenen-
-Ich

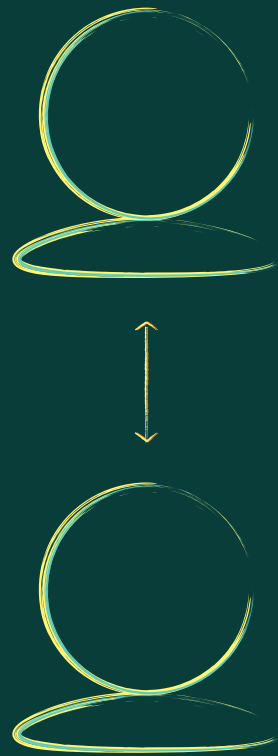
Eltern-Ich

Kind-Ich

Erwachsenen-
-Ich

Eltern-Ich

Die Transaktionsanalyse – Komplementär



Kind-Ich

Erwachsenen-
-Ich

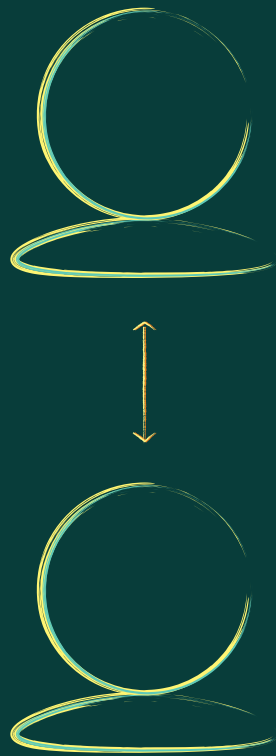
Eltern-Ich

Kind-Ich

Erwachsenen-
-Ich

Eltern-Ich

Die Transaktionsanalyse – Gekreuzt



Kind-Ich

Erwachsenen-
-Ich

Eltern-Ich

Kind-Ich

Erwachsenen-
-Ich

Eltern-Ich

Die Transaktionsanalyse – Verdeckt

